

Манілов Ігор Феліксович, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, вул. Паньківська, 2, e-mail: latit@ukr.net, <https://orcid.org/0000-0003-3439-9913>

ПРОФІЛАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ НЕАДАПТИВНОГО МИСЛЕННЯ

Анотація. У статті розглянуто можливості діагностики та профілактичної психологічної корекції неадаптивного мислення. Показано, що неадаптивне мислення сприяє формуванню дисфункційної картини світу та розвитку різноманітних відхилень у поведінці людини. Визначено, що адаптаційний потенціал мислення можна підвищувати за допомогою комплексного профілактичного психологічного впливу. Психологічний вплив необхідно спрямовувати на неадаптивні думки і переконання, а також, дисфункційну картину світу. Встановлено, що корекція дисфункційної картини світу включає: усунення інформаційних прогалів; ієрархічне узгодження базових систем оцінок; нейтралізацію патогенних когнітивних процесів; формування мотивуючих цілей; відновлювання загального енергетичного балансу психічних процесів. При реалізації профілактичного психологічного впливу увесь робочий процес можна розбити на п'ять етапів: ситуативної стабілізації, діагностичного зондування, інформаційного накопичення, конфронтаційної дестабілізації, адаптаційної трансформації. До специфічних механізмів психологічного впливу слід віднести, – адаптогенне осмислення та спонтанну фіксацію адаптивних поведінкових патернів. Профілактика девіацій розвитку особистості повинна включати комплекс методів психологічного впливу, зокрема: встановлення контакту з реальністю, моделювання бажаного майбутнього, стимуляцію креативності, перевірку мотивуючих умовиводів, роботу з психологічними гіпотезами, психокорекційні настанови, провокацію фізіологічного та психологічного стресу, профілактичний режимний вплив, психокорекційну конфронтаційну сугестію, психокорекційну подорож наодинці. Можна констатувати, що профілактика девіацій розвитку особистості представляє собою комплексний та мультимодальний психологічний вплив з обов'язковим підвищення загальної адаптивності мислення людини.

Ключові слова: профілактика девіантної поведінки, неадаптивне мислення, діагностика неадаптивного мислення, психологічна адаптація, психокорекція, психокорекційна сугестія.

Manilov Igor Feliksovich, Candidate of Psychological Sciences, Senior Scientist, Leading Researcher, Institute for Psychology named by G.S.Kostyuk, National Academy of Pedagogical Sciences, Kyiv, 2 Pankivska Str., e-mail: latit@ukr.net, <https://orcid.org/0000-0003-3439-9913>

PROPHYLACTIC PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF NON-ADAPTIVE THINKING

Abstract. The article discusses the possibilities of diagnosis and preventive psychological correction of non-adaptive thinking. It is determined that non-adaptive thinking contributes to the formation of a dysfunctional picture of the world and the development of various deviations in human behavior. It is shown that the adaptive potential of thinking can be increased with the help of complex preventive psychological influence. Psychological influence must be directed at non-adaptive thoughts and beliefs, as well as a dysfunctional picture of the world. It is determined that the correction of the dysfunctional picture of the world includes: elimination of information gaps; hierarchical coordination of basic assessment systems; neutralization of pathogenic cognitive processes; formation of motivating goals; restoration of the general energy balance of mental processes. When implementing preventive psychological influence, the entire work process can be divided into five stages: situational stabilization, diagnostic probing, information accumulation, confrontational destabilization, adaptive transformation. The specific mechanisms of psychological influence should include - adaptogenic understanding and spontaneous fixation of adaptive behavioral patterns. Prevention of personality development deviations should include a complex of methods of psychological influence, in particular: establishing contact with reality, modeling the desired future, stimulating creativity, checking motivating inferences, working with psychological hypotheses, psychocorrective instructions, provocation of physiological and psychological stress, preventive regime influence, psychocorrective confrontational suggestion, psychocorrective journey alone. It can be stated that the prevention of personality development deviations is a complex and multimodal psychological influence with a mandatory increase in the general adaptability of a person's thinking.

Key words: prevention of deviant behavior, non-adaptive thinking, diagnosis of maladaptive thinking, psychological adaptation, psychocorrection, psychocorrective suggestion.

Постановка проблеми. Мінімізація соціально небажаних проявів різноманітних девіацій розвитку особистості є однією із нагальних проблем сучасного суспільства. Особливої гостроти ця проблема досягає у періоди соціальних катаклізмів. Вкрай небезпечними є ситуації, коли прояви девіантної поведінки набувають асоціальної та антисоціальної спрямованості. У зв'язку з цим вельми актуальним є дослідження закономірностей формування різноманітних відхилень поведінки, а, також, розробка ефективних методів їхньої профілактики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одним із головних чинників девіацій розвитку особистості є дисфункційні когнітивні процеси. Думки, які викликають неадекватні емоційні реакції та заважають людині долати несприятливі життєві ситуації називають неадаптивними або

дисфункційними. Неадаптивні думки базуються на більш глибоких когнітивних утвореннях, які представляють собою неадаптивні переконання, образи, настанови, вірування, а, також, особисті міфи. Більшість неадаптивних когнітивних утворень формується вже в дитячому віці. На це вказують такі фахівці в області девіантології як Ю.О. Клейберг, Б.О. Урванцев, О.В. Змановська, Н.Ю. Максимова, Ц.П. Короленко [1]. В усіх роботах даного напрямку показано тісний зв'язок між емоціями, поведінкою та особливостями мислення людини. Патогенні емоційні реакції та дисфункційні поведінкові патерни розглядаються як наслідки не досвіду самого по собі, а як наслідки специфічної інтерпретації цього досвіду.

Під час переживання людиною стресу суттєво ускладнюється свідомо регуляція поведінки і відбувається певний регрес до більш архаїчних поведінкових стереотипів, тому керувати безпосередньо поведінкою через вольове зусилля важко або неможливо. В цій ситуації необхідно змінити опосередковуючу ланку, а саме спосіб інтерпретації подій, що відбуваються. Емоційна реакція виникає, зазвичай, у відповідь на значущу подію або її передбачення. У перебігу емоційного реагування можна виокремити певні етапи. Спочатку, це процес сприймання події, формування психічного образу та символізація його у свідомості. Далі йде емоційна оцінка події та її внутрішнє емоційне відреагування. І вже потім виникає зовнішня емоційно насичена поведінкова реакція. Після виходу з психогенної ситуації зазвичай залишається більш або менш інтенсивний емоційний слід.

Емоційний відгук на ситуацію може бути як раціонально виправданими, продуктивним, аутентичним, так і неадаптивним – відповідно, не виправданим, непродуктивним. При коригуванні неадекватного реагування та небажаних наслідків поведінки необхідно знайти спосіб змінити автоматичний перебіг цього процесу: при цьому ірраціональні емоційні реакції на подію мають змінитись на раціональні.

Принципи та процедуру корекції дезадаптивних когнітивних процесів докладно представлено у роботах А. Beck, А. Freeman, А. Ellis, N. Epstein, D. Baucm. А.Б. Холмогорової, Н.Г. Гаранян та інш. [2-5].

В усіх роботах даного напрямку констатується тісний зв'язок між емоціями, поведінкою та особливостями мислення людини. Особливий інтерес викликає дослідження можливостей профілактичної корекції різноманітних відхилень розвитку особистості через вплив на мислення людини. Саме тому розробка рекомендацій по реалізації психологічного профілактичного впливу з метою корекції неадаптивного мислення є актуальним напрямком наукових досліджень і відповідає запитам сучасної практичної психології.

Мета статті – представити методичні рекомендації по профілактичній психологічній корекції неадаптивного мислення.

Виклад основного матеріалу. В процесі дослідження було розглянуто особливості формування та проявів неадаптивного мислення та визначено можливості профілактики девіацій розвитку особистості шляхом корекції неадаптивних когнітивних процесів. Дослідження включало

експериментальну перевірку отриманих результатів. В експериментальному дослідженні брало участь 58 осіб підліткового та юнацького віку (32 чоловічої та 26 жіночої статі). З кожним девіантом проводилося від 8 до 10 індивідуальних сеансів. Тривалість індивідуального сеансу – 1 година.

Індивідуально-особистісні характеристики досліджуваних вивчалися за допомогою наступних психодіагностичних методик: методика оцінки рівня тривожності А.М. Прихожан та тест Спілбергера-Ханіна (визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності); опитувальник Г. Шмішека (визначення рівня та типу акцентуації досліджуваних); опитувальник Г. Айзенка (ЕРІ) (рівень нейротизму та екстравертованості-інтровертованості); методика Будасі (рівень самооцінки досліджуваних). Дослідження настрою та самопочуття підлітків було проведено за допомогою методики оцінки психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності Н.А. Курганського.

Проведене дослідження дає змогу стверджувати, що при наявності неадаптивного мислення, хибна інтерпретація подій набуває системного характеру. Типовим прикладом мислення, яке запускає руйнівні переживання є: звинувачення людей або себе – "ти (я) у цьому винний", "якби не ти (я) ...", "це тільки твоя (моя) провина"; завищення вимог – "він (я) повинен вести себе так, як належить", "він (я) зобов'язаний завжди виконувати прохання інших людей"; нагнітання страху: "а раптом...", "а що, якщо...", "буде жахливо, якщо..."; знецінювання важливості того, що відбувається – "мені не важливо, що буде", "це все одно нікому не цікаво". У тих випадках, коли людина сильно засмучена або здійснює нерозумні вчинки, зазвичай можна виявити кілька з цих патернів.

На те, який саме патерн мислення буде працювати у стані стресу, впливають притаманні людині переконання або вірування. До найбільш поширених переконань, які суттєво підвищують ризик виникнення девіацій розвитку особистості, слід віднести такі: Необхідно, щоби кожен крок людини був привабливим для оточуючих; Є вчинки порочні, гидкі, і винних у них слід карати; Це катастрофа, якщо все йде не так, як хотілося б; Усі біди нав'язані нам ззовні – людьми чи обставинами; Якщо хтось лякає чи викликає побоювання, необхідно постійно буди напоготові; Легше уникати відповідальності і труднощів, ніж вправлятися з ними; Кожна людина потребує чогось сильнішого та більш значного, ніж те, що вона відчуває у собі; Треба бути у всіх відношеннях компетентною, адекватною, розумною і успішною людиною. Треба все знати, все уміти, все розуміти і у всьому добиватись успіху; Те, що сильно вплинуло на наше життя одного разу, завжди буде впливати на нього; На наше благополуччя впливають вчинки інших людей, тому треба зробити все, щоб ці люди змінились у бажаному для нас напрямку; Плисти за течією і нічого не робити – ось шлях до щастя; Ми не владні над своїми емоціями, і не можемо не відчувати їх.

Неадаптивні переконання формуються впродовж життя людини. Вони індивідуальні і відображають особливості персональної картини світу людини. На процес формування базових переконань впливають різноманітні

когнітивні викривлення. В практичній профілактичній роботі, психологу необхідно, в першу чергу, звернути увагу на такі когнітивні викривлення, як надмірна генералізація, довільні висновки, селективне абстрагування, перебільшення та мінімізація, персоніфікація, дихотомічне мислення, прийняття на власний рахунок.

1. Надмірна генералізація. При цьому виді викривлення на основі одного або кількох розрізнених епізодів виводиться правило чи робиться висновок про закономірність, які надалі застосовуються саме як загальне правило чи універсальна закономірність. Наприклад, після першої ж відмови на пропозицію дружити людина робить висновок про те, що ніхто і ніде з нею дружити не буде.

2. Селективне абстрагування. Базуючись на якійсь вихопленій з контексту деталі, робиться висновок, який не узгоджується зі всією іншою інформацією. Наприклад, не дочекавшись вітання з днем народження, людина робить висновок про те, що вона нікому не потрібна.

3. Довільні умовиводи. Йдеться про умовиводи, які робляться без належної опори на факти, а інколи – і всупереч їм. Наприклад, людина присвятила другові цілий день, допомагаючи у якійсь справі, але, будучи не дуже задоволеною результатами, робить висновок, що вона поганий друг.

4. Дихотомічне або чорно-біле мислення. Людина все бачить або однозначно гарним, або однозначно поганим. Напівтони не розрізняються. Кожна людина – або друг, або ворог; або геній, або телепень; кожна справа – або успішна, або неуспішна.

5. Персоніфікація. Полягає у приписуванні собі відповідальності навіть за випадкові події або за когось іншого.

6. Перебільшення / мінімізація. Це викривлення може стосуватися ставлення до будь-яких сфер життя. У даному випадку таке ставлення носить ознаки переоцінки або недооцінки певних фактів

7. Прийняття на власний рахунок. Людині здається, що увага оточуючих обов'язково зосереджена саме на ній, і будь-які її промахи миттєво стають очевидними та засуджуються оточуючими.

Когнітивні викривлення сприяють формуванню неадаптивних думок та переконань. Виявлення неадаптивних думок та переконань здійснюється шляхом аналізу вербальної продукції клієнта. Матеріалом для аналізу можуть бути розповіді про ситуацію, в якій клієнт перебуває, висловлення думок щодо значущих подій власного життя, оцінки інших людей та суспільних явищ.

До базових психодіагностичних питань можна віднести такі: чого саме ви бажаєте (не бажаєте); що для вас добре, а що ні; що вам подобається (не подобається) у собі, людях, світі; чого ви страхаєтеся (чого не страхаєтеся); що для вас є правильним, а що ні; що для вас важливо (не важливо).

Першою ознакою наявності неадаптивних думок є категоричність, універсальність, остаточність суджень, а, також, відсутність виважених аргументів, що доводять їхню істинність. Далі представлено низку методик,

які дозволяють більш детально дослідити особливості мислення людини. Представлений комплекс є творчою переробкою психологічних методик, представлених в посібниках В.М. Блейхера, І.В. Крук, І.А. Поліщука, А.Є. Відренко та інш.

Розповідь за малюнком.

Клієнтові пропонують вигадати історію, яка пов'язана з пред'явленим йому малюнком. Стимульним матеріалом можуть слугувати малюнки Тематичної аперцепції тесту або будь-які ілюстрації, що здатні провокувати емоційний відгук. Можна, також, використовувати стимульний матеріал Методу дослідження фрустраційної толерантності Розенцвейга. Даний варіант завдання дозволяє більш детально дослідити когнітивні стилі взаємодії клієнта з оточенням, в умовах психологічного стресу.

Оцінка себе та людей з оточення.

Клієнту пропонується оцінити себе та деяких знайомих людей наступним чином:

Характер: з прекрасним характером; з добрим характером; із звичайним характером; з поганим характером; з тяжким характером.

Щастя: дуже щасливі; щасливі; більш-менш щасливі; нещасливі; дуже нещасні.

Здоров'я: найбільш здорові; здорові; середнього здоров'я; хворі; дуже хворі.

Інтелект: найбільш розумні; розумні; середнього розуму; нерозумні; найбільш дурні.

Інструкція. Перед вами шкали характер, щастя, здоров'я, інтелект. Позначте своє місце на цих шкалах. Дайте відповідь на запитання:

- чому ви обрали саме таку позицію для себе?
- яких людей ви вважаєте здоровими, розумними, з добрим характером, щасливими?
- яких людей ви вважаєте хворим, дурним, з поганим характером, нещасливими?
- що для вас означає здоров'я, розум, характер, щастя?
- чого саме вам не вистачає, щоб бути здоровим, розумним, з добрим характером, щасливим?

Провокація суб'єктивно значущих асоціацій.

Інструкція.

1-й етап. Протягом хвилини називайте будь-які слова, що прийдуть вам в голову. Робіть це максимально швидко, не замислюючись подовгу над тим, що кажете. Чим більше слів ви назвете, тим краще.

2-й етап. Я буду називати вам слова. Говорить у відповідь одне слово, яке спаде вам на думку і яке можна пов'язати зі словом, сказаним мною.

3-й етап. Я скажу вам слово, а ви вигадаете невелику історію пов'язану з цим словом. Розповідайте без підготовки. Кажіть усе, що прийде в голову, без будь-яких обмежень та прикрашань.

Слова подразники для 2-го етапу:

вогонь, втома, перемога, здоров'я, сумнів, серце, страх, сон, жінка, зрада, мужність, сила, земля, справедливість, ворожнеча, біда, минуле, дружба, любов, очікування, друг, розум, чоловік, любов, кривда, щастя, обман, існування, війна, хитрість, помста, реальність, доброта, весна, мудрість, мрія, вічність, мир, надія, майбутнє, простір, бажання.

На 3-му етапі слід використовувати слова 1-го та 2-го етапів, на які клієнт відреагував найбільш емоційно.

Завершити речення.

Клієнтові пропонується у довільній манері завершити запропоновані речення так, як він того бажає.

Інструкція. Закінчить ці речення першою думкою, що прийде в голову. Робить це швидко. Відповідайте максимально правдиво.

- В школі мої вчителі ...; Вважаю, що більшість юнаків (дівчат) ...; Моя сім'я ставиться до мене, як до ...; Не люблю людей, які ...; Я завжди хотів ...; Ідеалом друга для мене є ...; Зробив би все, щоб забути ...; Думаю, що мої батьки ...; Коли мене немає, мої друзі ...; Мені дуже не подобається, коли люди ...; Найгірше, що мені довелося зробити, це ...; Наступить той день, коли ...; Більш всього люблю тих людей, які ...; Якби в мене було нормальне життя ...; Якщо всі проти мене, то ...; Я міг би бути щасливим, якби ...; Люблю людей, які ...; Зробив би все, щоб забути ...; Іноді я боюся ...; Дуже сподіваюсь на те, що ...; Люди, з якими я спілкуюсь ...; Якби я мав владу, я би ...; Майбутнє здається мені ...; Коли мені починає не везти, я ...; Більшість відомих мені сімей ...; Моїм головним бажанням є ...; Коли я щось питаю у людей, вони ...; Я дуже соромлюсь ...; Коли я думаю, що моє життя ...; Якщо я зустріну ...

Піктограма.

Піктограма, це образ, який створює досліджуваний для опосередкованого запам'ятовування. Цей образ дозволяє виявити особливості картини світу людини, зокрема, персональної системи цінностей.

Інструкція. Запам'ятайте названі слова. Для полегшення запам'ятовування робить олівцем на аркуші паперу зарисовки до кожного слова. Тобто необхідно намалювати який-небудь малюнок, який нагадав би вам назване слово.

Слова для запам'ятовування:

перемога, сумнів, страх, зрада, сила, справедливість, ворожнеча, біда, дружба, любов, очікування, розум, любов, щастя, обман, хитрість, доброта, мудрість, мрія, надія.

При виконанні завдання найбільш значущими є коментарі досліджуваного. Саме у коментарях стають найбільш помітними характерні для даної людини когнітивні викривлення. Наведені методики дослідження дозволяють отримати необхідний матеріал для виявлення особливостей неадаптивного мислення та розробити план психопрофілактичних заходів запобігання девіацій розвитку особистості.

Практичним психологам особливу увагу слід звернути на неадаптивні думки, які є типовими для підлітків та юнаків: "Я нікому не потрібен, мене

ніхто не любить і я нікого не зобов'язаний любити. Люди небезпечні, злі і я повинен вміти захищатися. Скільки б я не старався, нічого не вийде, а через те не потрібно навіть робити спроби. Світ ворожий і небезпечний. Від людей не можна очікувати нічого доброго, а тому потрібно завжди бути напоготові відбити напад. У цьому світі хто сильніший, той і правий. Якщо люди мене бояться, значить поважають. Ніхто не повинен бачити мого страху, а тому, коли страшно, потрібно нападати першим. Доброзичливість, чуйність, ніжність – все це для слабаків, а їх всі зневажають. Нікому не можна довіряти. Навколо тільки одні зрадники і лише пацани з моєї компанії завжди будуть вірними і надійними. Усі дорослі брешуть і лицемірять. Якщо вони доброзичливі зі мною, значить, чогось від мене хочуть. Всі мої слова, рано чи пізно, будуть використані проти мене. Будь-які спроби змінити себе – марна трата часу. Сміливість – це здатність порушувати усі соціальні норми не відчуваючи страху покарання. Я маю повне право зневажати і ненавидіти цей брехливий світ.”

В цих висловлюваннях добре помітні характерні вербальні індикатори когнітивних викривлень, наприклад, – універсальні квантифікатори та модальні оператори. Універсальні квантифікатори це такі слова, як: усі, завжди, усякий, кожний, ніхто, ніколи, ніде і т.п. Наприклад: “Ніхто ніколи не звертає на мене уваги! Усі мені постійно заздять!”.

Модальні оператори це такі слова, як: не можу, неможна, повинен, необхідно і т.п. Ці слова означають необхідність певних дій, почуттів, думок. Вони наче мають власну спонукальну силу і не завжди співвідносяться з реальністю.

Також, досить часто зустрічаються такі види семантичних помилкових форм як: причина-наслідки, читання думок, втрата суб'єкта. Причина-наслідки, це переконання, що інша людина з необхідністю може примусити нас пережити певні відчуття. Наприклад: “Ти не даєш мені можливості відчувати себе щасливим; Ти мене засмутив; Твій голос дратує мене”.

Читання думок пов'язано з переконанням, що одна людина може знати про що думає або що відчуває інша, не маючи прямих доказів цього. Наприклад: “Усі в групі знають про мої страхи; Мені жаль, що ви зовсім не враховуєте мою думку”.

Втрата суб'єкта, це відсутність у людини розуміння, що її судження репрезентують лише її власний погляд на ситуацію чи явище. Вони можуть і не бути істиною в моделі світу іншої людини. Наприклад: “Погано ображати почуття людини”. Для вербальних конструкцій цього класу помилкам типовим є наявність слів: правильний, неправильний, добрий, поганий, єдиний, хибний, божевільний, нормальний і т.п.

Опрацювання умовно патогенних когнітивних викривлень є першим етапом профілактичної психологічної роботи і включає, насамперед, аналіз ймовірності найгіршого сценарію розвитку подій, доведення ідеї до крайності або абсурдності, перегляд особистої відповідальності за дії та результати, зменшення крайнощів за рахунок градування оцінок.

Коли дана форма психопрофілактичного впливу, побудована на чіткій доказовій базі не дає бажаного результату, необхідно підключати пряме та непряме навіювання, яке дає можливість швидше і значно легше доносити до клієнта необхідну саногенну інформацію. Найпростіший варіант прямого навіювання, це навіювання антитези. Наприклад, "я не зможу" – "ти зможеш", "я слабкий" – "ти сильний" та таке інше. Їх навіювання призводить до ефекту витіснення неадаптивної думки і заміну її на адаптивну.

Коли пряме навіювання не дає бажаного результату, необхідно використовувати метод психопрофілактичної конфронтаційної сугестії [6; 7]. В процесі його реалізації клієнтові навіюють ідеї, які, на перший погляд, не суперечать неадаптивним думкам, проте, насправді, змістовно несумісні з останніми. В результаті зіткнення несумісних ідей починає зростати напруга, яка завершується афективною розрядкою, блокуванням неадаптивного переконання і заміною його більш адаптивним. Такий ефект дає, зокрема, навіювання ідей-принципів безперервної мінливості, взаємозв'язку, відносності, необоротності, самоорганізації, динамічної рівноваги [8]. Навіювання таких ідей маскується під логічно обґрунтоване інформаційне повідомлення. Світоглядні принципи презентуються як найбільш загальні закони природи, універсальність яких самоочевидна.

Психопрофілактична робота починається з обговорення принципу безперервної мінливості. Основна його ідея – світ перебуває в постійному русі. Постійно відбувається оновлення клітин нашого тіла, і те ж саме відбувається з іншими людьми, тваринами і рослинами. Безперервно змінюється склад повітря і рельєф місцевості. Змінюється рівень шумів, запахів, температури, оточуючих речей. тобто все постійно змінюється. Всі ці ідеї поступово перетворюються в стійке переконання, що світ безперервно змінюється і зупинити цей процес неможливо. Звідси витікає, що нічого не можна досягти раз і назавжди, а тому зміни, це основа життя, а готовність до них – запорука адаптивності та успішності життя.

Навіювання ідеї безперервної мінливості потрібно проводити в експресивній манері. Необхідно, щоб у людини поступово склалося переконання в абсолютній універсальності принципу, і вона прийняла його як об'єктивний закон, який практично не має винятків. Для кращого використання принципу безперервної мінливості треба створити персональний сенсорно-полімодальний образ, який буде асоціюватися у людини з чимось дуже особистим. Поступово, формулювання принципу безперервної мінливості потрібно звести до максимально короткої фрази на кшталт "Все змінюється!".

Ще один важливий світоглядний принцип, це принцип взаємозв'язку. В основу його покладена ідея єдності світу. Всі об'єкти і явища, в тій чи іншій мірі, пов'язані між собою і впливають одне на одне. Саме тому будь-які категоричні судження на кшталт: "Це сталося тому-то або причиною цього явища є те-то" – завжди є спрощенням реальної картини, а тому їх треба сприймати лише як припущення або версією.

Ознайомлення клієнта з ідеєю взаємозв'язку починається з розлогіх міркувань на тему “все пов'язано з усім”. Спалахи на Сонці впливають на земні істоти; виверження вулкана в Ісландії впливає на клімат в Україні; їжа, яку ми їмо, впливає на наше самопочуття; емоційний стан іншої людини впливає на наш настрій і т.д. Будь-який вчинок людини обумовлений безліччю причин і не можна все звести до чогось одного. Усі занадто прості причинно-наслідкові зв'язки беруться під сумнів. У клієнта повинно скластися переконання, що на його життя впливає безліч речей та обставин і не можна все різноманіття життя пояснити однією чи кількома причинами.

Ще один важливий світоглядний принцип – принцип відносності. Якщо всі об'єкти і явища взаємопов'язані, то будь-яка точка відліку, будь-яка система координат умовні. Немає нічого абсолютного. Немає абсолютно правильного і неправильного, доброго і поганого. У зв'язку з цим, жоден вибір, жодне рішення не може бути однозначно вдалим чи невдалим. Оцінка будь-якого вчинку залежить від обраного критерію. На зміну простому імперативному твердженню про те, що “добре” і що “погано”, приходить аналіз і аргументований вибір в категоріях “корисно” – “шкідливо”.

Розгляд принципу відносності, це наведення у завуальованій формі різнопланових фактів з яких впливає умовність будь-яких оцінок і суджень. Можна говорити про теорію відносності А. Ейнштейна або відносність поняття великий зріст для в'єтнамця і шведа, відносність почуття ситий-голодний і відносність поняття сильна людина.

З принципу відносності випливає загальновідоме положення – “мапа, це не сама територія”. Слід розрізняти наші уявлення про світ і сам світ. Уявлення про світ або “мапи” кожної людини індивідуальні і неповторні. Спільне між окремими “мапами” свідчить про їхню схожість, але не ідентичність. Передати іншій людині своє бачення світу неможливо. Можна лише сприяти збагаченню її розумового і поведінкового репертуару.

Впродовж усього курсу профілактичної психологічної роботи людині постійно, напряду чи опосередковано, прищеплюється:

1. Впевненість у власних силах, можливостях і творчому потенціалі;
2. Необхідність гнучкого підходу до оцінок людей і ситуацій, небезпека будь-якого догматизму, терпимість до прояву інакомислення;
3. Ідея наявності позитивного ресурсу у будь-якій життєвій ситуації, навіть негативній;
4. Обмеженість та ущербність будь-яких утриманських сподівань, а також необхідність прийняття повної відповідальності за власні рішення;
5. Необхідність зусиль для виконання правил здорового способу життя.

Профілактичний психологічний вплив з метою підвищення адаптивності мислення необхідно здійснювати у комбінованій формі – в групі та індивідуально. На першому етапі здійснюється групова робота. Робочу групу, зазвичай, складають 7 – 8 осіб. Тривалість групової сесії – 1,5 години. Зустріч проводиться 1 раз на тиждень. Стандартна кількість сесій – 4.

Групове заняття складається з психологічної розминки, обговорення актуальних тем, підсумкового узагальнення. Головне завдання групової роботи – визначити основні психоемоційні та поведінкові патерни учасників в процесі їх взаємодії.

Наступний етап психопрофілактичної роботи – індивідуальні сесії. Зазвичай, індивідуальна профілактична робота розрахована на 6 занять.

Програма сесій виглядає наступним чином:

1. Збір інформації про типові неадаптивні думки та переконання, а, також, уявлення про те, яким клієнт бачить себе зараз і яким бажає стати в майбутньому («образ-Я» нинішній і «образ-Я» майбутній). (1 заняття)

2. Перевірка неадаптивних думок та переконань на вірогідність і універсальність. (1 заняття)

3. Обговорення базових світоглядних принципів безперервної мінливості, взаємозв'язку, відносності та провокування конфронтації неадаптивних думок з базовими світоглядними принципами. (2 заняття)

4. Формування альтернативних форми емоційного реагування та поведінки. Навчання навичкам позитивної переробки інформації. Розвиток адаптивного мислення. (2 заняття)

Після завершення курсу психопрофілактичної роботи здійснюється психологічний супровід клієнта. Цей супровід включає періодичні індивідуальні зустрічі з психологом один раз на місяць протягом року.

Висновки. Психологічна і соціальна адаптація людини залежить від адаптаційних можливостей (адаптивності) її мислення. Неадаптивне мислення сприяє розвитку різноманітних відхилень у поведінці людини. Профілактичний психологічний вплив, в першу чергу, необхідно спрямовувати на неадаптивні думки і переконання, а також, неадаптивну картину світу. Психологічну корекцію неадаптивного мислення необхідно здійснювати поетапно через поступове відновлення його реалістичності, системності, гнучкості та процесуальності. Корекція неадаптивної картини світу включає: усунення інформаційних прогалин; ієрархічне узгодження базових систем оцінок; нейтралізацію патогенних когнітивних процесів; формування мотивуючих цілей; відновлювання загального енергетичного балансу психічних процесів. Своєчасна корекція неадаптивних думок та переконань дозволяє запобігти розвитку девіантних форм емоційного реагування та поведінки.

Література:

1. Максимова Н.Ю. Психологія девіантної поведінки: навч. Посібник. К.: Либідь, 2011. 520 с.

2. Манилов И.Ф. Суггестивная коррекция дисфункционального мышления: мультимодальный подход. *Технології розвитку інтелекту*. 2016. Т. 2, № 3(14). http://www.psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/issue/current

3. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Когнитивно-бихевиоральная психотерапия. *Основные направления современной психотерапии*. М. «Когито-Центр», 2000. С. 224-267.

4. Beck A.T., Freeman A. (1990) *Cognitive therapy of personality disorders*. – N.Y.: Guilford Press.
5. Бурно М.Е. Клиническая психотерапия. М.: Академический Проект; Деловая книга, 2006. 800 с.
6. Манилов І.Ф. Психокорекція девіантної поведінки підлітків за допомогою сугестії. *Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної АПН України*. Т.ХVI, част.1, 2 – К., 2014. С. 124-132.
7. Манилов И.Ф. Некоторые особенности суггестивной коррекции «картины мира». *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Вип. 3, Т. 1. С. 209–213.
8. Манилов И.Ф. Мультимодальная суггестивная психотерапия: исходные положения и принципы работы. *Психологічний часопис: збірник наукових праць*. 2019. № 1. Том. 21. С. 165-179.

References:

1. Maksymova, N.Ju. (2011). *Psychologija deviantnoi povedinky: navch. Posibnyk [Psychology of deviant behavior: textbook]*. K.: Lybid.
2. Manilov I.F. (2016). Suggestivnaya korrektsiya disfunktsional'nogo myshleniya: multimodal'nyi podhod. *Tekhnologii rozvytku intelektu*. Т. 2, № 3(14). http://www.psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/issue/current
3. Holmogorova, & A.B., Garanjan N.G. (2000). Cognitive-behavioral psychotherapy. *Main concepts in modern psychotherap*. M.: «Kogito-Centr».
4. Beck A.T., Freeman A. (1990). *Cognitive therapy of personality disorders*. – N.Y.: Guilford Press.
5. Burno, M.E. (2006). *Klinicheskaya psichoterapiya [Clinical Psychotherapy]*. M.: Akademicheskiiy Proekt; Delovaya kniga.
6. Manilov I.F. (2014) *Psychokorekcija deviantnoi povedinky pidlitkiv za dopomogoju sugestii [Psychocorrection of adolescents deviant behavior by means of suggestion]*. *Problemy zagalnoi ta pedagogichnoi psyhologii. Zbirnyk naukovyh prac Instytutu psyhologii imeni G.S. Kostjuka NAPN Ukrainy – Problems of general and pedagogical psychology*, Vol. 16, 1.2, 124-132.
7. Manilov I.F. (2017). Nekotorye osobennosti suggestivnoj korrekcii «kartiny mira» [Certain features representative for suggestive correction of the world vision] *Naukovij visnik Hersons'kogo derzhavnogo universitetu. Seriya «Psihologichni nauki»*. – Vip. 3, T. 1, 209–213.
8. Manilov, I.F. (2019). Multimodalnaya suggestivnaya psichoterapiya: ishodnye polozheniya i principy raboty [Multimodal suggestive psychotherapy: initial statements and practical principles] *Psihologichnij chasopis: zbirnik naukovih prac*. – Vol. 21, № 1, 165-179. doi: 10.31108/1.2019.1.21.11.