

**Інститут психології імені Г.С. Костюка  
НАПН України**

# **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ**

**Збірник наукових праць Інституту психології  
імені Г. С. Костюка НАПН України**

**Том III  
КОНСУЛЬТАТИВНА ПСИХОЛОГІЯ І  
ПСИХОТЕРАПІЯ**

**Випуск 9**

**Київ – Ніжин  
ПП Лисенко М.М.  
2013**

УДК 159.923  
ББК 74.1  
А43

*Друкується за ухвалою Вченої ради Інституту психології  
імені Г. С. Костюка НАПН України.  
Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації  
серія КВ№ 17847-6693ГР від 10.06.2011  
Збірник внесено до Переліку наукових фахових видань України з психології  
(Постанова Президії ВАК України № 1-05-5 від 1.07.2010)*

**Головний редактор:**

**Максименко С.Д.** - дійсний член НАПН України, доктор психол. наук, професор

**Редакційна колегія:**

**Чепелєва Н.В.** (заступник головного редактора), дійсний член НАПН України, доктор психол. наук, професор;

**Моляко В.О.**, дійсний член НАПН України, доктор психол. наук, професор;

**Балл Г.О.**, член-кореспондент НАПН України, доктор психол. наук, професор;

**Боришевський М.Й.**, член-кореспондент НАПН України, доктор психол. наук, професор;

**Карамушка Л.М.**, член-кореспондент НАПН України, доктор психол. наук, професор;

**Смульсон М.Л.**, член-кореспондент НАПН України, доктор психол. наук, професор;

**Кокун О.М.**, доктор психол. наук, професор;

**Швалб Ю.М.**, доктор психол. наук, професор;

**Піроженко Т.О.**, доктор психол. наук, ст. н. с.;

**Кісарчук З.Г.**, кандидат психол. наук, ст. н. с.;

**Семенова Р.О.**, кандидат психол. наук, ст. н. с.;

**Чепє М-Л.А.**, кандидат психол. наук, ст. н. с.

**А43 Актуальні проблеми психології. Том III.: Консультативна психологія і психотерапія:** Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. Максименка С.Д. — Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України; — Видавець ПП Лисенко М.М., 2013. — Вип. 9. Консультативна психологія і психотерапія. — Вип. 9. — 256 с.

У даному збірнику наукових праць започатковано висвітлення питань теорії і методології застосування сучасних психотерапевтичних методів у вітчизняних соціокультурних умовах. Значна частина статей присвячена традиційній для збірника проблематиці — розгляду різних аспектів теорії і практики психологічної допомоги. Представлена у збірнику також рубрика з проблем медичної психології.

Збірник адресується фахівцям у галузі консультативної психології та психотерапії — як науковцям, так і практикам, викладачам вищих навчальних закладів, аспірантам, студентам, а також усім, кого цікавлять актуальні проблеми сучасної психотерапії та психологічного консультування.

**УДК 159.923  
ББК 74.1**

**ISSN 2072-4772,1**

© Інститут психології імені Г.С. Костюка  
НАПН України, 2013  
© Видавець ПП Лисенко М.М., 2013

## ЗМІСТ

---

### ТЕОРІЯ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДІВ У ВІТЧИЗНЯНИХ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ УМОВАХ

|   |    |
|---|----|
| <i>Кісарчук З.Г., Лазос Г.П.</i> Кататимно-імагінативна психотерапія: сучасний стан розвитку та перспективи застосування у вітчизняному психотерапевтичному просторі..... | 5  |
| <i>Литвиненко Л.І.</i> Поняття ролі як одиниці соціального досвіду.....   | 33 |
| <i>Данилевський І. А.</i> Розвиток інтерперсональної психотерапії: від Ференці до Габермаса .....   | 47 |

### ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

|  |     |
|--|-----|
| <i>Яланська С.П.</i> Заздрість — проблема чи поштовх до дії? .....   | 56  |
| <i>Онищенко Г. І.</i> Філософсько-психологічні аспекти феномена любові в научному дискурсі.....                                  | 66  |
| <i>Омельченко Я.М.</i> Здатність особистості до зрілих стосунків як одиниця аналізу у психотерапевтичному процесі.....           | 79  |
| <i>Алексєєва Ю. А., Бігун Н.І.</i> Методи групової консультативної роботи з розвитку моральної самосвідомості підлітків.....     | 96  |
| <i>Алексєєва Ю. А., Кустов А. В.</i> Віра як форма ставлення людини до духовних цінностей на тлі есхатологічних переживань ..... | 110 |
| <i>Юрченко Т.П.</i> Развитие духовности человека в психотерапевтическом процессе.....  | 123 |
| <i>Гребінь Л.О.</i> Відчуження як категорія структурно-психодинамічної психотерапії.....   | 137 |
| <i>Гурлєва Т.С.</i> Умови і методи психологічної допомоги людині в   |     |

|  |     |
|--|-----|
| опануванні смислом особистісного існування.....  | 152 |
| <b>Демидюк Н.П.</b> Моральнісна самореалізація людини як феномен психологічної практики.....   | 167 |
| <b>Журавльова Н.Ю.</b> Психотерапевтический потенциал феномена переживання в екзистенціально-гуманістическом підході.....                      | 180 |
| <b>Єрмусевич О.І.</b> Діалог у сім'ї: психологічна допомога засобами системної сімейної терапії та екзистенційно-гуманістического підходу..... | 198 |
| <b>Плескач Б.В.</b> Вплив соціальних умов життя на психологічні особливості людини: гіпотези дослідження.....                                  | 209 |
| <b>Уркаєв В. С.</b> Базовая акциональная способность в психокоррекции азартного игрового аддиктивного поведения.....                           | 230 |

### **ПРОБЛЕМИ МЕДИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

|   |     |
|---|-----|
| <b>Науменко Г.М.</b> Механізми подолання та психологічного захисту у жінок з лейоміомою матки після перенесеного оперативного втручання.... | 243 |
|---|-----|

# ТЕОРІЯ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДІВ У ВІТЧИЗНЯНИХ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ УМОВАХ

## Кататимно-імагінативна психотерапія: сучасний стан розвитку та перспективи застосування у вітчизняному психотерапевтичному просторі

Кісарчук З.Г., Лазос Г.П.  
Інститут психології імені Г.С. Костюка  
НАПН України

*В статті розглядаються сучасні тенденції розвитку психотерапії, відповідність психодинамічних методів, зокрема кататимно-імагінативної психотерапії, цим тенденціям і вимогам. Аналізується сучасний стан розвитку даного методу, особливості його розповсюдження на пострадянському просторі. Обґрунтовується необхідність врахування соціокультурного контексту для перспективи застосування і розвитку кататимно-імагінативної психотерапії на вітчизняних теренах.*

*Ключові слова: психотерапія; сучасні тенденції розвитку психотерапії; психодинамічні методи; кататимно-імагінативна психотерапія (КІП, символдрама); соціокультурний контекст.*

### Постановка проблеми

Суттєвим фактором формування існуючих психотерапевтичних підходів, як показали наші попередні дослідження, є соціокультурний контекст, що домінує у суспільстві під час їх виникнення і розвитку [13; 14]. Цей вплив простежується в історії розвитку як зарубіжної психотерапії, так і вітчизняної. Остання, переживши період стагнації в радянські часи, нині в цілому рухається в контексті світової психотерапевтичної науки і практики з притаманними їй тенденціями розвитку, змінами у підходах, стратегіях та вимогах до психотерапії. Разом з тим у становленні вітчизняної психотерапії велику роль відіграють певні соціокультурні чинники, що істотно позначаються на застосуванні у її просторі організаційних форм, теорій і методів західної психотерапії, що виникли в іншій культурі і в інших соціально-економічних умовах. Так, характеризуючи особливості менталітету свого народу, російські науковці відзначають антираціоналістичний тип

мислення, недиференційоване сприйняття дійсності та емоційно-чуттєве, ідеалістично-інтуїтивне ставлення до навколишнього світу як характерні його ознаки у галузі суспільної організації [26; 37]. Ці ознаки, в свою чергу, позначаються на таких особливостях розвитку психотерапії, як великий попит на ірраціональні способи вирішення особистісних проблем, схильність до сугестивних видів психотерапії; виражені очікування клієнтів щодо всемогутності психотерапевтів; домінування форм експресивної психотерапії експерієнтального характеру, що орієнтована на отримання швидкого ефекту нового переживання, а не на досягнення цілей психотерапії [37]. Як зазначає А.Б. Холмогорова, досить повільно в Росії розвиваються підходи, які вимагають методичного опрацювання проблем чи конфліктів і активної ролі самого клієнта в процесі психотерапії, зокрема когнітивної психотерапії, ще не сформувалась традиція довготривалої і середньотривалої психотерапії [39].

Схожі тенденції спостерігаються і в Україні. Так, на основі епідеміологічних статистичних даних С.І.Табачніков, Б.В.Михайлов, Н.О.Марута виділяють низку специфічних особливостей різного роду психогеній та факторів невротизації населення України, серед яких: соціально-політична, економічна та ідеологічна нестабільність суспільства; втрата населенням старих орієнтирів і відсутність нових; орієнтація на релігійно-містичні, окультні і паранаукові системи тощо [35]. Як представники медичної галузі вказані автори висловлюють також занепокоєння певними “внутрішніми” тенденціями розвитку самої психотерапії, зокрема екстенсивним характером цього розвитку, який призводить до великої кількості форм і методів психотерапії, що дезорієнтує як фахівців, так і пацієнтів і “створює можливість для прикриття непрофесійних та відверто шарлатанських напрямків освітньої та лікувальної діяльності” [там же, с. 36 - 37]; протиставленням нейродинамічної та психодинамічної концепцій патогенезу; паралельним існуванням значної кількості конкуруючих професійних громадських об’єднань, представлених офіційно в Україні; невизначеністю професійних вимог до психотерапії тощо. Ми поділяємо висловлене занепокоєння колег-медиків, особливо стосовно розповсюдження непрофесійних напрямів психотерапевтичної освіти і практики в Україні і неврегульованості вимог до здійснення психотерапевтичної діяльності, однак зауважимо, що, з психологічної точки зору, поширення різного роду окультних і паранаукових видів

допомоги у суспільстві тісно пов'язано із вираженим попитом на такого роду “психотерапію”, а отже, з особливостями менталітету людей.

Слід сказати, що сьогодні у психологічній науці ставиться питання і про відповідність вітчизняному менталітету тих чи інших відомих психотерапевтичних методів. Так, досліджуючи дискурс у практиці вітчизняної психотерапії і порівнюючи його з англо-американським, А. Ф. Бондаренко, Н. С. Кондратюк виділяють ряд відмінних характеристик, властивих вітчизняній традиції психотерапії: співпричетність, метафоричність, орієнтованість на такі екзистенційні аспекти, як життя, сенс, цінність, справжність. Дослідники декларують також психотерапевтичний підхід — етичний персоналізм, який, на їх думку, відповідає руській (східнослов'янській) ментальності, архетиповими рисами якої є духовність і споглядальність, а основними моральністними цінностями — любов і обов'язок (на відміну від англосаксонської культури з її практицизмом і такими значущими цінностями, як свобода і відповідальність) [2].

У проведеному нами дослідженні, присвяченому ролі соціокультурного контексту у становленні вітчизняної психотерапії, встановлено, що поруч із означеними у попередньому дослідженні цінностями, пов'язаними із християнськими традиціями (любов, повага, високий смисл життя), для співвітчизників (як для психотерапевтів, так і для клієнтів) надзвичайно важливими виявились також такі цінності, як свобода, особистісний розвиток, відповідальність; а особливості української народної театральної культури відповідають застосуванню методів, орієнтованих на дію, гру, театральне дійство [34]. У цьому контексті згадується дискусія, яка подекуди триває і досі у пострадянському просторі, стосовно відповідності слов'янській ментальності психоаналітичних ідей і методів. З нашої точки зору, слушно зазначила свого часу з приводу цієї дискусії Т.С.Яценко, наголосивши, що “глибинний аспект будь-якого психічного явища є відносно незалежним від актуальних соціальних впливів”, і це пояснюється власне самою природою несвідомого, провідну роль у формуванні якого відіграє дитинство [48, с. 183]. Отже, питання про відповідність існуючих психотерапевтичних методів вітчизняному менталітету вирішується, очевидно, у площині належного вивчення того чи іншого методу за усіма його освітніми стандартами, а далі — осмислення і опрацювання з урахуванням соціокультурного контексту в теорії і на практиці.

## Результати теоретичного аналізу проблеми

Перш, ніж перейти безпосередньо до аналізу існуючих досліджень стосовно сучасного розвитку кататимно-імагінативної психотерапії як психодинамічного методу і перспектив його подальшого застосування у вітчизняному просторі, розглянемо дані, які стосуються поширеності у світі різних психотерапевтичних методів, їх ефективності та відповідності потребам сучасних клієнтів, а також передумов розповсюдження в Україні психодинамічного підходу.

*Поширеність психотерапевтичних методів, їх ефективність та відповідність сучасним потребам клієнтів.* Як відомо, психотерапія розвивалась через формування різних напрямів, шкіл і методів. Наразі існує і здійснюється на практиці більш ніж 600 різновидів психотерапії, серед яких значного поширення набули тільки 20 [25]. При цьому, незважаючи на те, що інтегративний рух, характерною ознакою якого є прагнення до синтезу чи, навіть, еkleктичного поєднання різних методів, став суттєвим фактором розвитку сучасної психотерапії, більшість фахівців додержуються певного напрямку і методу, яким навчались та з якими змогли ідентифікуватися. Згідно даних J.O. Prochaska, J.C Norcross, які підвели підсумки великого кроскультурного дослідження, що проводилось серед фахівців в Європі та в Америці, 38% психотерапевтів додержуються еkleктичної орієнтації; психодинамічний напрям посідає друге місце – 33% фахівців (сюди включено як класичний психоаналіз (11%), так і різні сучасні психодинамічні методи (22%)); сімейну системну психотерапію застосовують 7% психотерапевтів; поведінкову, екзистенційну та когнітивну - відповідно по 5% опитаних респондентів; клієнт-центровану – 3%; гештальттерапію – 1%; різної іншої психотерапевтичної орієнтації дотримуються 3% респондентів, що брали участь у дослідженні\* [62]. Схожі дані наводяться і в інших західних дослідженнях (наприклад, в працях Corsini R.I., Leichsenring F.) [50; 56]. Для нас цікавими є дослідження, в яких детальніше вивчається поширеність та ефективність різних методів у рамках психодинамічного напрямку [50; 51; 58]. Зокрема, результати кроскультурного дослідження, проведеного під керівництвом K.Grawe, свідчать, що найбільшого поширення в світі серед фахівців набули психодинамічний та гуманістичний напрями психотерапії. При цьому психодинамічний

---

\* Респондентами в дослідженні були психологи, консультанти, психіатри-психотерапевти та соціальні працівники.



підхід набагато переважає інші за своєю науковою розробленістю, якістю та кількістю праць науково-емпіричного рівня [52]. Принагідно нагадаємо, що психодинамічний напрям становить великий континуум методів, на одному з полюсів якого розташований, наприклад, класичний тривалий процес психоаналітичної психотерапії, а на іншому – одинична підтримувальна сесія в руслі короткотривалої психодинамічної психотерапії. До психодинамічного напрямку різні джерела [25 та ін.] відносять відомі, а також сучасні і нові методи, серед яких називають: аналітичну психологію К.-Г.Юнга, індивідуальну психологію А.Адлера, інтерперсональну психотерапію Х.Салівана, характерологічний аналіз К.Хорні, его-аналіз М.Кляйн, гуманістичний психоаналіз Е.Фрома, кататимно-імагінативну психотерапію Х.Льойнера, короткотривалу психодинамічну психотерапію Х.Страппа (H.Strapp), секторну терапію Ф.Дойча (F. Deutsch), об'єктивну психотерапію по Карпману (B. Karpman), адаптаційну психодинаміку С.Радо (S.Rado) та інші. Проведені численні дослідження щодо ефективності того чи іншого методу даного психотерапевтичного напрямку, застосованих технік та строків здійснення психотерапії (довготривала, короткотривала тощо) [12; 51; 54; 56]. Зазначимо, що попри певні розбіжності у висновках цих досліджень, можна виокремити отримані спільні результати. По-перше, ефективність довготривалої та короткотривалої психотерапії виявляється майже однаковою і залежить від стану клієнта та якості його запиту; короткотривала та середньотривала психодинамічна психотерапія показана клієнтам невротичного (в деяких випадках – межового) рівня розвитку особистості, довготривала – клієнтам із складнішою (патологічною) організацією. По-друге, фахівці, що застосовують різні психодинамічні методи, все частіше наголошують на ефективності підтримувальних технік, а також на доцільності помірному рівню розкриття проблематики людини (утримання у фокусі психотерапії лише запиту клієнта) [51 ; 56].

Такі висновки узгоджуються з даними досліджень, проведеними у руслі з'ясування потреб і запитів сучасних клієнтів. Так, як свідчать дані вже згаданого кроскультурного дослідження К. Grawe, характерною особливістю сучасного клієнта є його орієнтація на оперативне вирішення своїх проблем та набуття способу мислення, який би спричинював зміну поведінки. Наразі, як показують результати цього дослідження, існує запит на короткотривалу та середньотривалу психотерапію, яка активно сприяє вирішенню проблем, орієнтується на зміст проблеми самого клієнта (під час психотерапії не ведеться пошук

прихованої мотивації та не надається вказаній проблемі інших значень, ніж їх визначив сам клієнт). Головними стратегіями такої психотерапії є підтримка клієнта та помірне розкриття сутності його конфліктів. При цьому психотерапевт повинен знати й уміти застосовувати в різних ситуаціях специфічні техніки та прийоми, успішність яких у подоланні певних проблем є підтвердженою. Важливими вимогами до психотерапевтичних методів є їхня науково-методична розробленість, можливість поєднувати їхні різні форми (індивідуальну, групову, психотерапію пар тощо), можливість застосовувати метод як для різних вікових груп, так і для різного спектру проблем клієнтів (психосоматичних, кризових, проблемних стосунків тощо), мінімальні обмеження його застосування [52].

Отже, як бачимо, психодинамічний напрям є одним із найпоширеніших у світовому психотерапевтичному просторі; його методи базуються на міцній теоретико-методологічній основі, відзначаються науковою розробленістю, якістю проведених емпіричних досліджень, що, зокрема, доводять їх ефективність, а також розвиваються у відповідності до потреб сучасних клієнтів.

*Передумови поширення психодинамічного напрямку в Україні: історичний екскурс та сучасний стан.* Поширення та розвиток психоаналітичних ідей, підходів, наукових досліджень відповідного спрямування та практичного застосування психодинамічних методів в Україні на сучасному етапі має ряд передумов. Насамперед цей процес детермінований історично. За даними вітчизняних науковців, які досліджують витоки становлення української психотерапії, психоаналітичні ідеї були досить твердо укорінені в Україні ще з початку минулого століття [5; 9; 20; 27 та ін.]. Визначаючи передумови появи та успішної адаптації психоаналітичних ідей в Україні на початку ХХ ст., науковці І.І.Кутько, Л.І.Бондаренко, П.Т.Петрюк виокремлюють специфічні ознаки цього процесу: високий рівень та багаті традиції вітчизняних медичних і гуманітарних наук та гуманітарна спрямованість інтересів вітчизняних лікарів того часу [9; 19]. Ця специфіка, на їх думку, проявлялась у проблематиці їхніх досліджень, а саме: вчені–медики зосереджували свою увагу як на клінічному (М.В.Вульф, О.І.Геманович, В.Ліхницький та ін.), так і на культурологічному (М.В.Вульф, Я.М.Коган, С.В.Балей, О.М.Халецький та ін.) аспектах психоаналітичної теорії. У цей період також почали з'являтися публікації дослідників-гуманістів, які були присвячені проблемам психоаналізу, що виходили за межі медицини, його переосмисленню в гуманітарному ключі (В.О.Юринець,

М.Перлін, С.Ю.Гаєвський та ін.). Це дало підстави вітчизняним історикам психології (В.А.Роменець, І.П.Маноха) відзначити, що психоаналітичні ідеї в Україні певний час привертали до себе увагу та були популярними не тільки в наукових, а й у широких колах суспільства [28].

Сучасні науковці, зокрема І.Ю.Романов, Т.М.Пушкарьова, І.І.Кутько, Л.І.Бондаренко, П.Т.Петрюк, досліджуючи історію розвитку психоаналізу в Україні, вважають за недоцільне говорити про специфіку та історію власне українського психоаналізу у відриві від історії психоаналізу в Росії та Радянському Союзі [9; 27]. Проте, вони виокремлюють все ж головні центри розвитку психоаналітичних ідей в Харкові, Одесі та Києві, характеризуючи їх як такі, що мали свої власні наукові традиції, а також регіони Західної України із центром у Львові, де розвиток психоаналізу був тісно пов'язаний із історією австрійського психоаналізу [9; 19]. Водночас Л.І.Бондаренко, І.В.Данилюк, М.І.Шевчук, І.В.Вернудіна в дослідженнях історії психології в західних регіонах України виокремлюють ще Львівсько-Варшавську психоаналітичну школу, яку очолив та розвивав видатний український психолог, лікар, філософ С.В.Балей [3; 4; 8; 43]. В останні роки з'явилися публікації, які висвітлюють не лише основні віхи розвитку української психоаналітичної традиції на початку ХХ століття, а й духовну та наукову атмосферу, на тлі якої відбувався початковий процес адаптації психоаналізу на українських теренах. Досліджується також, як саме цей період позначився на розвитку вітчизняних філософських, літературознавчих ідей і як співвідноситься поява психоаналізу в Україні з історією її культурного розвитку та з еволюцією української ментальності [20]. Зазначимо, що багато проблем, які досліджували психоаналітики тих часів, є актуальними і тепер, про що свідчить достатньо помітне поширення психодинамічного підходу у вітчизняній психотерапії. На думку Є.Л.Гапоненко, штучне уривання власної психоаналітичної традиції в Україні наприкінці 1920-х років через панування несумісної з психоаналітичними ідеями політичної ідеології породило “нереалізований ментальний запит на прояв можливостей, що їх пропонує психоаналіз, подібно до витісненого імпульсу, який з необхідністю виявляється за сприятливих обставин” [ 5, с.162].

Отже, у пострадянський час розпочався новий етап розвитку психоаналізу в Україні, який має наступні ознаки. Насамперед почала досліджуватись історія розвитку психоаналізу в Україні представниками різних наук (психологія, медицина, філософія) і наукових шкіл (Харків,

Київ, Львів, Крим). Можна відзначити також поширення психоаналітичних ідей та зацікавленість у освоєнні психодинамічних методів серед вітчизняних психологів-практиків і клініцистів: перевидаються відомі класичні психоаналітичні праці та публікуються роботи сучасних вчених психодинамічного напрямку; заявляють про себе міжнародні навчальні проекти та суспільні професійні організації, які представляють у країні методи психодинамічної парадигми. Наразі відомі українські вчені займаються дослідженнями в галузі психодинамічного напрямку психотерапії. Серед них можна відзначити праці Н.Ф.Каліної [10]; дослідження науковців-психоаналітиків львівської школи (О.О.Фільц, Р.В.Кечур та ін.) [7]; роботи харківських вчених (І.Ю.Романов, І.І.Кутько, Л.І.Бондаренко, П.Т.Петрюк) [9; 27]. Крім того, з'являються нові оригінальні методи, створені на ґрунті психодинамічної парадигми, прикладом яких може бути метод активного соціально-психологічного навчання, розроблений Т.С.Яценко [47].

***Кататимно-імагінативна психотерапія як сучасний психодинамічний метод.*** Кататимно-імагінативна психотерапія (КІП, символдрама; німецькою: *Katathyme-imaginativen Psychotherapie*, англійською: *Guided Affective Imagery*) – психодинамічний метод, який був заснований видатним німецьким психотерапевтом, доктором медицини Х.Льойнером у 40-50 роках минулого століття і який, показавши високу ефективність у психотерапії неврозів, порушень, пов'язаних із невротичним розвитком особистості, та психосоматичних захворювань, в 1995 році був впроваджений у психотерапію як науково обґрунтований метод. КІП характеризують три суттєві ознаки: теоретичні основи глибинної психології; використання імагінацій; робота в символі і з символікою імагінацій. Згідно сучасних уявлень науковців, що досліджують метод, його ключовими теоретичними положеннями є наступні: у якості основної детермінанти особистісного розвитку та поведінки розглядаються неусвідомлювані психічні процеси (несвідомі фантазії, потяги, конфлікти та механізми захисту), а також динаміка їх розвитку у стосунках з об'єктом; метод базується на теоретичному фундаменті класичного психоаналізу та його сучасного розвитку (теорія потягів, Его-психологія, теорія об'єктних стосунків, Self-психологія, психологія процесу розвитку тощо); КІП відрізняється від інших напрямків психодинамічної психотерапії роботою з образною сферою людини; специфічним для цього методу є особлива форма уявлення

образів – імагінації, в яких у символічному вигляді представлені інтерналізовані конфлікти пацієнта\*\* і патерни його об'єктних стосунків; в терапевтичному процесі психотерапевт використовує ці символізації та наступні асоціації пацієнта у контексті анамнезу, актуальної життєвої ситуації та стосунків перенесення/контрперенесення з діагностичною та терапевтичною метою [21; 22; 29; 38].

*Переваги кататимно-імагінативної психотерапії.* Якщо розглянути КІП в континуумі інших психодинамічних методів, то стають очевидними її переваги як методу, що відповідає сучасним тенденціям розвитку психотерапії, про які йшлося вище. Науковці вважають, що символдрама займає серединне місце між «розкривальними» психотерапевтичними методами, з одного боку, і «підтримувальними» – з іншого [1]. «Розкривальний» компонент символдрами полягає у дозованому саморозкритті пацієнта, а «підтримувальний» та стабілізуючий компоненти – у тому, що властива методу структура стосунків між психотерапевтом і пацієнтом дозволяє у більшості випадків індукувати так звану анаклітичну ситуацію перенесення\*\*\*. За Х.Льойнером, вона одночасно і перетворює структуру Его, і пропонує підхід до його творчого розширення [1; 21].

Важливими перевагами символдрами, порівняно з іншими методами, є також її системність і технічна організованість (наявність структурованих технологій застосування), що робить метод як ефективним, так і дидактично чітким. КІП відзначається відносною короткотривалістю та універсальністю, що відповідає вимогам до сучасних методів психотерапії, які виявлені у дослідженні К.Граве. Зазвичай, курс психотерапії за методом символдрами складається з 8-25 сеансів, а в особливо складних випадках – з 30-50. Частотність сеансів становить від 1 до 3 сеансів на тиждень. КІП застосовується як в індивідуальній, так і в груповій формах, у роботі з парами, коли образи одночасно уявляють або подружжя (партнери), або дитина з одним із батьків. Символдрама може бути складовою сімейної психотерапії, добре поєднується з класичним психоаналізом, психодрамою, гештальт-терапією, ігровою психотерапією. На думку авторів сучасного підручника з психотерапії А.Хайгл-Еверс, Ф.Хайгл та ін. [1], стрімкий розвиток кататимно-імагінативної психотерапії та її перспективи тісно

---

\*\* Ми використовуємо, дотримуючись психологічної моделі психотерапії, у своїй роботі і у даній статті термін «клієнт», але у випадках посилань на джерела, у яких перевага надається терміну «пацієнт», ми зберігаємо авторську термінологію.

\*\*\* Психотерапевт під час сесії займає протекційну, заступницьку («материнську») позицію.

пов'язані із можливістю її використання в груповій формі психотерапії (Х.Льойнер, Kottje-Birnbacher L., Fikentscher E., Bahrke U., Rosendahl W.), у подружній та сімейній психотерапії (Kottje-Birnbacher L., Klessman E., Klessman H-A.). Крім того, зазначають автори, описаний успішний досвід застосування цього методу у догляді за пацієнтами, що мають термінальні, невиліковні хвороби (Eibach H.).

Великий діапазон застосування символдрами та мінімальні її обмеження (протипоказання) є наступними важливими перевагами методу. Кататимно-імагінативна психотерапія застосовується при всіх формах психоневрозів і неврозів характеру, з клієнтами, які мають складнощі з доступом до власних емоційних станів (у т.ч. при алекситимії), з клієнтами, які досить просто структуровані та недосвічені в інтроспекції та терапевтичному розщепленні Его. До протипоказань у застосуванні символдрами в психотерапевтичній практиці відносять: недостатню розумову розвиненість, складні соціальні адаптивні порушення, необхідність довготривалого аналізу характеру, гострі та хронічні психози [1; 21].

Кататимно-імагінативна психотерапія вважається доволі ефективним методом у роботі з дітьми і підлітками і у цій сфері має ряд переваг, порівняно з іншими методами. Г. Хорн виділяє такі: по-перше, у певному сенсі символдрама перекриває лакуну між ігровою та розмовною психотерапією дітей та підлітків; по-друге, вона дозволяє дитині опрацювати власні проблеми і конфлікти на символічному рівні без інтелектуального аналізу, до якого вона може бути ще не здатною чи не готовою; по-третє, метод оптимально враховує нарцисичні переживання дитини, оскільки під час сеансу вона може собі уявити, на рівні фантазії, власну «грандіозність», зумовлену нарцисичними переживаннями; по-четверте, метод може використовуватися і як провідна форма психотерапії, і в комбінації з іншими видами та формами, переважно з ігровою психотерапією, що дає можливість суттєво динамізувати психотерапевтичний процес і зробити важливі діагностичні і прогностичні висновки щодо загального процесу терапії [40]. Як зазначає Г.Хорн, часто образи дитини, особливо їхнє відображення на малюнку, значно краще розкривають очі батькам на процеси внутрішнього розвитку й специфічні проблеми їхньої дитини, ніж інші форми бесід чи переконань.

*Сучасний стан розвитку кататимно-імагінативної психотерапії.*  
Сучасний етап розвитку КІП характеризується різними тенденціями.

Насамперед відзначимо, що продовжується активний розвиток теорії і практики застосування методу у психологічній і медичній галузях. Це відбувається як у напрямі розширення сфери його застосування та ефективною інтеграції у комплексні психотерапевтичні програми, так і у напрямі його поширення та популяризації у світі. Згідно L.Nightingale, більшість наукових досліджень у застосуванні методів, що використовують активне уявлення образів, спрямовано наразі на виявлення їх ефективності у таких сферах: психологічне консультування та психотерапія, реабілітаційна медицина, охорона здоров'я, реабілітація та підготовка спортсменів тощо [60].

Аналіз сучасних наукових джерел показує, що стосовно психотерапевтичної практики та психологічного консультування дослідження застосування методу КІП (як основного, так і в поєднанні з іншими методами психотерапії) пов'язані із з'ясуванням його можливостей у опрацюванні наступної проблематики: невротичні розлади; робота з горем та станами, пов'язаними з втратою, непережитим горем; кризове консультування; групова робота з батьками дітей, що мають розлади поведінки та адикції; психосоматичні розлади, зокрема розлади харчової поведінки (нервова анорексія, булемія) тощо. Так, наприклад, починаючи з кінця минулого століття, американські науковці F.T.Melges та D.R.DeMaso провели низку досліджень із використанням символдраматичних мотивів з групами пацієнтів із затяжними реакціями переживання горя. Психотерапевтична робота складалась з трьох етапів, перший з яких був присвячений когнітивній обробці трагічних подій у житті, на другому – застосовувались спеціальні мотиви для уявлення образів з метою безпечного “повернення у ситуацію”, її “перегляду” та опрацюванню на символічному рівні, третій етап був спрямований на “реконструкцію ідентичності з орієнтацією на майбутнє”. Дане дослідження показало, що під час другого етапу пацієнтам, завдяки уявленню образів та їх переосмисленню, вдавалось не тільки змінювати погляд на травматичні події у своєму житті, але й відновлювати повноцінний, реалістичний контакт із реальністю [57]. Інша американська дослідниця L.Hill досліджувала уявлення мотивів різних казок у хворих з порушеннями харчової поведінки. Вона інтегрувала до комплексної програми психотерапії хворих на булемію, яка складалась з поведінкових вправ та когнітивної обробки усвідомленої щодо себе інформації, мотиви відомих казок для уявлення. В результаті в дослідженні було встановлено, що створені мотиви на теми казок, завдяки своєму

метафоричному змісту, виконують роль “перехідної парадигми” між усвідомленими та неусвідомленими патернами взаємодії пацієнтів із навколишнім середовищем. L.Hill також довела, що цей метафоричний зміст допомагає людям асимілювати нові смисли та нові позитивні ідентифікації, що сприяє подальшим змінам у їх життя та ефективному переосмисленню власного досвіду. А так звані “керовані образи казок” дослідниця пропонує розглядати як потужний інструмент у подоланні симптомів при розладах харчової поведінки [53]. Англійські дослідники Т.М. Skovholt та G.A.Thoen застосували у своїй експериментальній роботі спеціально розроблені мотиви для групової роботи з батьками дітей, які мають проблеми із поведінкою та різного роду адикціями. За визначенням дослідників, ці мотиви не лише допомагають батькам краще зрозуміти свою дитину, а й відчутти себе компетентними, не самотніми із своєю проблемою, тому що образи допомагають розділити свої переживання з іншими і отримати відчутну підтримку [64].

Цікавими і новими виявились також дослідження щодо застосування елементів символдрами та інших технік активного уявлення образів у реабілітації спортсменів після травм та тривалої іммобілізації (K.Eddy, S. Mellalieu, J. Newsom та ін.), підготовки їх до змагань [59]. Американські лікарі R.C.Thelwell та I.A.Greenless розробили спеціальний психологічний тренінг для спортсменів, що займаються триатлоном. За допомогою спеціально розроблених образів для уявлення спортсмени підвищують свою мотивацію перед змаганнями та краще долають біль під час відновлювального періоду [65].

Що стосується досліджень, які пов'язані із застосуванням КІП у галузі реабілітаційної медицини та охорони здоров'я, то більшість з них проведені фахівцями у спеціалізованих медичних закладах. В цих дослідженнях кататимно-імагінативна психотерапія застосовувалась як допоміжний або альтернативний метод у галузі реабілітації онкологічних хворих; хворих, що перенесли інсульт чи інфаркт міокарду; хворих, які страждають на рекурентні абдомінальні болі. Так, дослідження застосування ресурсних мотивів в реабілітації жінок з онкологічними захворюваннями свідчить, що ці мотиви допомагають жінкам краще переносити курс хімічної терапії (жінки ставали більш розслабленими та спокійними, у них відзначалась менша кількість симптомів психологічного походження, вони показували вищу самооцінку якості власного життя під час хіміотерапії; у них спостерігалось суттєве зниження показника рівня некрозу пухлини) [66].



У 2001 році група американських вчених з Медичної корпорації Центру медичної реабілітації Кеслера оприлюднила результати тривалого дослідження щодо використання ресурсних образів спрямованого активного уявлення у групах хворих, які знаходились на реабілітації після перенесеного інсульту. Ці результати свідчать, що сполучне застосування символдрами та трудотерапії суттєво підвищує якість процесу реабілітації і зменшують його терміни [61]. Цікавими є також дослідження міжнародної групи науковців (Т.М. Ball, D.E.Shapiro, D.E.Mongem та ін.), які довели, що завдяки використанню образів у психотерапії дітей з рекурентними абдомінальними болями у 67% дітей симптоматика суттєво знижується [49; 63]. Відзначимо також, що продовжуються дослідження застосування КІП у галузі психосоматичної медицини німецькими фахівцями (E.Wilke та ін.). Існуючі дослідження вже довели ефективність методу у лікуванні бронхіальної астми, захворювань шлунково-кишкового тракту, цукрового діабету, алергічних реакцій різної етіології тощо.

Розробка теорії і практики застосування методу здійснюється і на пострадянському просторі, де він став активно розповсюджуватись, починаючи з середини 90-х років минулого століття \*\*\*\*. Аналіз літературних джерел свідчить про достатню поширеність КІП в роботі фахівців різних сфер психотерапевтичної практики. Так, описується досвід застосування символдрами в психотерапії дорослих та дітей із різними видами залежності (Т.П.Юрченко, М.В.Овсянніков, Ю.О.Горохова, Л.М.Валіулліна, О.М. Окунь, Н.М.Курильченко та ін.) [32; 33; 36; 46 та ін.]. Проведені і описані також дослідження з діагностики та корекції різного роду статевої дисфункції у жінок та у чоловіків, процесу становлення статевої свідомості (Я.Л.Обухов, О.В.Сададьська, О.Б.Чемекова, З.Г.Кісарчук, О.Ю.Сидоренко, І.В.Агеєва, А.А.Мартиненко, М.В.Маркова, Н.В.Осіпова та ін.) [30; 36 та ін.]. Активно розвивається напрямок досліджень, присвячених психотерапевтичній роботі з дітьми і підлітками на основі символдрами (Я.Л.Обухов, З.Г.Кісарчук, Л.О.Гребінь, О.О.Шльонська, Я.М.Омельченко, Я.В.Ахвердова, Ю.О.Клімова, І.О.Малашихіна, Г.П.Лазос та ін.) [6; 16; 24; 33; 36; 44 та ін.], а також застосуванню КІП у роботі з сім'єю (Л.П.Шумакова, В.В.Лавров, Н.М. Лаврова, Н.В.Лаврова та ін.) [36; 45 та ін.]. З'явилась низка праць, в яких розглядається досвід

---

\*\*\*\* У 2000 році створена Міжрегіональна суспільна організація сприяння розвитку символдрами – Кататимно-імагінативної психотерапії (МСОСРС КІП), що об'єднує символдраматистів Росії, України, Білорусі та Казахстану.

застосування символдрами у онкологічній практиці (Я.Л.Обухов; Н.Ф.Шевченко, М.М.Клепиков, П.Г.Печій та ін.) [18; 31; 36; 42 та ін.], в роботі з проблемами надлишкової ваги (І.О.Філіппов) [41]. Зацікавленість медиків у застосуванні символдрами проявляється збільшенням наукових розробок у галузі психіатрії (К.В.Небитов, О.В.Пихтіна, І.В.Боев, Є.М. Мухіярова, С.О.Ягода та ін.) [33; 36]. У галузі психології застосування КІП помітно поширюється на різні її сфери, включаючи такі, як організаційна психологія, етнопсихологія, педагогічна психологія, психологія поведінки людини у надзвичайних та екстремальних ситуаціях тощо. І хоча вказані дослідження ще не носять системного характеру і, зазвичай, базуються на описах окремих випадків ефективної роботи з клієнтом чи групою клієнтів, вони накопичують цікавий дослідницький матеріал стосовно змісту і ефективності психотерапевтичної роботи з використанням символдрами на вітчизняних теренах. Зазначимо також, що здійснюються дослідження і теоретико-методологічного плану, в яких обговорюються теоретичні концепції КІП, нові ідеї її розвитку тощо (Я.Л.Обухов, О.В. Садальська, З.Г.Кісарчук, І.Є.Вінов, Л.М.Валіулліна, Л.О.Гребінь, Т.П. Юрченко та ін.) [15; 16; 22; 23; 29; 33 та ін.].

Отже, аналіз літератури показує, що метод КІП помітно поширений у західній, північній і центральній Європі, країнах пострадянського простору (особливо в Росії і Україні) та в країнах Балтії. Наразі географія розповсюдження методу охоплює вже і південь Європи (Греція, Італія) та країни Північної Америки. Велика кількість отриманого клінічного матеріалу по методу (в різних країнах, стосовно різних за своєю ментальністю людей) спричинює обговорення подальших шляхів його розвитку як в аспекті теоретичного обґрунтування, так і здійснення практики психотерапії.

Як свідчать наукові дискусії останніх років, що проводились Міжнародним товариством кататимного переживання образів та імагінативних методів в психотерапії і психології (МТКПО), кататимно-імагінативна психотерапія як внутрішньо несуперечливий метод із узгодженими між собою теорією і практикою сьогодні переживає достатньо серйозну кризу (ще одна відчутна тенденція сучасного етапу її розвитку!). Серед науковців і практиків, що працюють у методі, спостерігаються різні, інколи доволі віддалені одна від одної, точки зору стосовно подальшого розвитку теорії і практики КІП: від вузької інституціональної канонізації методу (L.Kottje-Birnbacher) [55] до майже повністю вільного його розвитку з акцентом на відкритості, зовнішній

орієнтації, процесах інтеграції (H.Ullmann) [29]. Поруч із подальшим розвитком класичної теорії та практики застосування кататимно-імагінативної психотерапії з використанням мотивів, розроблених Х.Льойнером і його послідовниками, та розгляду переносних почуттів як таких, що проектуються переважно на “екран образів” і довгий час можуть не актуалізовуватись у терапевтичних стосунках (Е.Вільке, Я.Л.Обухов, L.Kottje-Birnbacher), здійснюються дослідження, які розглядають розвиток символдрами у руслі сучасних досягнень психодинамічної психотерапії, спрямовуючи фокус уваги в терапевтичній ситуації на стосунок “психотерапевт-пацієнт”, на роботу з перенесенням та контрперенесенням, застосовуючи переважно асоціативний метод в уявленні образів, а також орієнтуючись на концепцію центральної теми конфліктних стосунків (ЦТКС) Л.Люборскі (Х.Хенніг, У.Барке, В.Розендаль та ін.) [11; 29; 38].

Російська дослідниця О.В.Садацька, міркуючи про перспективи розвитку КІП, позиціонує її як психодинамічну образну психотерапію і виокремлює наступні напрями її подальшого руху [29]: 1. Розвиток цілісної несуперечливої концепції кататимно-імагінативної психотерапії як психодинамічної образної психотерапії, що повинна включати: теорію/теорії особистості з описом структури особистості та її розвитку; теорію/теорії психопатології; теорію психотерапії, у якій визначається структура та зміст психотерапевтичного процесу, стратегія і тактика психотерапевта, методи психотерапевтичної інтервенції; теоретичні положення щодо образної сфери людини; теоретичні положення щодо символів несвідомого, основ глибинно-психологічної символіки, генези та трансформації символів. 2. Розвиток теоретичних основ практики кататимно-імагінативної психотерапії: а) перегляд ряду ключових положень стосовно структури і змісту психотерапевтичного процесу в КІП: основних принципів роботи з імагінаціями (вибір мотиву для уявлення, техніки інтервенції, стиль інтервенції), особливостей сетінгу, дієвих факторів КІП, регресії в КІП, роботи з перенесенням/контрперенесенням, інтерпретації символічного матеріалу; б) розвиток клінічних аспектів КІП, а саме: уточнення критеріїв відбору пацієнтів для КІП; специфіка застосування КІП в роботі з пацієнтами різної нозології та різним рівнем розвитку організації особистості; використання КІП в перинатальній терапії; в) розвиток можливостей КІП для розкриття творчого потенціалу особистості, лідерських якостей – у сфері бізнес-консультування, в сфері мистецтва. 3. Науково-дослідна робота у галузі кататимно-

імагінативної психотерапії: дослідження ефективності методу; вивчення специфіки і характеру впливів в КІП, дієвих факторів КІП, структури і змісту психотерапевтичного процесу, особливостей роботи з пацієнтами різних нозологій та різним рівнем розвитку організації особистості тощо. 4. Професійна підготовка фахівців з кататимно-імагінативної психотерапії у відповідності до міжнародних норм: теоретична підготовка, власний досвід психотерапії (власна психотерапія), практика під керівництвом супервізора. Нагальною є потреба в узагальненні досвіду навчання та виробленні сучасної концепції навчальних програм, яка могла би бути основою розробки стандарту підготовки фахівців.

*Кататимно-імагінативна психотерапія в українському психотерапевтичному просторі.* В Україні метод став відомим з 1995 року і достатньо швидко поширився серед психологів-консультантів і психотерапевтів завдяки навчальній і практичній діяльності доцентів МТКПО Я.Л.Обухова, Д.Г.Залеського, З.Г.Кісарчук, Н.Ф.Шевченко, Т.П.Юрченко, Л.О. Гребінь та ін. Для довідки: нині в Україні метод КІП представлений у більшості регіонів України. 2010 року створено Всеукраїнську асоціацію кататимно-імагінативної психотерапії, мета якої – створення професійної спільноти українських символдраматистів, яка би забезпечувала розповсюдження наукових знань стосовно КІП як психодинамічно зорієнтованого методу, відповідну міжнародним нормам підготовку кваліфікованих фахівців, здійснення науково-дослідницької діяльності у галузі КІП та розвиток методу тощо.

Отже, кататимно-імагінативна психотерапія ґрунтовно впроваджується в Україні. Що ж показує досвід її застосування і дослідження? Ще в кінці 90-х років, підводячи підсумки перших кроків поширення КІП, ми писали про важливі особливості методу, які вигідно відрізняють його від інших і приваблюють вітчизняних фахівців [17]:

- метод добре структурований і технічно організований, тобто містить достатньо ясні технології застосування як на початку роботи з клієнтом, так і у міру її розгортання від сеансу до сеансу;
- основу методу складають концепції класичного і сучасного психоаналізу, тобто він має фундаментальну теоретичну базу, а отже, є солідним і надійним;
- як писав сам автор методу, Х.Льойнер, кататимне переживання образів співзвучно ментальності вітчизняних пацієнтів і психотерапевтів, оскільки ландшафтні мотиви, які пропонуються в символдрамі і є базовими для неї (“Луг”, “Ручай”, “Гора”, “Узлісся”

тощо) – природні і звичні для мешканців нашої країни. Крім того, ці мотиви широко представлені у вітчизняному фольклорі, а також у народному образотворчому мистецтві;

- емоційно зумовлене переживання образів, що забезпечує і на чому побудована КІП, відповідає психологічним особливостям значної кількості співвітчизників, для яких більш прийнятним є емоційно-образний, а не когнітивно-раціональний спосіб пропрацювання психологічних проблем і конфліктів.

Таким чином, вже перший досвід застосування кататимно-імагінативної психотерапії свідчив про серйозні передумови для її поширення у вітчизняному психотерапевтичному просторі. Разом з тим цей досвід показував також, що застосування методу КІП в Україні повинно здійснюватись з урахуванням особливостей соціокультурного контексту, зокрема соціально-економічних умов життя, специфіки вітчизняних клієнтів і психотерапевтів та стосунків між ними, тобто повинно відбуватись саме як адаптація з проведенням належних спостережень, досліджень, узагальнень.

Розглянемо деякі спостереження соціокультурного характеру, які були зроблені нами впродовж наступних років на основі власної практики застосування КІП.

Насамперед акцентуємо на складних і суперечливих соціально-економічних процесах сучасного українського суспільства, внаслідок яких більшість людей почуваються не тільки матеріально зубожілими, але й психологічно і духовно виснаженими, незахищеними, дезорієнтованими. Такі умови життя підсилюють глибинні конфлікти людей, вивільняючи негативні афекти – тривогу, страхи, агресію, депресивні емоції тощо. У зв'язку з цим серед відвідувачів психологічних консультацій збільшується число клієнтів з доедипальною проблематикою, нарцисичними і межовими розладами. Робота з такими клієнтами потребує не тільки достатньо тривалого часу, але й адекватних технологічних засобів. Наш досвід показує, що застосування символдрами у таких випадках може бути цілком успішним, але за спеціальною процедурою уявлення образів і, зазвичай, у поєднанні із психоаналітичними техніками.

Як відомо КІП є підкреслено діалогічним методом з емпатійною, підтримуючою позицією психотерапевта. Але у відповідності із культуральною традицією спілкування ця позиція вітчизняного символдраматиста виглядає більш емпатійною і транспарентною, ніж, наприклад, у представника німецької культури. Позиція “холодного

дзеркала” із відстороненням майже неприйнятно як для вітчизняних клієнтів, так і психотерапевтів. Примітно, що, зазвичай, клієнт звертається до психотерапевта не лише з метою вирішення певної нагальної проблеми, а й для того, щоби отримати підтримку, відчуття, завдяки взаємодії з фахівцем, свою цінність та укріпити почуття власної гідності, що допомагає долати проблеми.

Характерними для вітчизняних клієнтів є також труднощі у сепарації. Спочатку труднощі такого роду проявляються у вигляді підвищеної тривоги чи інших проявів опору в ході опрацювання сепарації від значимих об'єктів (матері), потім, під час закінчення терапії, складнощі з'являються стосовно сепарації від психотерапевта. Клієнти знову починають тривожитися, регресувати, у образах шукають безпечне місце у вигляді печер, затишних галявинок тощо (символ материнського лона), часто через деякий час повертаються в психотерапію.

Цікаві спостереження зібрані нами стосовно застосування деяких стандартних мотивів КІП. Однак спочатку відзначимо, що переважна більшість вітчизняних клієнтів, порівняно із західною психотерапевтичною практикою (як можна судити за літературою), складається із жінок молодого і середнього віку та дітей і підлітків. Отже, дані спостереження стосуються саме цього контингенту клієнтів.

У жінок в образі за мотивом “Квітка” часто з'являється квітка, яка протягом розгортання образу шукає інші квіти. Подальше обговорення образу показує, що це відбувається у відповідності із притаманними суспільству широкими і глибокими родинними зв'язками, внаслідок чого відчуття самотності сприймається клієнтками як складне і інколи – нестерпне (відсутність толерантності до самотності).

Популярні наразі серед європейських символдраматистів мотиви, спрямовані на розвиток статевої ідентичності жінки, формування її незалежності, автентичності (як, наприклад, “Амазонка”), згідно наших спостережень, не є актуальними для сучасних українок. Стосовно інших мотивів, в яких пропрацьовується схожа тематика, зокрема сексуальність, стосунки з партнером (“Автостоп”, “Плодове дерево”), то образи за цими мотивами мають цікаві культуральні особливості. Так, наприклад, сільська дорога у клієнок часто асоціюється із непролазною багнюкою, по якій навряд чи проїде “пристойний” візок чи машина; опиняючись на дорозі (трасі, якомусь шляху) жінка часто відчуває розгубленість, тривогу чи, навіть, паніку при наближенні будь-якого транспорту (такі спостереження наводить також психотерапевт із

Харкова Маркова М.В. [33]), оскільки довіритися водієві небезпечно. Якщо у Х.Льойнера мотив “Плодове дерево” подається як такий, що спрямований на пропрацювання сексуальності, інтимних стосунків, то у нашій практиці цей мотив переважно актуалізує тему материнства – жінка переживає свою можливість (бажання, здатність, готовність) народити і годувати дитину; в деяких випадках, насичуючись плодами в образі, клієнтки говорять про бажання вгамувати сильний голод, відновити сили, енергію. Можливо, через таку символіку проявляється генетична пам’ять, пов’язана із переживанням українцями, покоління за поколінням, страшних голодних часів?

Що стосується українських дітей і підлітків, то для них характерними є проблеми із психологічною сепарацією від батьків: вона проходить складно, із достатнім запізненням та труднощами. Ці процеси досить чітко проявляються у образах і малюнках дітей: їм важко відірватись від землі на повітряній кулі (аж до соматичних проявів); часто трансформація образу призводить до відльоту на космічному кораблі у космос; діти із занепокоєнням і дуже обережно заходять у образах до печери, часто шукають «провідника», який або допомагає досліджувати печеру та знаходити з неї вихід, або презентує дарунок, за допомогою якого дитина стає спокійнішою та сміливішою. Взагалі в образах діти навіть, старші підлітки або зовсім не займають активну позицію – вони чекають пропозицій від терапевта, його керівництва образом, або образ перетворюється на нескінченний «екшен», і дитина встигає подолати безліч перешкод, місцевостей тощо.

Складні і суперечливі стосунки підлітків з батьками проявляються і в тому, що під час уявлення образу за мотивом «Ручай» діти майже ніколи не виявляють бажання подорожувати до джерела, де починається струмок; а в образах за мотивом «Узлісся» у більшості підлітків з’являються якісь маленькі істоти чи тваринки, що часто свідчить про сильне заперечення дітьми своїх страхів та агресивних імпульсів, особливо, коли ці переживання стосуються їхніх батьків.

До певної міри такі особливості уявлення символдраматичних образів українськими підлітками можна пояснити їх віком. Разом з тим ми беремо також до уваги дослідження з української ментальності, важливим чинником формування якої дослідники називають особливості родинного життя і провідну роль жінки у вихованні дітей. Займаючи таку роль у сім’ї, жінка як мати виховує їх, в тому числі і хлопчиків, скоріше для сім’ї, ніж для реалізації у суспільстві, захищаючи

від травмуючої взаємодії із світом, а отже, гальмуючи розвиток їх самостійності, незалежності, прагнення до самоствердження у соціумі [13].

Викладені вище спостереження і міркування авторів стосовно застосування кататимно-імагінативної психотерапії у вітчизняному просторі, звичайно, мають характер скоріше робочих гіпотез, ніж доведених фактів. Але нам уявляється, що перспектива розвитку КІП в Україні пов'язана в тому числі із урахуванням впливу соціокультурних чинників на цей процес. Адже, у більшість із актуальних тем, які обговорюються нині у МТКПО в контексті подальшого розвитку теорії і практики кататимно-імагінативної психотерапії, зокрема: «Як оптимально співвідносяться активація ресурсів і опрацювання конфліктів у кататимно-імагінативній психотерапії?», «Як я можу пропрацювати «злі», «погані», ... «болісні» образи в кататимно-імагінативній психотерапії, щоби покращити психотерапевтичні стосунки?», «Що є магічного в кататимно-імагінативній психотерапії?», «Чому мені інколи зовсім не хочеться уявляти образи?», «Як образи символдрами пов'язані з історією, а також із природною історією і філогенезом, і як вони впливають на майбутнє?», «На які питання нам слід відповісти, щоб краще зрозуміти, як працює кататимно-імагінативна психотерапія?», «Які нові мотиви є для роботи із сексуальністю?», «Як співвідносяться стосунки і терапевтичні імагінації?», «Яким є ризик і побічні явища в кататимно-імагінативній психотерапії, і як ми обговорюємо це з пацієнтами?» – [23], соціокультурний фактор може внести суттєві корективи.

## **Висновки**

Сучасні тенденції розвитку психотерапевтичної теорії і практики висувають нові вимоги до психотерапевтів і методів, які вони застосовують. Психодинамічний напрям психотерапії є одним з найпоширеніших у світовому психотерапевтичному просторі; його методи базуються на міцній теоретико-методологічній основі, відзначаються науковою розробленістю, якістю проведених емпіричних досліджень, розвиваються у відповідності до потреб сучасних клієнтів. Поширення методів психодинамічного напрямку в Україні має низку історичних і культурних передумов.

Кататимно-імагінативна психотерапія серед методів психодинамічного напрямку вирізняється як метод, що цілком відповідає сучасним вимогам до психотерапії: він є системним, добре технічно



організованим, дидактично чітким. Інші характеристики методу: його відносна короткотривалість, наявність підтримувальних та розкривальних технік, можливість застосування у різних формах (індивідуальній, груповій, парній), розробленість технік для роботи з різними віковими категоріями клієнтів та різною проблематикою, – визначають широкий діапазон застосування символдрами та її мінімальні обмеження (протипоказання).

Сучасний стан розвитку кататимно-імагінативної психотерапії характеризується різними тенденціями. Продовжується активне впровадження теорії і практики КІП в психологічній і медичній галузях: розширюється сфера застосування методу, відбувається його ефективна інтеграція у комплексні психотерапевтичні програми. Метод поширюється і популяризується у світі, зокрема на пострадянському просторі (Росія, Україна, Білорусь, Казахстан, країни Балтії), де розповсюдження методу супроводжується створенням відповідних організаційних структур, проведенням досліджень, видавничою діяльністю. У рамках наукових дискусій, організованих Міжнародним товариством кататимного переживання образів та імагінативних методів в психотерапії і психології, в останні роки обговорюються подальші шляхи розвитку КІП як в аспекті теоретичного обґрунтування, так і здійснення практики психотерапії.

Досвід впровадження КІП в Україні з проведенням тривалих наукових спостережень, узагальнень, теоретичних розвідок показує, що перспектива застосування і розвитку методу у вітчизняному просторі пов'язана, зокрема, з вивченням і урахуванням особливостей соціокультурного контексту.

### **Список використаної літератури**

1. Базисное руководство по психотерапии / А.Хайгл-Эверс, Ф. Хайгл, Ю. Отт, У. Рюгер – Спб. : Восточно-Европейский институт психоанализа, 2002. – 784 с.
2. Бондаренко А.Ф., Кондратюк Н.С. Русская традиция в психотерапии: в поисках истоков /А.Ф.Бондаренко, Н.С.Кондратюк // Психотерапия. – 2008, №6. – С.7–16.
3. Бондаренко Л. Психоаналіз у контексті Львівсько-Варшавської філософської школи (спроба методологічного аналізу глибинно-психологічних творів С.Балея) / Л.Бондаренко // Педагогіка і психологія професійної освіти: Науково –методичний журнал. – Львів, 2008. – №1. – С.95–105.

4. Вернудіна І.В. Психофізіологізм і психоаналіз: проблема паралельного розвитку в Україні на рубежі XIX-XX ст./ І.В.Вернудіна // Гуманітарний часопис. Збірник наукових праць. – 2008. – Вип. 3. – С.134 – 142.
5. Гапоненко Є.Л. Історичний аспект розвитку психоаналітичної теорії в Україні / Є. Л. Гапоненко // Ученые записки Таврического национального университета им. В.И. Вернадского. Серия: Философия. Культурология. Политология. Социология. – 2010. – Т. 24 (63). – № 1–2. – С. 155–163.
6. Гребінь Л.О. Особливості використання моделей часу-простору у роботі з дітьми (на прикладі кататимно-імагинативної психотерапії) / Л.О.Гребінь // Актуальні проблеми психології [ Т.3: Консультативна психологія і психотерапія]: Зб.наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / [За ред. С.Д. Максименка, З.Г. Кісарчук]. – К. : Міланік, 2011. – С.34 – 61.
7. Груповий психоаналіз: навч.посіб. / За ред. О.О.Фільця та ін. – Львів : ВНТЛ-Класика, 2004. – 192 с.
8. Данилюк І.В. Історія психології в Україні: Західні регіони (остання чверть XIX – перша половина XX століття) / І. В. Данилюк. – К. : Либідь, 2003. – 152 с.
9. История психоанализа в Украине / Сост. И. И. Кутько, Л. И. Бондаренко, П. Т. Петрюк. – Харьков : Основа, 1996. – 360 с.
- 10.Каліна Н. Ф. Психотерапія: Підручник [Електронний ресурс] . – режим доступу : <http://pidruchniki.ws/14081027> – назва з екрану.
11. Кататимно-імагинативная психотерапія как психодинамическая образная психотерапія: Сб.статей / Под ред. Е. В. Садальской. – Вып.1. – 2-е изд. – М. : «Атмосфера», 2009. – 40 с.
12. Кехеле Х. Психоаналитические противоречия психотерапии. Обсуждения. [Электронный ресурс] // Прикладная психология и психоанализ: электрон. науч. журн. 2010. – N 1. – режим доступу : <http://ppir.su> –назва з екрану.
- 13.Кісарчук З. Г. Соціокультурні чинники становлення сучасної парадигми психотерапевтичної допомоги особистості / З. Г. Кісарчук // Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. — К., 2012 — Вип.40.
14. Кісарчук З. Г. Соціокультурні чинники становлення сучасної парадигми психотерапевтичної допомоги: аналіз основних понять / З. Г. Кісарчук //Актуальні проблеми психології [Т.3: Консультативна психологія і психотерапія] : Зб.наук. праць Інституту психології імені Г.

С. Костюка НАПН України / [За ред. С.Д. Максименка, З.Г. Кісарчук]. – К. : Видавець ПП Лисенко М. М., 2010. – Вип.7. – С.5–22.

15. Кисарчук З. Г. Теоретико-методологические предпосылки выделения трех ступеней в символдраме / З. Г. Кисарчук // Актуальні проблеми психології [ Т.3: Консультативна психологія і психотерапія]: Зб.наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / [За ред. С.Д. Максименка, З.Г. Кісарчук]. – К. : Видавництво «Міланік», 2007. – С.147– 157.

16. Кісарчук З.Г., Лазос Г.П. Модель корекції негативних переживань підлітків засобами кататимно-імагінативної психотерапії як глибинно зорієнтованого методу / З. Г. Кісарчук, Г. П. Лазос // Актуальні проблеми психології [ Т.3 : Консультативна психологія і психотерапія] : зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. : С. Д. Максименка, З. Г. Кісарчук. — К. : Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Видавець ПП Лисенко М. М., 2010. – Вип.7. – С. 189–211.

17. Кисарчук З. Г., Юрченко Т. П. Символдрама в українській практичній психології / З. Г. Кисарчук, Т. П. Юрченко // Практична психологія в контексті культур : Зб.наук.праць [ Відпов. ред. З. Г. Кісарчук ]. – К. : Ніка-Центр, 1998. – С.185–191.

18. Клепиков Н.Н., Обухов Я.Л. Психотерапія по методу символдрами в соціальній реабілітації онкологічних хворих / Н.Н.Клепиков, Я.Л.Обухов // Програма і тези Першої Російської конференції “Народна медицина в онкології (20-24 юня 1998г.). – Переяславль-Залеский, 1998. – С.23-28.

19. Кутько І. І., Бондаренко Л. І., Петрюк П.Т. Харків в контексті історії українського психоаналізу // Історія психоаналізу в Україні / Сост. І. І. Кутько, Л. І.Бондаренко, П.Т.Петрюк. – Харків : Основа, 1996 – С.8– 29.

20. Левчук Л. Т. Психоаналіз: історія, теорія, мистецька практика / Л. Т. Левчук. – К. : Либідь, 2002. – 255 с.

21. Лейнер Х. Кататимне переживання образів: Основна ступінь; Введення в психотерапію з використанням техніки сновидінь наяву; Семинар / Ханскарл Лейнер / Пер. с нем. Я. Обухов – М. : Ейдос, 1996. – 253с.

22. Обухов Я. Л. Символдрама: досвід інтеграції / Я. Л. Обухов // Теоретичні і прикладні проблеми психології – № 3 (29). – 2012. – С.215–219.

23. Обухов Я. Л., Родина Е.Н. Символдрама – вместе определяем развитие теории и практики. Итоги Международного симпозиума Open Space в г. Интерлакен, Швейцария, 27–30.08.2009 / Я. Л. Обухов, Е.Н. Родина // Типология личности в символдраме и других методах психотерапии: Сб.науч.работ. – Ставрополь: Графа, 2009. – С.3–6.

24. Омельченко Я.М. Корекція тривожних станів молодших школярів засобами кататимно-імагінативної психотерапії : автореф.дис.канд.психол.наук: 19.00.07 / Я.М. Омельченко / Ін-т психології ім.Г.С.Костюка АПН України. – К., 2006. – 20 с.

25. Психотерапевтическая энциклопедия / Под.ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб: Изд-во “Питер”, 2000. – 1024 с.

26. Решетников М. М. Психотерапия в России : история и современность / М. М. Решетников // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – №3. – С. 37– 48.

27. Романов И., Пушкарева Т. К истории психоанализа в Украине – [электронный ресурс] – режим доступа: [http://psychoanalysiskharkov.com/?page\\_id=68](http://psychoanalysiskharkov.com/?page_id=68). – назва з екрану.

28. Роменець В. А. Історія психології ХХ ст. : Навч. посіб. / В. А. Роменець, І. П. Маноха. – К. : Либідь, 1998. – 990 с.

29. Садальская Е. Перспективы развития кататимно-имагинативной психотерапии: от сновидений на яву к психодинамической образной психотерапии / Е. Садальская / Кататимно-имагинативная психотерапія как психодинамическая образная психотерапия: Сб.статей / Под ред. Е. В. Садальской. – Вып.1. – 2-е изд. – М. : «Атмосфера», 2009. – С.10–26.

30. Садальская Е.В., Чемекова Е.Б. Некоторые возможности Кататимно-имагинативной психотерапии как психодинамической образной психотерапии для работы с семейными дисфункциями / Е.В.Садальская, Е.Б. Чемекова // Сборник материалов III Международного форума «Семейная культура XXI века». – Москва, 5-7 декабря 2009 г.

31. Символ и Драма: сцена психотерапевтического пространства: ил.сб.научн.-практич.статей / МОО СРС; под ред. Р.П.Есюка. – Харьков: Новое слово, 2002.

32. Символдрама как современный метод лечения в комплексной психотерапии зависимостей: [Матер.межрегиональной научно-практич.конференц.] / Овсянников М.В., Окунь Е.Н., Валиуллина Л.М., Горохова Ю.А. и др. – Уфа, 2010.

33. Симводрама: современное издание о психологии и психотерапии / вып.ред. Е.Родина. – Запорожье: Изд.дом «Керамист», 2010 – 2012. – № 1 – 4.

34. Соціокультурні чинники становлення сучасної парадигми психотерапевтичної допомоги особистості / За заг. ред. З. Г. Кісарчук. – Кіровоград: «ІМЕКС-ЛТД», 2012 – 396 с.

35. Табачников С.І., Михайлов Б.В., Марута Н.О. Актуальний стан та перспективи психотерапії та медичної психології в Україні / С.І.Табачников, Б.В.Михайлов, Н.О.Марута // Форум психіатрії та психотерапії. – 2004. – Т.5, спец.вип. – С.34–40.

36. Типология личности в символдраме и других методах психотерапии: Сб.науч.работ / Гл. ред. Боев И.В. – Ставрополь: Граффа, 2009.

37. Третьяк Л. Л. Психотерапевтическая практика в России : менталитет, традиции, современность / Л. Л. Третьяк // Психосоциальное здоровье : Восток-Запад. – мат. I интернац.конгресса DRGPP (27–28 мая, 2011 г.), г. Нюрнберг.

38. Хенниг Х. О динамике слова и образа в аналитическом процессе – размышления об определении места кататимно-имагинативной психотерапии (КИП) / Х. Хениг / Кататимно-имагинативная психотерапия как психодинамическая образная психотерапия: Сб.статей / Под ред. Садальской Е. В. – Вып.1. – М. : Издательский дом «Атмосфера», 2008. – С.26 –51.

39. Холмогорова А. Б. Методологические проблемы современной психотерапии / А. Б. Холмогорова // Вестник психоанализа. – 2000. – №2. – С. 83–90.

40. Хорн Г. Как проводить беседу с родителями детей, которые должны проходить психотерапию / Гюнтер Хорн // Символ и Драма: сцена психотерапевтического пространства : Ил. сб.научн.статей / МЩЩСЗС; под. ред. Р. П. Есюка. – Харьков : Новое слово, 2002. – С. 89 – 109.

41. Филиппов И.О. Жир на кушетке. Взгляд психоаналитически ориентированного терапевта на проблему ожирения / И.А. Филиппов. – СПб.: БХВ-Петербург, 2013. – 168с.

42. Шевченко Н.Ф. Врачевание словом. Опыт использования метода символдрамы в лечении онкологических больных / Н.Ф.Шевченко // Журнал практического психолога. – 1999. – №1. – С.113 –121.

43. Шевчук М. Особливості розвитку української психоаналітичної теорії на початку ХХ ст./ М. Шевчук // Соціальна психологія. – 2006. – №1 (15). – С.171–178.

44. Шльонська О.О. Використання кататимно-імагінативної психотерапії в роботі з батьківською групою / О.О.Шльонська // Актуальні проблеми психології [ Т.3: Консультативна психологія і психотерапія]: Зб.наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / [За ред. С.Д. Максименка, З.Г. Кісарчук]. – К. : Міланік, 2007. – С.225 – 235.

45. Шумакова Л.П. Кататимне переживання образів як метод психодіагностики та психокорекції сімейних стосунків / Л.П.Шумакова // Актуальні проблеми психології [ Т.3: Консультативна психологія і психотерапія]: Зб.наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / [За ред. С.Д. Максименка, З.Г. Кісарчук]. – К. : Міленіум, 2003. – С.138 – 146.

46. Юрченко Т.П. Психотерапевтическая помощь людям, имеющим экзистенциальную зависимость / Т.П.Юрченко // Актуальні проблеми психології [ Т.3: Консультативна психологія і психотерапія]: Зб.наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / [За ред. С.Д. Максименка, З.Г. Кісарчук]. – К. : Міланік, 2011. – С.162 – 181.

47. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції : феноменологія, теорія і практика : Навч. посіб. / Т. С. Яценко – К. : Вища школа, 2006. – 382 с.

48. Яценко Т.С. Позакультурологічний погляд на проблеми глибинної психології / Т.С.Яценко // Практична психологія в контексті культур : Зб.наук.праць [Відпов.ред. З. Г. Кісарчук]. – К. : Ніка-Центр, 1998. – С.183 – 185.

49. Ball T.M., Shapiro D.E., Monheim C.J., & Weydert J.A. A pilot study of the use of active guided imagery for the treatment of recurrent abdominal pain in children // *Clinical Pediatric*. – Vol.42. – 2003 (Jul/Aug). – P. 527 – 532.

50. Corsini, R.I., Wedding, D.(eds). *Current Psychotherapies* (8th edn). – Belmont, CA: Thompson Brooks/Cole, 2008. – 542 p.

51. Cris-Christoph, P. The efficacy of brief dynamic psychotherapy: a meta-analysis/ *Journal of Psychiatry*. – Vol.149 (2). – 1992 (Feb.). – P. 8 – 151.

52. Grawe K., Donati, R., Bernauer, F. (1994). *Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession.*, Gottingen: Hogrefe – Verlag fur Psychologie.

53. Hill L. Fairy tales: Visions for problem resolution in eating disorders // *Journal of Counselling & Development*. – Vol.70. – 1992 (May/June). – P. 584 – 587.
54. Kachele, H. Book Review: Does psychoanalysis work? By Robert M. Galatzer-Levi, Henry Bachrach, Alan Skolnikoff, and Sherwood Waldron. New Haven: Yale University Press: *American Journal of Psychoanal.*, 2001. – Assn 49: 1041 –1047.
55. Kottje-Birnbacher L. Guided affective imagery / In: Reimer C., Ruger U. *Psychodynamic Psychotherapies. Textbook of Analytic Oriented Psychotherapies*: Springer, Berlin, New York, 2000. – P. 151–176.
56. Leichsenring, F. Are psychodynamic therapies effective?: A review of empirical data // *Int. J. Psychoanalysis*. – 86 (Pt.3). – 2005( Jun.): P.848–68.
57. Melges F.T., DeMaso D.R. Grief-resolution therapy: Reliving, revising, and revisiting // *American Journal of Psychotherapy*. – XXXIV, #1. – 1990 (Jan.). – P. 51– 61.
58. Nelson-Jones, R. *Theory and Practice of counseling and therapy* (5th edn). – London: Sage, 2011. – 456 p.
59. Newsom J., Knight P, Balnave R. Use of imagery to limit strength loss after immobilization // *Sport Rehabilitation*. – #12. – 2003. – P. 249 – 258.
60. Nightingale L. What is active guided imagery? / retrived November 4. – 2003. – electronic resource: <http://www.nightingalecenter.com/guided.html>.
61. Page S.L., Levine R., Sisto S., Johnston M. A randomized efficacy and feasibility study of imagery in acute stroke // *Clinical Rehabilitation*. – Vol.15. – 2001. – P. 233 – 240.
62. Prochaska, J.O., Norcross J.C. *Systems of psychotherapy: a Transtheoretical analysis* (3rd edn). – Pacific Grove, CA: Brooks / Cole Publishers, 2003. – 624 p.
63. Schoettle U.C. Guided imagery – a tool in child psychotherapy // *American Journal of Psychotherapy* XXXIV, #2. – P. 220 – 227.
64. Skovholt T.M., Thoen G.A. Mental imagery and parenthood decision making // *Journal of Counselling & Development*. – Vol.65. – 1987 (Feb.). – P. 315 – 316.
65. Theiwell R.C., Greenless I.A. Developing competitive endurance performanse using mental skills training // *The Sport Psychologist*. . – Vol.17. – 2003. – P. 318 – 337.
66. Walker L.G., Walker M.B., Ogston K., Heys S.D. and others. Psychological, clinical and pathological effects of relaxation training and guided active imagery during primary chemotherapy // *British Journal of Cancer*. – Vol. 80. – 1999. – P. 262 – 268.

**Кисарчук З.Г., Лазос Г.П. Кататимно-имагинативная психотерапия: современное состояние развития и перспективы применения в отечественном психотерапевтическом пространстве.**

В статье рассматриваются современные тенденции развития психотерапии, соответствие психодинамических методов, в частности кататимно-имагинативной психотерапии, этим тенденциям и требованиям. Анализируется современное состояние развития данного метода, особенности его распространения на постсоветском пространстве. Обосновывается необходимость учета социокультурного контекста для перспективы использования и развития кататимно-имагинативной психотерапии в нашей стране.

*Ключевые слова: психотерапия; современные тенденции развития психотерапии; психодинамические методы; кататимно-имагинативная психотерапия (КИП, символдрама); социокультурный контекст.*

**Kisarchuk Z.G., Lazos G.P. Katatimno-imaginative psychotherapy: current state and prospects of development in the domestic space of the psychotherapeutic.**

The paper reviews current trends in psychotherapy, how psychodynamic methods, katathym-imaginative psychotherapy are in accordance with these trends and conditions. The article analyses modern conditions of this method, special features of its distribution in the post-Soviet space. This study gets proofs of necessity of taking into account socio-cultural context for the use and development prospects katathym-imaginative psychotherapy in the domestic space.

*Keywords: psychotherapy; contemporary trends in development of psychotherapy; psychodynamic methods; katathym-imaginative psychotherapy (GAI, symboldrama); socio-cultural context.*



## Поняття ролі як одиниці соціального досвіду

Литвиненко Л.І.  
Інститут психології ім. Г.С.Костюка  
НАПН України

*У статті розкривається феномен ролі та його зв'язок з психотерапевтичними напрямками, зокрема з психодрамою; розглядається поняття ролі та її психологічна природа; дається класифікація ролей та основні рольові теорії.*

*Ключові слова: роль, психодрама, рольові теорії*

### Постановка проблеми

На сучасному етапі розвитку психологічної науки та психотерапії спостерігається значний інтерес як теоретичних так і практичних досліджень щодо особистості.

Рольова поведінка є однією з основних і важливих форм соціальної поведінки. В умовах сучасного суспільства з його змінами та рівнем стресу, що безперервно зростає, люди постійно зустрічаються з необхідністю проявляти себе в нових ролях, засвоювати невідомі раніше форми функціонування; відчують на собі незвичні рольові очікування.

Історія рольових ігор пов'язана з розробкою теорії ролей, а також з появою поняття рольової гри у біхевіоризмі і соціології (Дж.Мід, Р.Лінтон, Я.Морено). Поняття рольових ігор як частини психотерапії було розроблено лише в ХХ столітті в рамках трьох основних підходів: психодрами, пов'язаної з іменем Я. Морено, терапії фіксованої ролі (Д.Келлі), репетиція ролі ( Дж. Вольп і А. Лазарус). Незважаючи на те, що всі основні рольові теорії були розроблені вже не одне десятиліття назад, основні положення цих теорій не зазнали суттєвих змін. Основні рольові теорії особистості найбільш пов'язані з такими психотерапевтичними методами як психодрама і транзактний аналіз.

У психодрамі особистість – повна реалізація цілісності нашої сутності, вище розкриття природної своєрідності (здатність бути відносно автономним та індивідуально своєрідним суб'єктом культури). Шлях до ядра особистості, її екзистенції, неможливий поза простором культури, поза її культурної пам'яті і розвивається особистість через сукупність людських стосунків соціального всесвіту. Усі форми психодраматичного методу служать меті самоінтеграції, спонтанного

самовираження особистості в процесі освоєння ролі, вирішення або зняття конфліктів, глибшого пізнання індивідом самого себе.

Провідне місце у вивченні психодрами у світовій практиці належить А. Блатнеру, П. Горностай, М. Карп, Д. Кіпперу, Г. Лейтц, З. Морено, Я. Морено, Я. Наору, І. Меверс, К. Михайлові, В. Ромеку та ін. [3,5,8,9,11].

### **Результати теоретичного аналізу проблеми**

**Поняття ролі та його різновидів.** Поняття соціальна роль є досить складним, оскільки являє функцію різнопорядкових явищ суб'єктивного та об'єктивного характеру, є дуалістичним за своєю сутністю: з одного боку пов'язане з особистісними характеристиками (компетентностями), а з іншими – з характеристиками соціальної структури.

Можливо через складність феномену, його визначення стає непростим завданням для більшості дослідників. Різні автори підходять до вирішення цієї проблеми по-різному. Наприклад, один з провідних американських спеціалістів з рольових теорій Т.Сарбін [23] вважає, що метафора «роль» взагалі не потребує окремих дефініцій і є зручною для соціально-психологічного аналізу. Інші ж дослідники намагаються знайти власне визначення. Не претендуючи на висвітлення всіх існуючих визначень поняття, звернемо увагу на окремі з них, важливі з точки зору розкриття різних аспектів феномену «роль». Відомим широкому загалу є визначення ролі сформульоване соціальним антропологом Р.Лінтоном: роль – це динамічний аспект статусу [22]. Подібне визначення ролі формулює автор «соціальної драматургії» І.Гофман: роль – це реалізація прав та обов'язків, які пов'язані з певним статусом [6]. Ці визначення піддають критиці за неточність та розмитість. Визначенням, яке претендує на повноту і точність називають дефініцію Р.Тернера: «Роллю ми вважаємо сукупність патернів поведінки, які складають значуще ціле і властиві людині, що займає певний статус у суспільстві (наприклад, лікаря чи батька), неофіційну позицію у міжособистісних стосунках (наприклад, лідера чи послідовника), або, яка ототожнюється з певною цінністю в суспільстві (наприклад, чесною людиною чи патріотом)» [24, с. 316]. Цікавим з точки зору практичного застосування рольового підходу в роботі з особистістю є визначення ролі, запропоноване фундатором психодрами Я.Морено: «Роль можна визначити як актуальну на даний момент дану у відчуттях форму, якої набуває наша самість» [11, с.528].

Зважаючи на складність феномену та на розмаїття підходів до розуміння ролі у соціальній психології, всеосяжне визначення поняття сформулювати стає практично неможливо. Г.М.Андрєєва [1], посилаючись на думку М.Дойча та Р.Крауса вказує на важливість виокремлення аспектів соціальної поведінки, які беруть до уваги більшість авторів, коли говорять про роль:

- роль як існуюча у суспільстві система очікувань стосовно поведінки індивіда, що займає певне місце, у його взаємодії з іншими людьми;
- роль як система специфічних очікувань стосовно себе індивіда, що займає певне місце, оскільки він представляє модель своєї поведінки у взаємодії з іншими індивідами;
- роль як відкрита, спостережувана поведінка індивіда, що займає певну позицію.

Так, у першому випадку мова йде про уявлення інших людей про те, як має себе поводити індивід, що обіймає певний статус чи позицію, у другому випадку – про власне уявлення індивіда, як він має поводитися у тому чи іншому положенні, а у третьому випадку – про спостережувану поведінку у взаємодії з іншими людьми. Отже, різні визначення тяжіють до соціального, особистісного або поведінкового висвітлення сутності ролі. Адже роль є центральним феноменом соціально-індивідуального дуалізму, має подвійну природу і виражається у зовнішньому плані рольової поведінки.

Змістовий аналіз різних підходів до розуміння ролі було здійснено українським психологом П.Горностаєм, що дало йому змогу виокремити одинадцять аспектів висвітлення сутності ролі у соціології та психології: роль як поведінкова модель соціальної позиції; роль як норма; роль як функція; роль як символ; роль як цінність; роль як психологічний стан; роль як особистісний модус; роль як настановлення; роль як ставлення; роль як ресурс; роль як захисний механізм [5].

Отже, рольове тлумачення особистості відображає зв'язок людини та групи (множини груп, контекстів), вказує на динамічний і двобічний характер цього зв'язку. Рольова взаємодія – це єдність таких складових: рольових очікувань, рольової поведінки та рольової Я-концепції. Остання, яка є єдністю рольових переживань, на основі яких формуються рольові домагання особистості. Серед соціальних феноменів особистості у контексті рольової взаємодії найбільше значення має групова ідентичність, яка конструюється самою особистістю в референтних групах. Важливим для розуміння ролі є той

момент, що загальний спосіб виконання ролі задається суспільством, але її індивідуальне виконання має особистісну пофарбованість, у чому виявляється унікальна неповторність кожної людини. Важливими характеристиками ролі є рольові детермінанти (статус, позиція, настановлення), рольові атрибути (речі необхідні для виконання ролі), рольова ситуація (сукупність обставин виконання ролі).

**Класифікація ролей.** Багатоплановість рольової поведінки спонукає багатьох дослідників до класифікації ролей за різними критеріями чи то аспектами ролі. Ролі класифікують на соціальні, обумовлені місцем індивіда в системі об'єктивних соціальних стосунків (ролі професійні, соціально-демографічні та ін.) та міжособистісні, що визначаються місцем індивіда в системі міжособистісних стосунків (лідер, аутсайдер та ін.). Інші класифікації, наприклад, створені у межах інтеракціонізму не проводять чіткої межі між соціальною та міжособистісною роллю, оскільки їм властиво зводити взаємодію до міжособистісного рівня. Частіше застосовується загальний термін – «роль індивіда».

Поширеними в соціальній психології є розділення ролей, впроваджене Дж.Келлі, на «*задані*» (незалежні від зусиль індивіда) та «*досягнуті*» (досягнуті завдяки особистим зусиллям індивіда). Р.Лінтон пропонує розрізняти за мірою актуалізованості у взаємодії: *активні* та *латентні* ролі. Це важлива диференціація, оскільки як члени суспільства ми включені до найрізноманітніших стосунків і виконуємо широкий репертуар ролей, проте певний момент часу можемо виконувати лише одну роль - саме вона називається актуалізованою [7, 22].

Спробою охопити різні форми активності людини є класифікація ролей, запропонована Я.Морено. У ній розглядаються такі рольові категорії: *психосоматичні, психологічні, соціальні та трансцендентні* [9].

Чотири основні виміри соціальних ролей (особистістно-соціальний, життєво-часовий, поведінковий, нормативно-функціональний), дозволили П.Горностаю створити дихотомічну класифікацію рольових проявів людини. Новим і доволі цікавим моментом в його підході є спроба класифікації ролей у межах життєво-часового виміру, що визначає функціонування ролей у психологічному часі та їх зв'язок із часовими характеристиками та життям людини в цілому: *стійкі-ситуативні* (властивість ролі існувати за межами ситуації), *життєві-театральні* (міра пов'язаності з життєвим сценарієм), *зрілі-*

*інфантильні* (міра відповідності стадії вікового розвитку), *закономірні-випадкові* (пов'язаність ролей із стадіями особистісного зростання) [5].

З точки зору психологічної допомоги особистості важливо вирізняти ключову роль. Це роль, через яку стає можливим доступ до іншої ролі індивіда, тобто одна роль стає ключем до іншої. Будь-яка ситуативна роль може, за певних умов, сприяти актуалізації більш глибокої ролі (міжособистісної, життєвої) [5].

**Рольові теорії.** Соціально-психологічний аналіз ролі має ключове значення для розуміння соціальної поведінки. Проблема ролі відкриває великі можливості для теоретичних та емпіричних досліджень, а рольова теорія містить такий підхід до вивчення соціальної поведінки особистості, який відсутній у інших теоретичних орієнтаціях. Саме цими обставинами пояснюється значний інтерес до вивчення ролі вченими різних теоретичних орієнтацій (інтеракціонізм, когнітивізм, необіхевіоризм). Вже у другій половині минулого століття число емпіричних та теоретичних досліджень, за даними аналізу стану зарубіжної соціальної психології ХХ століття обчислювалось у десятках. Найбільш відомими у цьому напрямі є роботи соціологів та соціальних психологів І.Гофмана, Н.Гросс, Р.Лінтона, Р.Мертон, Р.Ромметвейт, Т.Сарбіна, та ін. [6, 20, 22,23].

У 80-роках минулого століття наростання емпіричного та теоретичного знання в межах рольового підходу актуалізувало потребу класифікувати існуючі рольові теорії. Перші спроби класифікації та наукового аналізу рольових теорій буди здійснені Дж.Хейсом, а також Б.Бідлом [21, 17].

На погляд Дж.Хейса, у соціальній науці кінця ХХ століття, оформились два типи рольових теорій. Перший тип рольових теорій названо ним структуралістським. Це теорії, що ґрунтуються на позиціях соціологічного знання, теоретичні засади цього типу теорій закладені М.Вебером, Г.Зіммелем, Т.Парсонсом та ін. В її межах розроблялися проблеми зв'язку індивідів та суспільства, вплив суспільства на індивіда, акцентувалась об'єктивна сторона рольової поведінки. Тільки М.Вебер серед названих вчених помітив, що пояснення соціальної поведінки не можливе без врахування суб'єктивної мотивації виконавця ролі [1].

Друга група рольових теорій, за Хейсом – це інтеракціоністські рольові теорії. Теорії, що спираються на концепцію Дж. Міда, який розвинув поняття «роль» як інструментальну категорію в контексті пояснення акту взаємодії індивідів у процесі мовленнєвої комунікації.

Його роботи стали фундаментом подальшої розробки поняття «роль» та «соціальна роль» саме у соціально-психологічному аспекті, де акцентується суб'єктивна її сторона – уявлення самого індивіда про те, як він має поводити себе у тій чи іншій соціальній позиції [21].

Отже, структуралістські рольові теорії, як правило розкривають деперсоналізований, змістовий чи нормативний аспекти ролі, тобто звертаються до форм та змісту виконуваної діяльності, ймовірності виконання певної функції індивідом, фіксуються на нормах виконання соціальної функції. Для другого типу теорій – інтеракціоністських, властиве надання особливого значення саме соціально-психологічній стороні соціальної ролі, яка пов'язана із розкриттям певних соціально-психологічних механізмів та закономірностей сприйняття та виконання соціальних ролей.

Отримати більш диференційоване уявлення про спектр сучасних рольових теорій в соціології та соціальній психології дозволяють дані аналізу стану рольового підходу на кінець ХХ століття отримані Б. Бідлом. Відомий дослідник рольових теорій виокремлює п'ять найбільш відомих та впливових рольових теорій: *функціональна рольова теорія; структурна рольова теорія; організаційна рольова теорія; теорія символічного інтеракціонізму; когнітивна рольова теорія.*

Американський психолог Ерік Берн створив самостійний психотерапевтичний напрям, який отримав поширення під назвою транзактний аналіз, який передбачає аналіз взаємодії людей. Поняття «роль» у цьому підході застосовується скоріше як робоче і йому не дається строгих дефініцій, що не дозволяє чітко розмежовувати його з категорією «его-стан» та «життєва роль» у життєвому сценарії [2].

Згідно з концепцією Е.Берна, структура особистості включає три підструктури: екстеріопсихіку, неопсихіку та археопсихіку, які виявляються у вигляді трьох особливих его-станів, або ролей: Батько, Дорослий, Дитина. Отже, наше «Я» є конфігурацією, динамічною представленою цих ролей людини в залежності від ситуації та сприйняття нею зразка та поведінки того, з ким вона спілкується. Ось такі рольові стани з погляду транзактного аналізу Е.Берна актуалізуються у процесі спілкування між людьми:

В контексті даного концептуального підходу заслуговує на увагу розробка поняття «роль» послідовниками Е.Берна. На засадах транзактного аналізу С.Карпман написав одну з найбільш поширених комунікаційних моделей, до якої можна звести більшість психологічних

ігор, яка допомагає проаналізувати ймовірні причинно наслідкові зв'язки.

Ця модель отримала назву «трикутника Карпмана», де він користується поняттям ролей «Жертва», «Переслідувач», «Спаситель» і здійснює драматичний аналіз сценарію починає захищати свого «переслідувача». Сутність психотерапії у випадку роботи з трикутником Карпмана – допомогти одному з його учасників розірвати цей замкнений контур через усвідомлення вигоди від свободи, самостійної побудови свого життя.

Детальніше зупинимося на *когнітивній рольовій теорії*, де акцентується увага на суб'єктивному аспекті розуміння ролі, можливості її конструювання індивідом та спонтанної реалізації особистістю свого рольового проекту.

Проблема ролі в соціальній психології продуктивно розробляється в межах когнітивної теоретичної орієнтації, яка концентрується на питаннях виникнення рольових очікувань, когнітивних засобів сприйняття цих очікувань, а також взаємозв'язку між рольовими очікуваннями і поведінкою людини. В межах когнітивного вивчення ролі виокремлюють чотири основних напрями [1,4]. Перший напрям пов'язують з ідеями Я.Морено про рольову гру як провідний механізм зміни очікувань. Виникнення другого напрямку досліджень пов'язують з ранніми роботами М.Шериф, які склали основу для подальших досліджень групових норм, ролей лідера та послідовників. Третій напрям пов'язаний з теоріями випереджаючих очікувань Дж.Келлі, Дж.Роттера на ґрунті якого вивчається очікування, як уявлення суб'єкта про власну поведінку, а також як уявлення, які приписуються іншим людям. Четвертий напрям складають дослідження з прийняття ролі на основі ідеї децентрації Ж.Піаже, Дж.Міда [1,4].

**Психодраматичний підхід Якоба Леві Морено.** Первинне оформлення поняття ролі пов'язане у Морено із «театром спонтанності», яке далі було трансформоване у близьке за сутністю до Дж.Міда розуміння ролі.

Морено визначає ролі, з одного боку як зразки, що розвиваються у певній специфічній культурі, а з іншого – як кристалізацію досвіду дії в різних ситуаціях. На цій основі рольова теорія Морено теж має два аспекти: з одного боку – це вивчати рольові зразки, а з іншого боку – це здійснювати спонтанні, креативні дії. Акціональна частина ролі передбачає рольову гру з іншими індивідами, оскільки уявити собі ролі без міжособистісного процесу не можливо. При цьому через взаємодію

особистих та колективних моментів може виникати певне напруження. Для Морено особистість – це не агрегат ролей, він відрізняє «приватну індивідуальність» від «ролі», яка може нею сприйматися і гратися. При цьому він виходить з припущення, що актор, взявши на себе роль має утратити свою «приватну індивідуальність», яка виявляється у оформленні ролі [11].

Своєрідність погляду Я.Морено втілюється при визначенні первинних рольових категорій: соматичні, психічні, соціальні та трансцендентні ролі, що співвідносяться з тілесним, інтрапсихічним, інтерпсихічним та духовним буттям людини. У нормі в кожен момент життя (за виключенням раннього онтогенезу) людина виступає у всіх названих ролях. Вони взаємопроникають одна в одну, проте у окремих ситуаціях можливе переважання одних ролей над іншими. Ролі можуть консервуватися, іншими словами закріплюватися у стереотипній формі і перешкоджати таким чином спонтанності. Отже. «роль» у теоретичних поглядах Морено стосується всіх життєвих виявів і має загально-психологічний характер.

Важливість категорії «роль» в концепції Морено, підкреслюється тим, що появу ролі він вважав первинним стосовно «Я» (самості, self). Сама особистість набуває очевидності через ролі, які вона виконує. Розвиток бачиться як соціо-емоційний (розвиток здібності до між людських стосунків) та розвиток рольовий (набуття досвіду через рольове навчання), стадії якого співвідносяться з його уявленнями про спонтанність, міжособистісне буття людини та становлення рольового репертуару.

Основна увага приділяється Морено рольовому розвитку, стадіями якого є: ембріональна стадія (матриця органічного розвитку), стадія «першого всесвіту» (ідентичність та реальність цього типу), стадія другого всесвіту (диференціація світу реальності та світу фантазії).

На ембріональній стадії роль людини – це соматична роль, коли дитина і мати утворюють органічну єдність. Вже на цій стадії Морено бачить дитячу спонтанність, розглядаючи народження як досягнення дитиною мети, не розділяючи при цьому поширених уявлень про травму народження. У результаті народження соматична паразитарна роль змінюється на соматичну роль новонародженого.

На стадії «першого всесвіту» дитина не відрізняє себе та світ, рівно як відсутнє розрізнення психіки та соматички. У своїй реальності дитина ототожнена зі світом. Разом із тим, дитина вступає у взаємодію



зі світом, зокрема, і найважливішою його складовою – мати. Інтеракції з матір'ю здійснюються завдяки процесам розігріву, що активізує ролі – роль дитини, що ссе молоко, та роль матері, яка годує. В цих стосунках оформляються взаємні очікування і найочевиднішою є соматична роль. Причина сильної фіксації дитини на стадії вселенської ідентичності є акціональний голод, що спонукає дитину цілком віддаватися діям. На другій фазі першого всесвіту дитина починає розрізняти людей та предмети, але тоді коли вони реально присутні. Уявлення про речі є недиференційованим від самої речі.

«Другий всесвіт» визначає розрізнення світу реальності та світу фантазії, що складає основу дискурсивного мислення. Розвиток абстрактного мислення обумовлює зміни у баченні світу, відбувається диференціація мови і формування понять. На цій стадії дитина формує уявлення про роль перед тим як починає діяти. Дитина має навчитися жити водночас і в уявленнях і в реальності, не фіксуючись на одному з цих світів. Така диференціація приводить до появи ролей нового типу – психічних та соціальних (поряд із психосоматичними) і є фундаментом становлення особистості.

«Третій всесвіт» – це стадія, виокремлена Г.Лейтц, і відповідає вже позначеним трансцендентним ролям. Мова йде про нове переживання єдності з Космосом, але вже у формі свідомої причетності до нього [9].

Проблеми патології особистості виникають у наслідок особливостей рольового розвитку, специфіки рольового репертуару та характеру взаємодії ролей. Нормальний розвиток передбачає послідовне проходження всіх рольових стадій. Один з критеріїв зрілої особистості це здатність діяти на рівні всіх ролей. Порушення рольового розвитку відбувається в наслідок випадіння стадії, регресу або застою рольового розвитку. Зокрема, випадіння стадії формування психічних ролей призводить до психопатичного розвитку, а випадіння соціальних – до шизоїдного. Регрес породжує страх і виявляється у різних порушеннях: невротичних (регрес із трансцендентних до соціальних); психотичних (регрес із соціальних до психічних); шизоїдних (регрес з трансцендентних до психічних чи соматичних). Якщо людина застрягає на рівні вселенської реальності, то це загрожує їй недоумством, на рівні уявлень – невротичної відгородженості від реальності через ірреальні страхи та бажання.

Ключем до розуміння сутнісних характеристик психіки дитини Морено вважає спонтанність та креативність – первинні феномени на

основі яких розгортається розвиток. Зрозумівши, що відбувається у буденних діяннях генія, можна зрозуміти, вважає він, сутнісні події у світі дитини. Дитина з самого початку має розглядатися цілісно і у взаємодії із середовищем. Відповідно, у центрі уваги Морено потрапляють етапи та процеси рольового розвитку, що розгортаються у діадичній взаємодії та внутрішньо групових взаєминах, що є первинними стосовно розвитку Самості. При цьому потрібно брати до уваги підхід до ролей, з одного боку, як до патернів поведінки, а з іншого – як до екзистенційних способів буття (буття у світі, буття з іншим), способів реалізації потенціалу буття.

У якості базового механізму розвитку Морено розглядає спонтанний ситуативний інтерес дитини, привабливість моделі, таким чином, що перші рольові очікування на соматичному та психологічному рівнях виникають при повторенні переживань материнської турботи та теплоти.

У зв'язку з рольовим розвитком в цілому, у психодраматичній ситуації, зокрема, Морено обговорює процеси рольового навчання, які виступають як форми рольового розвитку. До цих процесів відносяться розпізнавання ролі, рольова гра, прийняття ролі. Ролі можуть не лише розвиватися, але і деградувати, згортатися, що виявляється у атрофії ролей чи вторинному рольовому дефіциті. Дефіцит розуміється як відсутність того чи іншого рівня ролей при тому, що вікова норма їх передбачає, або недостатність рольового репертуару у межах певного рівня, або недостатнє оволодіння роллю. Особлива проблема – це проблема рольової надлишковості та взаємодії між ролями (рольового конфлікту). Морено розрізняє інтрарольовий, інтеррольвий та інтраперсональний конфлікт.

Серед психодраматичних теоретичних робіт останнього часу уваги заслуговують роботи А. Блатнера, Д. Кіппера, Г. Лейтц [3,8,9]. Новий підхід до аналізу циклу функціонування ролі, як своєрідного рольового стану особистості, від впізнавання, мотивації до розпаду, запропоновано Д. Кіппером [8]. Ним же запропоновані основні принципи використання рольової гри: рольові ігри ґрунтуються на конкретному описі; поведінка, яка розігрується має бути аутентичною; використовується вибіркоче підсилення; рольова гра допомагає розширити пізнавальні можливості, формує новий досвід та сприяє соціокультурній реінтеграції; рольова гра складається із взаємопов'язана стадій: розігрів, дії, взаємодія з групою

З позиції психології особистості намагається побудувати узагальнюючу рольову теорію А.Блатнер [3]. Він стверджує, що теоретична система, що ґрунтується на концепції ролі, може об'єднати все найкраще, що є в інших напрямках психотерапії, і стати фундаментом еkleктизму. В своїх аргументах він виходить з того, що рольова динаміка ґрунтується на драматургічній парадигмі людського досвіду. Це своєрідна метатеорія, яка може бути застосованою на різних рівнях людського функціонування: біологічному, інтрапсихічному, міжособистісному, сімейному, груповому, рівні культури.

Ця метатеорія описує психосоціальні феномени у таких поняттях, як ролі, що виконуються індивідами; показує, як встановлюється значення цих ролей, як вони взаємодіють і як їх можна змінити. Використання концепту ролі, на погляд автора, є вдалою метафорою, яка викликає чисельні асоціації, дозволяє клієнтам зберігати «рольову дистанцію», і як наслідок стимулює їх рефлексію. Термінологія рольової динаміки доступна як професіоналам, так і клієнтам, що дозволяє клієнту стати суб'єктом терапевтичного процесу. Перевагою рольової динаміки, з позиції А.Блатнера є її багатоаспектність. Драматургічна метафора дозволяє побачити життя, що складається з безмежної кількості ролей, які доводиться грати, і відповідної багатоманітності способів, якими вони могли би виконуватися. Репертуар ролей включає низку параметрів, яка ігнорується іншими теоріями. Мова йде про нашу духовність, схильну до гри, художнє самовираження і про ті якості, для яких потрібно знайти прийнятну форму виявлення у суспільстві, щоб упередити їх деформовані чи девіантні форми. Робота з альтернативами клієнтів приводить до розвитку «вибору себе», що може розглядатися як доступний розумінню варіант розуміння відповідальності та локусу контролю. Рольова динаміка виявляється корисною при діагностуванні та роботі зі специфічними проблемами. Вона виступає як системна теорія у тому сенсі, що є керівництвом, що допомагає індивідам, сім'ям або групам у розвитку сильних сторін. Ролі можуть бути вивчені та вдосконалені, тому ця теорія є і теорією певною мірою теорією навчання, що підтримує розвиток таких умінь, як мета пізнання – здібність мислити про способи виявлення та корекції проблем. Це допомагає клієнтам досягти більшого, ніж вирішення ситуативних проблем, і набувати здібність справлятися з труднощами, які можуть виникати у майбутньому. Всі названі переваги рольової динаміки дозволяють А.Блатнеру вважати її цінною основою реалізації еkleктичного підходу у психотерапії.

До вказаного вище хочемо додати наш погляд на розуміння поняття ролі. Роль – певна форма функціонування, яку приймає «Я». Ця форма утворюється минулим досвідом і культурними патернами того суспільства, в якому живе людина. Людина – істота соціальна, яка постійно знаходиться у взаємодії з іншими людьми. В дитинстві люди (об'єкти) запам'ятовуються (інтерналізуються) у вигляді об'єктних стосунків («Я» та «ін.»). Через об'єктні стосунки іде формування ролі.

Можна сказати, що кожна роль є одиницею досвіду, куди вплітаються особисті, соціальні і культурні елементи. Ролі, які ми приймаємо в житті (які визначають нашу поведінку) належать до трьох вимірів:

- соціальний вимір ( соціальні ролі)
- фізіологічний вимір (психосоматичні ролі)
- психологічний вимір ( психодраматичні ролі)

На різних етапах розвитку кожній людині присутня велика численність ролей, в яких вона хоче активно розвиватися. Деякі ролі тісно пов'язані між собою. Ролі можуть бути: *прогресивні* (ті ролі, які добре розвинені і вони позитивно впливають, в цій ролі людина готова бути емпатичною, вона може вільно і спонтанно діяти); *фрагментовані* (недорозвинені, або ще їх можна назвати дефіцитарними); *гіпертрофовані, конфліктні*. В подальшому наші дослідження будуть направлені на розвиток дефіцитарних ролей методом психодрами.

### **Висновки**

Таким чином, теоретичний аналіз даної теми показав, що в області психології накопичено багато досліджень, пов'язаних з вивченням психології ролі. Поняття «роль» широко вживається в багатьох прикладних соціально-психологічних напрямках, а рольова психотерапія об'єднує велику групу методів – психодрама, драматерапія, транзактний аналіз та ін., які опираються на методологію «рольової гри», дії.

Психологічні ролі в процесі свого функціонування виступають в різних якостях, що відтворюють різні сторони дійсності.

### Список використаної літератури

1. Андреева Г.М. Зарубежная социальная психология XX столетия: Теоретические подходы. Уч.пособие для вузов / Г.М.Андреева, Н.Н.Богомолова, Л.А.Петровская. – М.:Аспект Пресс, 2002. - 286 с.
2. Берн Э. Игры в которые играют люди и люди, которые играют в игры / Э.Берн – Минск: Прмеб, 1992. – 383 с.
3. Блатнер А. Постмодернизм и задачи психотерапии // [электронный ресурс] / режим доступа:<http://hpsy.ru>
4. Богомолова Н.Н. Роль (в социальной психологии) // Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в 6 томах. Социальная психология. Под ред. М.Ю.Кондратьева / Ред.-сост. Л.А.Карпенко. Под общей ред. А.В.Петровского. - М.: ПЕР СЭ, 2005. – С. 142.
5. Горностай П.П. Личность и роль: Ролевой подход в социальной психологии / П.П.Горностай. – К.: Интерпресс ЛТД, 2007. – 312 с.
6. Гофман И. Представление себя другим в повседневной жизни: Пер. с англ./ И.Гофман – М.: Канон-пресс-Ц. Кучково поле, 2000. – 304 с.
7. Келли Г. Процесс каузальной атрибуции // Современная зарубежная социальная психология. Тексты / Под ред. Г.М.Андреевой, Н.Н.Богомоловой, Л.А.Петровской. М.: Изд-во МГУ, 1984. - С. 127-137.
8. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама/ Д.Киппер – СПб: Класс.- 1993.- 160 с.
9. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Класическая психодрама Я.Л.Морено. Пер. с нем./ Г.Лейтц. – 2-е изд. – М.: Когито-центр, 2007. – 380 с.
10. Мід Дж.Г. Дух, самість і суспільство. 3 точки зору соціального бехевіориста: Пер. з англ./ Дж.Г. Мід – К.: Український центр духовної культури, 2000. – 374 с.
11. Морено Я.Л. Психодрама / Пер. с англ. / Я.Л.Морено. – М.: Аперель Пресс, Изд-во ЭКСМР-Пресс, 2001. – 528 с.
12. Морено Я.Л. Социометрия: Экспериментальный метод и наука об обществе. Пер. с англ./ Я.Л.Морено. – М.: Академический проект, 2001. – 384 с.
13. Ньюком Т. Социально-психологическая теория интеграции индивидуального и социального подходов // Современная зарубежная социальная психология. Тексты. / За ред. Г.М.Андреевой – М.: Изд-во МГУ. - 256 с.

14. Хьюстоун М., Финсч Ф. Теория атрибуции и исследования. Основные вопросы применения // Перспективы социальной психологии: Пер. с англ. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – С 156-185.
15. Шибутани Т. Социальная психология: Пер. с англ./ Т.Шибутани. - Ростов н/Д: Феникс, 1999. - 539 с.
16. Эрлахер-Фаркас Б. Монодрама: Исцеляющая встреча; от психодрамы до индивидуальной терапии: Пер. с нем/ Б. Эрлахер-Фаркас, К.Йорда. – К.: Ника-Центр 2004. – 292 с.
17. Biddle B.J. Recent developments in role theory // Annual Review of Sociology. – 1986. V.12 – P. 67-92.
18. Blatner, A. Role dynamics. In Foundations of psychodrama: History, theory, and practice. New York: Springer. - 1988.
19. Blumer H. Symbolic Interactionism. Perspective and Method. New Jersey, 1969. P.70.
20. Gross N., Mason W.S., MacEachern A.W. Exploring in role analysis. N.Y., 1958 – 379 p.
21. Heiss J. Social roles // Sociological perspectives on Social Psychology. N.Y., 1981.
22. Linton R. The Study of Man. N.Y., 1936, P.503
23. Sarbin Th., Allen V.L. Role Theory //Lindzey G., Aronson E. The Handbook of Social Psychology. Reading, 1968.
24. Turner R.Y. Role-taking, role standpoint, and reference group // American Journal Sociology. – 1956, V.61. – P.316-328

**Литвиненко Л.И. Понятие роли как единицы социального опыта**

В статье раскрывается феномен роли и его связь с психотерапевтическими направлениями, в частности с психодрамой; рассматривается понятие роли и ее психологическая природа; дается классификация ролей и основные ролевые теории.

*Ключевые слова:* роль, психодрама, ролевые теории

**Litvinenko L.I. The concept of role as units of social experience**

The article deals with the role of the phenomenon and its relationship to psychotherapy fields, including psychodrama, considered as a concept and its psychological nature, a classification of the main roles and role theory.

*Key words:* role, psychodrama, role theory

## **Розвиток інтерперсональної психотерапії: від Ференці до Габермаса**

Данилевський І. А.,  
Інститут психології ім. Г. С. Костюка  
НАПН України

*Стаття присвячена огляду розвитку ідей інтерперсональної (міжособової) психотерапії. Розглянуто вплив Ш. Ференці, Г. С. Саллівана, представників інтерсуб'єктивного психоаналізу. Запропоновано сучасне розуміння теорії та практики міжособової психотерапії з огляду на філософію постмодерну.*

*Ключові слова: інтерперсональна (міжособова) психотерапія, суб'єкт, стосунки, життєсвіт, інтерсуб'єктивність, транспарентність, комунікативність, емпатія, владна позиція, деконструкція.*

### **Постановка проблеми**

Друга половина двадцятого сторіччя характеризується зміною поглядів на значення комунікативності та ролі міжособових стосунків у організації суб'єкта, що спровокувало виокремлення самостійного річища аналізу соціальних процесів, позначуваного як «комунікативний поворот». Мета статті — показати трансформацію суб'єкта в межах інтерперсональної психотерапії як продукту філософських концепцій свого часу.

### **Результати теоретичного аналізу проблеми**

*Угорський психоаналіз. Погляди Шандора Ференці.*

Шандор Ференці — передтеча міжособового підходу, видатний угорський психоаналітик, відзначився багатьма практичними відкриттями та концепціями, що випередили свій час. Але в межах цієї статті зупинимось на тих його ідеях, що мають безпосередній зв'язок із теорією та практикою інтерперсонального підходу. Уже в лекції “Психоаналіз та педагогіка” [11] 1908 року Ш. Ференці велику увагу приділяє саме соціальним впливам на особистість, а мету аналізу душі вбачає в набутті здорової раціональності. У своїй техніці активного аналізу дослідник відступає від прийнятих тоді в психоаналізі догматів. Зокрема, він виступає проти “лицемірства професійної діяльності”, пропонує відмову від позиції “вчителя”, ставить під сумнів можливість та доцільність абстинентної позиції психоаналітика, практикує відкритість,

розкриває контрперенесення, експериментує з мутативним аналізом, наголошує на значущості емпатії. По суті, Ш. Ференці не тільки залучив тему стосунків “психотерапевт-клієнт” до сфери аналізу, але й використовував як терапевтичний інструмент. Водночас психоаналітик дотримується наголошуваної З. Фройдом дихотомії “біологічне-соціальне”. Ш. Ференці розуміє суб’єкт насамперед як біологічний організм, а конфлікт – як продукт взаємодії між потягами й бажаннями та соціальними (батьківськими) впливами. Проте найбільша його заслуга в тому, що він перетворює пацієнта (клієнта) з об’єкта на суб’єкт.

#### *Інтерперсональна психотерапія Гарі Стек Саллівана.*

Гарі Стек Салліван, родоначальник інтерперсональної психотерапії, наголошував на вирішальній ролі міжособових стосунків. Згідно з його теорією, особистість є продуктом взаємодії з іншими людьми. «Бути поряд з іншими» – базова біологічна необхідність, яка на міжособистісному рівні виражається потребою в ніжності. Навіть самітники підтримують міжособистісні стосунки через уяву, спогади та фантазії. І. Ялом із цього приводу зазначає: “Людям потрібні люди, щоб вижити, і на початку, і згодом. Вони потрібні для успішної соціалізації, потрібні для досягнення задоволення. Ніхто не може подолати потреби в людському спілкуванні: ані людина, що помирає, ані вигнанець, ані цар” [13, с.26]

У процесі розвитку дитина прагне до безпеки та зниження рівня тривоги. Вона розвиває образи (персоніфікації) себе та інших, намагається проявляти такі свої риси та поводитися таким чином, щоб отримувати схвалення й підтримувати свою персоніфікацію «Я-хороша» та уникати персоніфікації «Я-погана».

Важливим поняттям міжособистісної теорії Г.С. Саллівана є поняття динамізму – відносно стабільного патерну енергетичних трансформацій, періодичне виникнення якого характерне для організму протягом усього життя. Динамізми виникають, закріплюються та реалізують себе в міжособистісних стосунках. Динамізми поділяються на неузгоджені (озлобленість та ненависть), ізольовані (сексуальні бажання), узгоджені (близькість). Отже, через стосунки з оточенням дитина розвиває образ самої себе – **самодинамізм**, що визначається сприйнятими оцінками та впливами на індивіда.

Г.С. Салліван визначає особистість як відносно стійкий патерн повторюваних інтерперсональних ситуацій, які характеризують людське життя. Психічні розлади, відповідно, розглядає як порушення



міжособистісного характеру. Ці розлади виявляються в паратаксичному спотворенні, що ґрунтується на фантазіях, викривленні у сприйнятті однією людиною інших. Спотворення базується на сприйнятті інших з урахуванням уявної індивідуальності людини, за умови ігнорування чи відсутності реального досвіду спілкування з нею. Уявна індивідуальність конструюється на основі минулого досвіду людини. Ці спотворення в міжособистісних стосунках мають тенденцію до самозакріплення. Але, за Г.С. Салліваном, паратаксичні спотворення можуть модифікуватися через порівняння та узгодження інтерперсональних оцінок однієї людини з оцінками інших, що і є основною метою терапії — повернення людини до здорових міжособистісних стосунків через корекцію паратаксичних спотворень.

З огляду на положення про інтерперсональну природу людини, Г.С. Салліван пропонував свою процедуру психотерапевтичного інтерв'ю, яка передбачала, що психотерапевт є співучасником дій пацієнта, а вихідна інформація для діагностики і, власне, лікування виникають саме в процесі включеного спостереження.

Ідеї Гарі Стек Саллівана суттєво вплинули на весь подальший розвиток динамічно орієнтованої психотерапії. Слід зазначити, що в його теорії закладена певна суперечність: з одного боку, автор розглядає особистість як продукт взаємодії з оточенням, а з іншого — описує потреби як результат біологічного дисбалансу, а міжособові потреби як такі, що з'являються на базі біологічних. Але, приділяючи увагу саме міжособовим стосункам, Салліван ще радикальніше зменшує відстань між суб'єктом та об'єктом.

*Розвиток ідей інтерперсональної психотерапії.*

*Інтерсуб'єктивний психоаналіз.*

Логічне продовження теорія міжособової взаємодії отримала в інтерсуб'єктивному підході Роберта Столороу, Бернарда Брандшафта та Джорджа Атвуда. Автори фокусують свою увагу на взаємодії спостерігача та об'єкта спостереження, наголошуючи на тому, що позиція спостерігача в психотерапевтичних стосунках знаходиться в інтерсуб'єктивному просторі. Як і Г.С. Салліван, вони стверджують, що клінічні прояви необхідно розуміти, враховуючи інтерсуб'єктивний контекст, в якому вони сформувались, і що саме він відіграє визначальну роль у всіх формах психопатології.

Принципово новим у інтерсуб'єктивному підході стало розуміння реальності не як об'єктивного знання, відомого аналітику, а як суб'єктивності пацієнта, аналітика та психологічного поля, що

створюється в результаті взаємодії: “атрибуції об’єктивної реальності є конкретизаціями суб’єктивної істини” [8, с.26]. Отже, ми говоримо про суб’єктивні структури внутрішніх систем координат, на які вплинули інші джерела та переживання, а реальність, що проявляється в процесі психотерапії, є інтерсуб’єктивною реальністю. Тобто “...суб’єктивна реальність через процес емпатичного резонансу артикулюється, озвучується в словах... неусвідомлювана організуюча активність входить до сфери усвідомлюваного як результат інтерсуб’єктивного діалогу, у який аналітик вносить своє емпатійне розуміння” [8, с.29]. Установку психотерапевта автори концептуалізують як позицію неперервного емпатійного дослідження, що перетворює аналітика на співчутливого свідка, з яким уможливаються заборонені раніше потреби та з’являється можливість виправити дефіцити розвитку.

У роздумах про феномен перенесення автори не погоджуються з Г.С. Салліваном у його розумінні паратаксичного спотворення як викривлення “реальності”. На їхню думку, переживання пацієнта в процесі спілкування з психоаналітиком формуються його власними психологічними структурами, а саме: архаїчними конфігураціями ества та об’єкта, що несвідомо організують його суб’єктивний світ. Тобто пацієнт асимілює аналітичні стосунки в тематичні структури власного суб’єктивного світу [8]. Тоді метою аналізу перенесення є “висвітлення суб’єктивної реальності пацієнта в ході її кристалізації в інтерсуб’єктивному полі аналізу” [8, с.37], а найважливішим аспектом аналізу перенесення стає аналіз розривів селф-об’єктного зв’язку з аналітиком.

Заслуговує на увагу також розуміння опору, що відрізняється від класично-аналітичного: “При опорі переживання пацієнтом терапевтичних стосунків зумовлене його очікуваннями та страхами, що емоційні стани й потреби, які виникають, аналітик зустрине з тими ж травмотогенними реакціями, що лише повторюватимуть травмуючі реакції осіб, що піклувались про нього в дитинстві” [8, с.38]. Отже, автори приходять до важливого висновку, що опір завжди викликають певні якості чи прояви аналітика, принципово важливо це визнати та сформулювати, щоб запобігти повторенню травматичного обриву в розвитку.

Отже, у теорії Р. Столороу, Б. Брандшафта і Д. Атвуда ми спостерігаємо подальший розвиток та осмислення значущості міжособових стосунків.

### *Філософія постмодерну як підґрунтя сучасної інтерперсональної психотерапії.*

Вплив постмодерну відчувається вже в окремих аспектах інтерсуб'єктивного підходу Р. Столороу. Зокрема, це можна побачити в розумінні реальності як суб'єктивності пацієнта, аналітика та поля. Додамо до цього лише твердження, що реальність та знання взагалі є конвенційними поняттями. Якщо модернізм визнає можливість пізнання світу, а отже, володіння істиною, то для постмодернізму не існує об'єктивної реальності, знання є гіпотетичним, соціальним конструктом, що знаходиться **між** людьми. На зміну ж істині приходить інтерпретація (з множинністю смислів та можливостей).

На практиці це означає, що побудова відносин “психотерапевт–клієнт”, де психотерапевт визначається як такий, що володіє об'єктивованим знанням, а отже, “уповноважений” судити про об'єктивну реальність, не є виправданою чи такою, що відповідає ситуації. Єдина можлива в психотерапії реальність — це суб'єктивна реальність. “Для психотерапії ...суб'єктивність — це той берег, від якого необхідно будувати міст стосунків до інших та до світу” [2, с.16].

Але як проявляється та розкривається суб'єктивність особистості? Через мову, що більше не є засобом для опису істини, а сама конструє життєсвіт, що має інтерсуб'єктивний та феноменологічний характер, з власними істинами, смислами, цінностями [4]. “Межі мого мовлення є межами мого світу”. У постмодерні свідомість не розглядається як психофізіологічна функція, що “належить” певному тілу, увага зосереджена на її текстуальній природі, що нівелює межу між особистістю та соціумом. За Л. Вітгенштайном, мова — це форма життя [1]. Ю. Габермас, у свою чергу, визначає мову як окремий вид діяльності. Він трактує мовленеву дію як “акт, через який людина, що говорить, бажає домовитись з іншою щодо чого-небудь”[3].

Отже, ми не можемо уявити собі людину поза мовою. Людський досвід є невіддільним від комунікативності. За Ю. Габермас, основне завдання ідеальної комунікації полягає у відтворенні універсальних умов можливого взаєморозуміння, що характеризується як умова та ідеал комунікативної раціональності. Автор говорить про дискурсивну раціональність, яка об'єднує три форми раціональності, що характеризують суб'єкта: когнітивну, телеологічну та комунікативну.

Комунікативна раціональність виявляється “в єднальній силі, орієнтованій на взаєморозуміння мовлення, що гарантує учасникам

розмови інтерсуб'єктивно розділений життєсвіт і тим самим горизонт, де вони можуть формувати ставлення до того самого об'єктивного світу". Джерелом комунікативної раціональності є комунікативна компетенція суб'єкта, що полягає в розумінні мови та вмінні використовувати зрозумілі слова та вирази в нових ситуаціях. Ю. Габермас говорить про суб'єктивність як про одне з джерел раціональності, вказуючи на те, що сам суб'єкт має складну діалогічну структуру, що є похідною від інтерсуб'єктивності.

Ю. Габермас наголошує на принципово діалогічному характері комунікативного розуму, а також на фундаментальній значущості мови в процесі його становлення. Він вибудовує ідеальний тип комунікації, що характеризується такими ознаками, як: логічна несуперечливість висловлювань, жестів, актів, положень у просторі; публічність, дотримання культурних норм; здатність учасників комунікації розрізняти властивості мови, мовлення та подій, що викладені цією мовою; інтерсуб'єктивність; здатність розрізняти внутрішні суб'єктивні й зовнішні реальні час і простір.

Умови ідеальної комунікації: кожен суб'єкт, здатний до мовлення та дій, може брати участь у дискурсі; кожен може проблематизувати будь-яке твердження; кожен може виступити в дискурсі з будь-яким твердженням; кожен може висловити свої погляди, бажання, потреби; ніхто з тих, хто бере участь у дискурсі, не повинен відчувати перешкод (як внутрішніх, так і зовнішніх) у вигляді зумовленого стосунками домінування примусу, дотримуватися своїх прав, зазначених вище.

Отже, ми спостерігаємо зміну поняття суб'єкта: від субстанціонального суб'єкта – людини, обмеженої власним тілом, суб'єкт переноситься у сферу стосунків, стає міжособовим. Звідси логічно випливає й те, що фокусування під час психотерапевтичної сесії зміщується з дослідження особистості клієнта на **дослідження стосунків**.

## **Висновки**

Наведені вище умови ідеальної комунікації з неухильністю окреслюють ситуацію психотерапії як такі стосунки, у яких як психотерапевт, так і клієнт є одночасно дослідниками, учасниками, спостерігачами за дослідниками та за учасниками. Сучасне бачення умов ідеальної комунікації та психотерапевтичного простору повертає нас до ідей мутативного аналізу Ш. Ференці. У нашому розумінні це не означає примусу для психотерапевта відкривати весь свій світ. Радше

йдеться про готовність бути досліджуваним клієнтом, бути присутнім, визнавати власну активність та свій вплив на стосунки, виявляти зацікавленість життєсвітом іншого. Таку позицію психотерапевта можна узагальнити формулою: **емпатійність, транспарентність, відмова від владної позиції**.

Останнє також співзвучне з філософським мейстрімом другої половини ХХ ст. Багато мислителів, серед яких М. Фуко, Ю. Габермас, Т. ван Дейк, К.-О. Апель, указують на особливу проблему влади та домінування в культурі та відповідно стосунках. «...Очевидно, що і група, й інституціональні представництва, й соціальна нерівність у цілому відтворюють різницю в контролі над діалогом. Ці відмінності виникають, наприклад, у розмові між чоловіками та жінками, дорослими та дітьми, білими та чорними, багатими та бідними або між більш та менш освіченими [10] такий контроль з боку більш впливового комуніканта може розповсюджуватись на розподіл та присвоєння реплік, вибір мовленнєвих актів, селекції тем та переходів від однієї теми до іншої, визначенні стилю» [10, с.63]. Усе це стосується й психотерапевтичних стосунків. Позиція психотерапевта спокушає можливостями зловживання влади, і це, зазвичай, інституціонально дозволене в психотерапевтичному дискурсі у формі «володіння істиною». Тому позиція психотерапевта, що ґрунтується на транспарентності та відмові від владної позиції, є умовою комунікативної етики, без якої ідеальна комунікація не може відбутись, а отже, неможливою стає побудова міжособового психотерапевтичного простору. Можна припустити, що, критикуючи «лицемірство професійної діяльності», Шандор Ференці вказував саме на ці аспекти.

Насамкінець зазначимо, що кожне суспільство має своє розуміння «норми», «нормальності», «успіху», «щастя». І кожен представник суспільства – як клієнт, так і психотерапевт – перебуває під впливом цих конвенційних форм. Тому людина часто сприймає як проблему невідповідність свого індивідуального тексту та домінуючого тексту спільноти, до якої вона належить. Спираючись на розуміння свідомості як тексту й розуміння меж життєсвіту людини як меж її мови, сучасна інтерперсональна психотерапія користується **методом деконструкції**: текст розглядається як простір реалізації владних стосунків — простір репресії, а психотерапевтична робота полягає в спільному аналізі домінуючого наративу для виявлення локацій репресованого наративу — простору репресій та побудови альтернативного наративу. Отже, інтерперсональний психотерапевт із

позицією неперервного емпатійного дослідження в просторі ідеальної комунікації відкриває життєсвіт клієнта, опрацьовуючи три наративи: домінуючий, репресований, альтернативний.

У вимірі стосунків і клієнт, і психотерапевт постають однаково представленими в інтерсуб'єктивному просторі.

### Список використаної літератури

1. Витгенштейн, Л. Логико-философский трактат / Л. Витгенштейн / [пер. с нем. В.П. Руднева] // Логос. – 1999. – № 1.– С. 99-130 ; № 3. – С. 147-173 ; № 8. – С. 68-87.

2. Бьдженталь Дж. Искусство психотерапевта / Дж. Бьдженталь. – М.: Изд-во “Корвет”, 2008. – 320 с.

3. Габермас Ю. Постметафізичне мислення / Ю. Габермас; пер. з нім. В. Купліна. – К.: Дух і Літера, 2011. – 280 с. – (Сучасна гуманітарна бібліотека).

4. Кочубейник О. М. Автентичність особистості у її життєвому світі: модуси, процеси, статуси / О. М. Кочубейник. – К.: Видавництво педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова, 2010. – 272 с.

5. Назарчук А. В. От классической критической теории к теории коммуникативного действия (смена парадигмы в социальной теории) / А. В. Назарчук // Вестник МГУ. Серия 7: Философия. – М., 1993. – № 4.

6. Назарчук А. В. Философское осмысление диалога через призму коммуникативного подхода / А. В. Назарчук // Вестник МГУ. Серия 7: Философия. – М., 2010. – №1. – С. 51–71.

7. Салливан Г. С. Интерперсональная теория в психиатрии / Г. С. Салливан; пер. с англ. О. Исаковой. – СПб.: Ювента; М.: КСП+, 1999. – 347 с.

8. Столороу Р. Клинический психоанализ. Интерсубъективный подход / Р. Столороу, Б. Брандшафт, Дж. Атвуд; пер. с англ. – 2-е изд., испр. – М.: Когито-Центр, 2011. – 256 с. – (Библиотека психоанализа).

9. Соболева Н. К. Концепции философии языка Юргена Хабермаса / Н. К. Соболева // Философско-литературный журнал “ЛОГОС”. – 2002. – № 2. – С. 97–119.

10. Ван Дейк Тен А. Дискурс и власть: репрезентация доминирования в языке и коммуникации / Тен А. ван Дейк; пер. с англ. – М.: Книжный дом: “ЛИБРОКОМ”, 2013. – 344 с.

11. Ференци Ш. Анализ души / Ш. Ференци; пер. с венг. – Ижевск: ERGO, 2011. – 320 с.

12. Ференци Ш. Теория и практика психоанализа / Ш. Ференци;

пер. с нем. – М.: ПЕРСЭ; СПб.: Университетская книга. – 320 с.

13. Ялом И. Групповая психотерапия: теория и практика / И. Ялом; пер с англ. – М.: Апрель Пресс, Изд-во Института психотерапии, 2005. – 576 с.

**Данилевский И.А. Развитие интерперсональной психотерапии: от Ференци до Хабермаса.**

Статья посвящена обзору развития идей интерперсональной (межличностной) психотерапии. Рассмотрено влияние Ш. Ференци, Г.С. Салливана, представителей интерсубъективного психоанализа. Предложено современное понимание теории и практики межличностной психотерапии учитывая философию постмодерна.

*Ключевые слова:* интерперсональная (межличностная) психотерапия, субъект, отношения, жизненный мир, интерсубъективность, транспарентность, коммуникативность, эмпатия, позиция власти, деконструкция.

**Danilevskiy I. The development of interpersonal therapy: from Ferenczi to Habermas.**

The article provides an overview of the development of ideas interpersonal psychotherapy. The influence of S. Ferenczi, G.S. Sullivan, representatives intersubjective psychoanalysis. An advanced understanding of the theory and practice of interpersonal psychotherapy because of postmodern philosophy.

*Keywords:* interpersonal psychotherapy, subject, relationships, life world, intersubjectivity, transparency, communicativity, empathy, domineering position, deconstruction.

# ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

## Заздрість – проблема чи поштовх до дії?

Яланська С. П.,  
Полтавський національний педагогічний  
університет імені В.Г. Короленка

*Почуття роздратування, викликане якою-небудь перевагою, вищестю, добробутом іншого, досить часто приховується людиною від інших, а іноді, і від самої себе. Чому виникає почуття заздрості, яким чином і навіщо? Це питання є дуже важливим як для розуміння психології поведінки окремої людини, так і пояснення ряду подій в суспільстві, що склалися історично і відбуваються на сьогодні.*

*Ключові слова: заздрість, почуття, психологія поведінки, особистість.*

### Постановка проблеми

Бажання бути найкращим в людини закладено психогенетично. Це дає змогу конкурувати з іншими, ставити перед собою важливі цілі, долати значну кількість перешкод на життєвому шляху. Але несформоване ставлення до іншого як до самого себе, відсутність почуття радості його успіхам, обумовлює постійний знижений настрій, незадоволеність собою, оточенням, а то й призводить до нервових розладів, що ведуть до «самознищення».

Заздрість проявляється ще з раннього дитинства. Наприклад, коли дитина маючи свої різноманітні іграшки хоче мати іграшку свого однолітка, не розуміючи навіть її цінності. Пізніше така поведінка може повторюватись як у шкільному так і дорослому віці, вже враховуючи матеріальне чи духовне значення об'єкту заздрості: бажання мати такий же зошит чи ранець як у сусіда по парті, таку ж сукню як у подруги, телефон, автомобіль, дружину друга, мати таку ж посаду як у знайомого, тощо.

Прояв заздрості може розглядатися як на рівні поведінкових ознак окремої людини – мікрорівні, так і на рівні окремих етносів, народностей – макрорівні. Прикладом може бути боротьба етносів за територію, їжу та ін.



Тому проблема заздрості має бути важливим об'єктом психолого-педагогічних досліджень, перш за все бути в центрі уваги практичних психологів у закладах освіти, педагогів дошкільних, шкільних та вищих навчальних закладів.

### **Результати теоретичного аналізу проблеми**

Важливе місце у розкритті проблеми заздрості належить працям зарубіжних та вітчизняних науковців і філософів: М. Кляйн (деструктивний вплив немовлячої заздрості); П. Куттер (*психоаналіз заздрості як однієї з пристрастей*); В. Моляко (*зміст заздрості, та рівні її розвитку*); Ф. Ніцше (екзистентна заздрість); З. Фрейд (*статеві заздрість*) та ін.

Мета статті полягає у психологічному аналізі проблеми розвитку заздрості особистості, визначенні її змісту, структури, та основних шляхів уникнення.

На основі аналізу літературних джерел досліджено тлумачення поняття заздрості.

У психологічному тлумачному словнику заздрість розглядається як прояв мотивації досягнення, при якій чийсь реальні або уявлені переваги в придбанні соціальних благ – матеріальних цінностей, успіху, статусу, особистих якостей тощо – сприймаються суб'єктом як загроза цінності свого Я і супроводжуються афективними переживаннями. Психологічна основа заздрості – несформоване в індивіда моральне почуття гуманності (ставлення до іншого як до самого себе) і відсутність почуття радості його успіхам. Існує так звана «біла заздрість» – коли визнання чужого успіху виявляється стимулом творчої активності та змагання. Є «чорна заздрість» – негативна емоція, що спонукає робити зловмисні дії, спрямовані на усунення чужого успіху, благополуччя, радості. Виникаючи при цьому в суб'єкта мотиви блокування чужого успіху або його дискредитації, а часом і пряма агресія щодо об'єкта заздрості (синдром Сальєрі) впливають на самого заздрісника, призводять до розвитку в нього невротичної симптоматики [8, с. 145].

У великому тлумачному словнику сучасної української мови поняття заздрість та заздрісність розглядаються як почуття роздратування, викликане якою-небудь перевагою, вищістю, добробутом іншого. Чорна заздрість до суперника «Нема щастя без заздрості», «Залізо іржа з'їдає, а заздрий від заздрощів погібає». Заздрісний – схильний до заздрості. Заздрісник – той, хто має заздрість.

Заздрий – який відчуває заздрість. «Заздрий від чужого щастя сохне». «Заздрий на чуже добро» [1, с. 316].

За коротким тлумачним словником української мови, заздрити – відчувати прикрість від успіхів іншого [2, с. 316].

У педагогічному словнику поняття заздрість розкрито як почуття, що зумовлюється сприйманням і порівнянням людиною чиїхось переваг у соціальних благах (матеріальних цінностей, успіху, статусу, особистих якостей тощо) з собою. Таке явище сприймається суб'єктом як загроза цінності власного «Я» і супроводжується негативними емоційними переживаннями. Психологічною основою заздрості є несформованість у людини морального почуття гуманності і відсутність у неї радості успіхам іншої людини [6, с. 153].

Тома Аквінський, один з найвизначніших та найвпливовіших філософів і теологів в історії, визначив заздрість як «смуток через добро іншого». Він зазначав, що ми не заздримо людям, далеким від нас місцем, в часі, чи статусі, але лише тим, хто близько нас і кого ми сподіваємося перевершити чи суперничати з ним. Люди найбільш схильні до заздрості є з одного боку амбіційними, а з іншого – боягузами, що роблять кротячі горби і думають про себе, що вони кращі в будь-якому добрі в стосунку до інших. Бути обуреним через те, що ми думаємо, що людина не варта такого матеріального добра, через те, що це добро перевершує наше власне, є заздрістю і завжди хибним. Любов добродійства радіє добром наших ближніх, а заздрість є пригніченою [7].

Філософ Джон Ролз зазначає, що головним психологічним джерелом схильності до заздрості є відсутність впевненості у власній значимості, поєднане з почуттям безсилля [4].

*Петтер Куттер, німецький психоаналітик, професор, член Німецької психоаналітичної спільноти (DPV), визначає заздрість як почуття, яке можна зарахувати до пристрастей, оскільки воно являє собою особливий рід пристрасті і приносить страждання. Автор стверджує, що значення заздрості не можна недооцінювати, але не варто його і переоцінювати. Своєчасно помічена заздрість може бути подолана, що дозволить людям уникнути багатьох неприємностей [3].*

Нами було здійснено опитування науковців, фахівців різних спеціальностей, ветеранів праці, аспірантів, магістрантів, студентів щодо розуміння поняття заздрості. Отримали такі відповіді.

В.О. Моляко, академік НАПН України, заслужений діяч науки і техніки України, доктор психологічних наук, професор, завідувач

лабораторією психології творчості Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України виділяє дві основні форми заздрості. Перша, пов'язана з бажанням досягти того ж, що і сам предмет заздрості. Друга, з тенденцією до руйнування того, чому заздять. Тут і дві стратегії поведінки, а саме: перша стратегія заключається в тому, щоб піднятися до рівня іншого, друга – в тому, щоб іншому зробити погано – «підпалити хату сусіда».

У своїй праці «Творческая конструкторология (пролегомены)» автор зазначає, що заздрість може мати декілька рівнів розвитку:

перший – ситуативна, епізодична заздрість, що легко звільняє свідомість завдяки власним досягненням, турботам, тощо.;

другий – циклічна заздрість, що періодично виникає і потім знову зникає (виникає, наприклад, коли з'являється перед очима сам предмет заздрості);

третій – хронічна заздрість, біль чи менш постійно переслідує людину;

четвертий – патологічна заздрість – гостра форма, маніакальна, що поглинає людину, заставляючи приймати різні рішення, здійснювати злорадні дії, щоб якимось утамувати голод заздрості [5].

О.І. Цебржинський, доктор біологічних наук, професор Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка, автор книги «Психогенетика», переконаний, що кожна людина схильна до заздрості. Це пов'язано з генотипом людини. Автор вважає, що для розуміння даної проблеми цінними в науковому відношенні є дослідження американських учених університету Баффало з Каліфорнії, які довели, що доброта, щедрість, великодушність, чуйність і схильність до благодійності частково формуються під впливом певних генів, а не тільки виховання. Вченим на практиці вдалося виявити взаємозв'язок між великодушною поведінкою і певними модифікаціями рецепторних генів гормонів окситоцину, та вазопресину. Як правило, гормони зв'язуються з клітинами людського організму за допомогою рецепторів. Функції рецепторів окситоцину і вазопресину контролюють декілька генів. Ці гени визначають ставлення людини до навколишнього світу і ступінь його великодушності. Тому, рахуючись з надзвичайно важливою роллю виховання, значимість генів теж не варто недооцінювати.

В.В. Оніпко, доктор педагогічних наук, доцент Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка вважає, що заздрість не може мати чіткого визначення, оскільки кожна людина

індивідуальна від природи, внаслідок соціального оточення, авторського світобачення, та духовно-практичної реальності створеного нею, тому цей стан може по різному сприйматися, впливати на становлення людини. На її думку доцільним є вислів «Заздрість плаче через тих, хто радіє, і радіє через тих, хто плаче». Заздрість – це: 1) гріх, який засуджується всіма релігіями (непокора волі бога); 2) результат порівняння себе з кимось, змагань за звання кращого; 3) стан, коли людина перестає жити власним життям; 4) почуття муки, досади, яке виникає унаслідок переваг іншої людини; 5) бажання позбавити суперника якихось переваг; 6) форма вияву агресії; 7) найвища форма компліменту; 8) самолюбне невдоволення; 9) «печаль душі» з благополуччя ближнього; 10) відсутність впевненості в собі; 11) почуття, що породжує ворожнечу та ненависть, зарозумілість, гордовитість, алчність та скупість.

С.В. Гапон, доктор біологічних наук, професор Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка розглядає заздрість як негативне почуття, що «руйнує людину із середини», як «некомфортний стан душі». Вона стверджує, що можуть бути випадки, коли заздрість виступає стимулом для досягнення кращого результату. Наприклад, хтось досяг кар'єрного зростання, чи захистив дисертацію, а людина, яка відчула прояви заздрості, використовує це для себе як приклад, щоб і собі досягти цього ж, а то й ще кращого. У християнській релігії заздрість розглядається як гріх. І пройде ще життя не одного покоління, коли заздрість дійсно стане вважатися гріхом, і народна вікова мудрість, закладена в релігії, буде допомагати людині жити. Чи можна навчитися жити без заздрості? Рецепт від заздрості є: 1) необхідно навчитися «опиратися» цьому почуттю, що властиво духовно сильній людині; 2) самостійно ставити перед собою бажану мету та завдання.

М.М. Янковчук, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, стверджує, що заздрість існує на всіх «рівнях». Спостерігається у різних колективах: дитячих, педагогічних, та ін. Має деструктивний характер, руйнує як особистість заздрісника, так і міжособистісні стосунки. Нічого позитивного заздрість не лишає як для окремої особистості, так і для суспільства в цілому.

В.В. Буйдін, кандидат біологічних наук, доцент Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка вважає, що для вирішення проблеми заздрості варто звернутися до досвіду

США. Коли хтось там купує автомобіль, то це є стимулом для інших до придбання ще кращого авто. Тому рецептом для кожного з нас має бути виконання правила «У когось гарне, а у мене буде ще краще!!!..»

П.М. Пескун, вчитель хімії та біології, наголошує на тому, що людина – це біосоціальна істота, яка підпорядкована закономірностям існування природи та суспільства. «У суспільстві, як у своєрідній природній ніші, для забезпечення власних потреб, та нащадків, люди завжди вступали між собою в боротьбу або змагання. З біологічної точки зору, це не що інше як боротьба за існування. Одним із чинників, що обумовлює цю боротьбу є заздрість. Чи може людина відмовитися від неї? Думаю, що ні. І в цьому немає нічого поганого. Оскільки людина є найрозумнішою істотою серед представників класу ссавців, то і методи боротьби за існування мають бути гуманні. Краще щоб це були змагання з максимальним використанням свого творчого потенціалу». «Неправильно спрямовані» заздрощі підривають авторитет заздрісника, призводять до нервових розладів, втрати здоров'я, та відсутності власних успіхів. А якщо й здається, що успіху досягнуто, то це судження помилкове, і не на тривалий час, оскільки заздрісник завжди знайде новий об'єкт заздрощів. Тому потрібно батькам та вчителям прикладати значних зусиль для виховання дітей.

За результатами анкетування співробітників, викладачів, студентів та магістрантів Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка (166 осіб), працівників ТОВ Полтаварайагробуду, Полтавського міського відділу Управління Держтехногенбезпеки в Полтавській області стосовно питання «Заздрість – проблема, чи поштовх до дії?» отримали такі результати: 60,7% переконані, що заздрість може бути як проблемою, так і стимулом до нових звершень; 31,8% сприймають заздрість як негативне явище; 7,5% не можуть відповісти на це запитання.

Тож такі відповіді свідчать про важливе значення заздрості, як механізму різних поведінкових реакцій у суспільстві.

Розглядаючи проблему заздрості варто звернути увагу на те, що кожна людська особина (індивід) являє собою систему індивідуальних стійких морфологічних, фізіологічних, психічних і соціальних якостей організму, обумовлених спадковістю, а також результатом тривалого й інтенсивного впливу навколишнього середовища, які проявляються в його типові реакції на різні зовнішні подразники. Це дає можливість віднесення індивіда до конкретного генетичного типу, на основі певної підстави поділу (який повинен існувати об'єктивно) з використанням

певної типології, що представляє собою виділення якихось загальних ознак у різних груп людей, за якими ці групи відрізняються один від одного.

Генетичні типи об'єктивно відрізняються один від одного особливостями поведінки людини (а саме, домінуючим архетипом поведінки), тобто, якостями психологічного характеру, тому, генетичні типи людини позначають терміном «Психогенетичні типи».

Основні психогенетичні типи:

1. Аристократичний психогенетичний Тип (А) – сформувався на основі архетипів з домінуючою індивідуальною альтруїстичною поведінкою, пристосований до пізнавальної діяльності, творчості.

2. Тиранічний психогенетичний Тип (Г) – сформувався на основі архетипів з домінуючою індивідуальною егоїстичною поведінкою агресивного вигляду.

3. Ієрархічний психогенетичний Тип (Д) – сформувався на основі архетипів з домінуючою колективною егоїстичною поведінкою ієрархічного вигляду.

4. Демократичний психогенетичний Тип (З) – сформувався на основі архетипів з домінуючою колективною егоїстичною поведінкою стадного вигляду.

5. Авантюристичний психогенетичний Тип (М) – сформувався на основі архетипів з домінуючою колективною альтруїстичною поведінкою захисного вигляду.

6. Паразитичний психогенетичний Тип (П) – сформувався на основі архетипів з домінуючою егоїстичною поведінкою паразитичного вигляду.

Додаткові (вироджені) психогенетичні типи:

1. Психогенетичний тип Б – найбільш пристосований до пізнавальної діяльності та творчості шляхом образного мислення і релігійного шляху пізнання.

2. Психогенетичний тип В – найбільш пристосований до виживання на основі паразитування в умовах середовища проживання, шляхом пристосування, отримання відсутньої енергії, використовуючи «духовний вампіризм» і творіння особистих запасів ресурсів для життя.

3. Психогенетичний тип Е – найбільш пристосований до виживання на основі паразитування в умовах середовища проживання, шляхом експлуатації природи і людей, пристосування і творіння колективних запасів ресурсів для життя [9].

Більш схильними до заздрості, на нашу думку, є «носії» психогенетичних типів, що спрямовані на паразитування в умовах середовища проживання з домінуючою егоїстичною поведінкою.

Отже, на основі аналізу літературних джерел, досліджень різних науковців, оцінки думок опитуваних, переконані, що за змістом заздрість – це почуття неоднозначне, яке полягає у:

1) сприйнятті суб'єктом переваг, досягнень інших (духовних, соціальних, матеріальних) як загрози цінності свого Я і супроводжується психофізіологічними механізмами, що негативно впливають на емоційний стан, та здоров'я людини;

2) прагненні суб'єкта розділити переваги, досягнення оточуючих, беручи їх за приклад для власного самовдосконалення, та відчутті, що він здатен досягти більшого.

Структура розвитку заздрості особистості передбачає такі компоненти (див. рисунок 1):

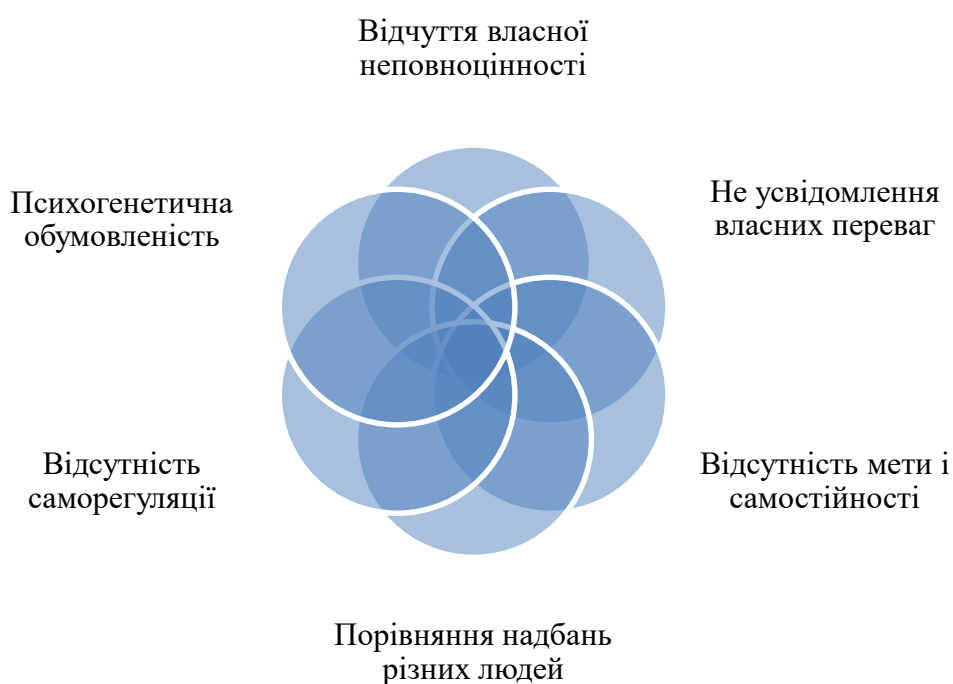


Рис. 1 Структура розвитку заздрості особистості

Згідно визначеної структури розвитку заздрості особистості пропонуємо формулу уникнення заздрості особистості:

$$УЗО = ПВП + РВП + М + ВС + НІ,$$

де: УЗО – уникнення заздрості особистості; ПВП – почуття власної повноцінності; РВП – розуміння власних переваг; М – мета, яку ставить

особистість перед собою; ВС – володіння саморегуляцією; НІ – відсутність постійних порівнянь себе з іншими.

На основі визначеного змісту та структури розвитку заздрості розроблено рекомендації для її уникнення, що пояснюють зміст вище розглянутої формули уникнення заздрості особистості (УЗО):

- 1) виховувати почуття власної повноцінності;
- 2) звертати увагу на власні переваги;
- 3) ставити перед собою мету і самостійно досягати бажаного результату.

- 4) старатися не порівнювати надбання різних людей;

- 5) у разі відчуття безпорадності перед власною заздрістю (відсутність саморегуляції) детально ознайомитися з інформацією про негативний вплив психофізіологічних процесів, що її обумовлюють, на організм заздрісника.

Формула трансформації заздрості особистості у поштовх до дій для власного вдосконалення:

$$ТЗО = ПВП+РВП+М+ ВС+ П+Т,$$

де: ТЗО – трансформація заздрості особистості; ПВП – почуття власної повноцінності; РВП – розуміння власних переваг; М – мета, яку ставить особистість перед собою; ВС – володіння саморегуляцією; П – порівняння себе з іншими; Т – творчість.

Згідно формули трансформації заздрості особистості (ТЗО) пропонуємо рекомендації для педагогів та практичних психологів:

- 1) виховувати почуття власної повноцінності;
- 2) звертати увагу на власні переваги;
- 3) ставити перед собою мету і самостійно досягати бажаного результату;

- 4) старатися не порівнювати надбання різних людей, а у випадку порівняння:

- А) не перебільшувати значення певного роду відмінностей;

- Б) максимально використовувати його для власного самовдосконалення;

- 5) реалізувати власний творчий потенціал.

## **Висновки**

Отже, почуття заздрості притаманно будь-якій людині, оскільки вона є біосоціальною істотою, поведінкові ознаки якої обумовлені як психогенетично так і соціальними впливами. Але вплив соціуму є надзвичайно потужним чинником, що може скорегувати біологічні



механізми у «правильному» напрямку. Заздрість можна розглядати як проблему однієї особистості, так і проблему всього суспільства, що може негативно впливати на взаємовідносини, емоційний стан, та здоров'я людини. Але заздрість може бути механізмом, поштовхом до дій для самовдосконалення, та відчуття можливостей досягти кращого.

Наше дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми розвитку заздрості. Воно може бути продовжене, наприклад, у напрямку порівняння проявів заздрості на різних вікових етапах в освітньому середовищі, та пошуку шляхів її уникнення.

### **Список використаної літератури**

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Кер. вид проекту П. М. Мовчан, В. В. Німчук, В. Й. Клічак. – К.: Вид. центр «Просвіта», 2005. – 1332 с.
2. Короткий тлумачний словник української мови (Уклад. : Д. Г. Гринчишин, Л. Л. Гумецька) – К. : Рад. Школа – 1978. – 296 с.
3. Куттер Петер «Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психологический анализ страстей». Перевод с немецкого. С. С. Панкова. — СПб.: Б.С.К., 2004.
4. Литвиненко Н. Концепция справедливости Джона Ролза / Н. Литвиненко // Логос. – 2006. – № 1. – С. 26-34.
5. Моляко В. А. Творческая конструктология (пролегомены) / В. А. Моляко. – К.: «Освита Украины», 2007. – 388 с.
6. Педагогічний словник для молодих батьків – К.: ДЦССМ, перевидання. 2003. – 348 с.
7. Содомора П. Терміносистема Святого Томи з Аквіну / П. Содомора, Львів, – 2010.
8. Шапар В. Б. Психологічний тлумачний словник / В. Б. Шапар. – Х.: Прапор, 2004. – 640 с.
9. Цебржинський О.І. Психогенетика: Вибрані лекції / О.І. Цебржинський – Миколаїв – Полтава, 2008. – 56 с.

### **Яланская С.П. Зависть - проблема или руководство к действию?**

Чувство раздражения, вызванное которым либо преимуществом, превосходством, благополучием другого, довольно часто скрывается человеком от других, а иногда и от самого себя. Почему возникает чувство зависти, каким образом и зачем? Этот вопрос является очень важным как для понимания психологии поведения отдельного

человека, так и объяснения ряда событий в обществе, исторически сложившихся и происходящих на сегодняшний день.

*Ключевые слова:* зависть, чувство, психология поведения, личность.

### **Yalanska S.P. Envy - a problem or a guide to action?**

Feeling irritation caused what some advantage supremacy, welfare more often hidden from the other person, and sometimes even from himself. Why is there a feeling of envy, how and why? This issue is very important for understanding the behavioral psychology of the individual, and explain some events in society that have developed historically and at present there is occurring.

*Key words:* envy, feelings, behavior psychology, personality.

### **Философско-психологические аспекты феномена любви в научном дискурсе**

Онищенко Г. И.,  
*Институт психологии имени Г. С. Костюка  
НАПН Украины*

*Статья посвящена актуальным философско-психологическим вопросам феномена любви: любовь как моральное отношение и онтологическая связь с другими, утверждение их бытия; любовь и влюбленность, готовность к любви; родовое и личностное в любви; виды любви; одиночество, смерть и любовь как преодоление. В статье речь идет о вечных экзистенциальных темах бытия, их ценности, возможности размышления о них в диалоге с известными исследователями феномена любви.*

*Ключевые слова:* любовь, влюбленность, утверждение бытия, субъект, кардиоцентрическая философско-психологическая традиция.

### **Постановка проблемы**

Современность с тенденциями глобализации, направленности на успех и достижения, доминирования рыночных отношений и виртуального общения актуализирует задачу обретения человеком самостоятельности, автономности, ответственности, утверждения индивидуальности и при этом сохранения связей с другими людьми.

Достижения западного мира в экономике, политике, частной жизни, личной самореализации во многом связаны с выраженной нарцисстической направленностью культуры, обратной стороной которой является «оскудение любви», и в связи с этим – ослабление связей детей и родителей, одиночество, депрессия, синдром хронической усталости, возрастание количества самоубийств. Достижения современной цивилизации такие, как: увеличение свободы в личной жизни человека, браки по взаимному выбору и любовному влечению, возможность их расторжения, культ чувственности и уменьшение рождаемости приводят (в особенности в западной культуре) к ослаблению влияния объединяющего и защищающего родового начала, его истощению в жизни общества и семьи. Согласно гуманистическим идеалам, ослабленные природные связи должны восполняться возрастанием личностного начала в жизни человека (личностного выбора и ответственности, способности строить отношения, любить), но в реальности, как отмечают социологи и психологи, наблюдаются явления увеличения количества разводов, родителей, воспитывающих детей в одиночку, кризиса института семьи и брака, упрощения и уплощения отношений.

Показательно также, что из современного лексикона выпадают такие важные понятия, как «нравственность», «милость», «долг», «милосердие», что связано с кризисом ряда нравственных ценностей. Русский религиозный философ И. А. Ильин в свое время писал по этому поводу, что в людях осталось мало любви, что любовь «исключили» из культуры: из науки, из веры, из искусства, из этики, из политики и воспитания. И вследствие этого человечество вступило в духовный кризис, невиданный по размаху. А ведь именно в любви, подчеркивает автор, находится надежда и спасение для всех нас...[3].

Внимание к теме любви в ее философско-психологическом осмыслении акцентирует и утверждает этот феномен в пространстве современной гуманитарной парадигмы, а значит и культуры. Это особенно актуально для соотечественников, духовной традицией которых (большинства из них) является православное христианство с центральной идеей жертвенной любви. Современность ставит перед украинцами с их, отмечаемыми исследователями, такими особенностями, как: склонность к интроверсии, эмоциональная чувствительность, приверженность семье и малым группам [2], задачи не просто на выживание, но творческое освоение действительности, развитие инициативности, индивидуальности и сохранение при этом

традиционных ценностей милосердия, привязанности, межличностных отношений, способности любить.

В связи с этим актуальным представляется обращение к философско-психологическому пониманию феномена любви как сущностной связи человека с другими, с собой и высшим Началом. **Целью** данной статьи является утверждение ценности феномена любви в психологии (академической и практической), акцентирование его значимости в жизни человека, возвращение к пониманию философской и теистической глубины данного явления.

### **Результаты теоретического анализа проблемы**

Современные исследователи в Украине достаточно редко обращаются к философии и психологии любви. Но есть ряд авторов, которых данная тема глубоко затронула или вызвала определенный отклик. Интерес к тайнам человеческой любви, ее жизненной силе и уязвимости проявляется, в частности в философских размышлениях В. Малахова, полагается в основных идеях генетической психологии С. Д. Максименко. Упоминание о любви как традиционной ценности отечественной культуры встречается также в статьях А. Ф. Бондаренко и как духовной составляющей психологии личности – в работах М. В. Савчина.

Обращение к истории вопроса показывает, что именно с трудов Памфила Юркевича утверждается в отечественной философии традиция ведущей роли «сердца», любви в жизни человека, его духовно-душевно устроении. Традиция духовности и «сердца» имеет закономерное продолжение в русском персонализме, отмечает М. Ткачук. Исследовательница обращает внимание на то, что в трудах П. Юркевича было заложено основание, на котором усилиями его ученика Владимира Соловьева «встала русская религиозная философия» [6, с. 63]. (С точки зрения М. Ткачук, показательно, что Киевская академическая философия 19-начала 20 ст. имеет не столько выраженные национальные черты, сколько православные) [6].

Учение В. Соловьева о любви оказало большое влияние на формирование взглядов по этому вопросу у выдающегося русского персоналиста Николая Бердяева. В развитии философии любви в русской религиозной философии, как отмечает В. П. Шестаков в своей вступительной статье [1], четко прослеживаются два направления. Первое, начатое и открытое В. Соловьевым (философско-платоническое), связано с возрождением и переосмыслением античных

теорий любви и попытками их синтеза с современными течениями философии и психологии. В нем отстаивается концепция индивидуальной любви, идея воссоздания с ее помощью целостности человеческой личности, нравственного возрождения человека на почве гармонизации чувственной и духовной любви. Другое направление (ортодоксально-богословское) возрождало представление о любви как каритас – сострадания, милости, жалости. В нем отстаивалось значение родовой любви, подчинение индивидуальности всеобщему, идее нравственной чистоты, аскетике. Идеи этого направления представлены в работах П. Флоренского, С. Булгакова, И. Ильина [там же].

Добавим, однако, что любовь-каритас относится в значительной мере к духовному проявлению любви. Гармоническое соединение индивидуального и всеобщего в любви возможно и закономерно осуществляется, на наш взгляд, в духовных основаниях личности человека. В метафизическом ядре дано неповторимое индивидуальное «Я» человека и основы духовности, которые должны быть проявлены и реализованы в становлении эмпирического уровня личности человека. Более подробно об этом мы пишем в одной из своих работ [4].

В целом можем отметить, что для истории отечественной философской мысли, тесно связанной с русским персонализмом, показательным является духовное философски-психологическое отношение к феномену любви, в котором утверждается и развивается кардиоцентрическая традиция философии любви.

В русле исследования данной традиции мы обратились прежде всего к философской психологии С. Л. Рубинштейна, наследию философской мысли Н. А. Бердяева и философско-психологическим идеям о любви Н. Хамитова. Данные авторы (их жизнь и творчество) отделены во времени, однако каждый из них уделили достаточно большое внимание философско-психологическому осмыслению любви в человеческой жизни. Так, С. Л. Рубинштейн показал онтологическое, сущностное значение любви в бытии человека и ее личностном измерении, Н. А. Бердяев остро поставил и глубоко проработал тему о родовом и личностном в любви, метафизике пола. Н. Хамитов обращается к феномену любви в своих философско-психологических размышлениях о темах мужественности-женственности, одиночества, в некоторых аспектах перекликаясь с идеями о метафизике пола, личностном и родовом с Н. А. Бердяевым. В данной статье не

ставится задача анализа мировоззренческих позиций данных авторов, их соотношения между собой и с нашей позицией. Рассмотрим некоторые положения из концепций этих авторов о личности и любви, ценности человеческих отношений, что утверждает духовную традицию в отечественной философской психологии, способствует возрождению связи идей и времен.

Итак, С. Л. Рубинштейн подчеркивает фундаментальность существования человека для другого человека. Люди существуют во взаимосвязи и взаимовлиянии: Я для другого человека и Другой для меня – это является онтологическим условием нашего человеческого существования. Свое *подлинное* человеческое существование человек обретает в особой связи с другим, поскольку *в любви* другого человека он начинает существовать для него как *субъект*. *Любовь* выступает *утверждением бытия* человека, а моральное отношение собственно и есть любовное отношение к человеку. Любовь выступает как усиление человеческого бытия через существование одного человека для другого. Любовь мужчины и женщины в моральном смысле означает исключительное существование друг для друга, проявляющееся в избирательном чувстве. Чтобы существовать как человек, человек должен существовать для другого не как объект познания, а как условие жизни, условие существования. *Противоположным любви* является действие или *чувство ненависти, презрения*, которые являются отказом в признании, что полностью или частично перечеркивает бытие человека, значимость его бытия. Ненависть является идеальной формой уничтожения, морального «убийства» человека[5].

Любовь в онтологическом содержании выступает процессом вычленения из всего существующего *неповторимого существа* данного человека. Любовь есть выявление *сущностного образа* человека и утверждение его существования; кроме того, с началом любви человек сам начинает существовать для другого человека в новом, более полном смысле – как совершенное в себе существо. Таким образом, любовь является утверждением существования другого и выявлением его сущности. Он выделяется как значимый и перестает быть одним из прочих. В настоящей любви другой человек существует для любящего не как носитель функции («маска»), который может быть использован определенным образом как соответствующее средство, а как человек в полноте своего бытия. Любящий *утверждает ценность* существования другого человека для обоих.

Любовь, пишет С. Л. Рубинштейн, является зеркалом подлинной сущности человека; прозрение и познание сущности другого человека происходит через человеческие отношения, в которые вступает любящий. Любящий может видеть сущность любимого, которую не видят в нем другие люди, находящиеся с ним в функциональных отношениях. Выражением любви является *радость* от существования другого человека вообще и от конкретного общения с ним [ Там же ] .

*Любовь* выступает как *первейшая и острейшая потребность человека*. В любви проявляется с особой очевидностью факт невозможности существования человека как изолированного существа, т.е. вне отношения к другим людям. Дело не только в том, что, например, ребенок и мать, бабушка *вместе участвуют в жизни*, что один живет для другого или с помощью другого. Сексуальные, природные связи являются силами, проявляющими другого человека во всем многообразии отношений, в которые он включается жизнью, и соответствующих качеств. Любовь мужчины к женщине, матери к ребенку – это *природная основа этического отношения человека к человеку*, которая затем преломляется через сознание и обогащается богатством всех человеческих отношений к миру.

Вместе с тем, существует проблема любви к «ближнему» и «дальному». Противопоставление любви к ближнему и дальнему означает, во-первых, различие любви к конкретным людям и абстрактную любовь к людям вообще. Последнее есть не что иное, как прикрытое идеалом безразличие, черствость по отношению к людям, с которыми человек соприкасается реально. Во-вторых, противопоставление возможно и в ином смысле: это привязанность к своим, расширенный эгоизм, в котором близостью снимается вопрос об этических критериях («кто мне близок, тот и хорош»). Эта любовь – пленение, обособление от других людей.

*Истинная любовь является бесконечно мягкой и бесконечно требовательной, в ней проявляется особое творческое отношение к человеку-субъекту*, которое способствует утверждению бытия человека все более высокого плана, все большего внутреннего богатства [5, с.114].

Что касается половой любви мужчины и женщины, то у нее есть своя функция. Плохой является не чувственная любовь, а сведение в ней человека к одной лишь функции, которое и есть отрицание человека и самой сущности любви (функциональное, а не ценностное и целостное отношение).

Вопрос о поле и любви имеет центральное значение для всего религиозно-философского мировоззрения, поскольку именно с ним связана тайна разрыва в мире и тайна всякого соединения. Вслед за Вл. Соловьевым Н. А. Бердяев развивает представления об андрогинной природе любви. В его работах отчетливо выражается представление о драматическом характере всякой подлинной любви: любовь по природе своей трагична, поскольку существует непреодолимая до конца отчужденность, *разделенность* мужчины и женщины. Мужчина и женщина совершенно несхоже относятся к любви, так как женщина гораздо ближе к природе, для нее пол – это вся ее жизнь. В мужчине же пол менее дифференцирован, и любовные радости и страдания для него значат меньше, чем для женщины[1].

С полом и любовью связана также тайна индивидуальности и бессмертия, считает философ. Он утверждает, что между полом и любовью и рождением и родом существует коренная, метафизическая противоположность. Утверждать пол в любви – значит утверждать совершенство индивидуальности, завоевывать вечность, хорошую бесконечность. И наоборот, утверждать стихию рода в родовом инстинкте – значит дробить индивидуальность, завоевывать смертное во времени, плохую бесконечность. Половое томление в стихии рода является игрушкой безличной природной силы, порождающей продукты смертности[Там же]..

Метафизическое значение томления пола и тайны любви состоит в жажде *преодоления трагического разрыва полов в мире*, отпавшем от Бога, в стремлении в мистическом слиянии достигнуть вечной, совершенной индивидуальности. Мистический смысл половой любви высвобождает и утверждает начало мужественности и начало женственности, личность проявляется в слиянии и взаимном дополнении этих полярных начал, тяготеющих друг к другу. Н. А. Бердяев пишет, что *нельзя стать личностью, осуществить индивидуальность по ту сторону вопроса о поле и любви*. И мужчина вообще не человек еще сам по себе, не личность, не индивидуальность без любви. Мужчина только пол, половина, он продукт мировой разорванности и разобщенности, осколок цельного бытия; также и женщина – пол, половина, тоже осколок. ... Желание походить на мужчину является ложным ощущением личности в женщине [Там же].

Вопрос о любви и поле составляет интимную сущность не только брака, но и всякой общественности, поскольку вопрос об общественности есть *вопрос о личном и свободном*, а не родовом и



необходимом соединении людей. Универсализация эротики, подмена этики эротикой, неблагоприятна для достоинства личности, личностного принципа, для свободы духа и может быть утонченным рабством. Защита личности и свободы предполагает этическое начало, активность духа [1,с.189].

Философ выделяет *три типа любви*: 1) Эрос в собственном смысле слова, половое индивидуальное избрание, слияние мужественного начала с вечной женственностью в конкретном образе; 2) мистическое влечение к ближнему и родному, к брату и сестре во Христе; 3) ощущение личности каждого существа, далекого, даже врага, и любовное уважение к потенции образа Божьего, обращение с каждым человеческим лицом как целью в себе, а не средством. Все три типа или степени любви суть конкретизации и индивидуализации единой любви к Богу: «Христос есть Божественный Эрос, воплощенный в человечестве, источник всякой любви, божественная связь всех разрозненных и уединенных частиц мира. *Любовь и есть свободно-божественная, сверхприродная сила соединения, которую только и можно противопоставить природной необходимости, естественной силе связанности и скованности*» [1,с.68-69]. Пол есть безличное в человеке, власть общего, родового; *личной является только любовь*

Н. Хамитов в природных отношениях полов различает любовь и влюбленность. Влюбленность с ее накалом романтических переживаний традиционно рассматривается как характерный период в жизни юноши и девушки, подготавливающий их к любви. *Во влюбленности наибольшее значение имеет само чувство, а не разделенность этого чувства другим.* (У некоторых людей может возникать даже своего рода зависимость от состояния влюбленности, что усложняет переход к любви). Характерно, что человек *влюбляется в свою иллюзию, фантазию, а другой реальный человек становится для него символом типа* мужчины или женщины, в котором воплощается абстрактный идеал [7].

Дополним относительно влюбленности, что по мнению ряда авторов (Ф.Тэллис, Д. Теннов, Р. Бартон), люди влюбляются *в архетип мужчины или женщины*, по отношению к которым срабатывает импринтинг. Состояние влюбленности лишает человека способности здраво рассуждать, сопровождается резкими перепадами настроения, определенными болезненными симптомами, неизбежными в этом случае идеализацией и разочарованием. Это позволяет данным

исследователям рассматривать любовные переживания как своего рода болезнь, психическое расстройство.

Н. Хамитов считает, что влюбленность является попыткой выхода из одиночества, но после завершения влюбленности переживание одиночества еще больше обостряется. Закономерно, что в какой-то момент молодой человек устает от влюбленностей и начинает желать любви. *Любовь отличается от влюбленности уникальностью.* Тот, кто любил, познает, насколько чужда подражательности любовь – как чувство и как отношение к человеку. Любящий восхищается неповторимой личностью, не испытывая желания сравнивать ее с каким бы то ни было идеалом, и эта личность сама является идеалом. Человек стремится найти в любви то, чего был лишен в предшествующей ей жизни и прежде всего – *абсолютного преодоления одиночества* – внешнего и внутреннего. Находя себе пару, человек не только лишается внешнего одиночества, человек обретает также свое *истинное Я*, «*хочет быть, а не казаться*» в свете преображающих и возвышающих его переживаний. Любящий выходит за пределы себя навстречу другому, освобождается от множества случайного, наносного, комплексов и обыденности, празднует возвращение к подлинному себе [Там же].

Человек движется навстречу любви, развивая *волю к одиночеству*, которая осуществляется как активное движение в поисках Единственного и Единственной; помогает избегать необратимых связей с нелюбимым или нелюбимой. Любовь является наградой за волю к одиночеству, за создание себя, способного любить. Вхождение в мир любви сопряжено с творческим поиском неповторимого Идеала внутри себя. Только превращение одиночества в творчество, отмечает Н. Хамитов, делает его любовью, а *любимые приходят к нам тогда, когда мы способны увидеть их...* Есть люди, не сумевшие быть одинокими во имя любви, а также есть те, кто и не сумел сделать одиночество творчеством [Там же].

Отметим, что здесь речь идет об очень важном личностном условии – внутренней субъектной активности человека, необходимой для встречи с Любовью.

Еще одним отличием любви от влюбленности есть то, что любовь всегда жаждет полной взаимности. В отсутствие взаимности человек страдает *трагическим одиночеством* в жизни. *Неразделенная любовь* является вершиной трагической любви, *трагическим бытием*. От неразделенной любви всегда необходимо освободиться, освободиться

от неразделенного бытия в себе, сохраняя в себе любовь и способность любить. Это возможно через осознания любви влюбленностью, в том случае, если она действительно является влюбленностью. Однако неразделенная любовь может оказаться действительно любовью, и тогда чувство очищается, переходя в мистическую любовь. Мистическая любовь возможна за границами телесного бытия личности – в духовном плане неразделенность превращается в неразделимость. Только такое чувство может сохранить психику человека от разрушения. Подлинная любовь – счастливая или несчастная – дает человеку мистический опыт приобщения к Вечности и бессмертию [7].

Однако часто люди во взрослой жизни переходят от юношеской влюбленности не к любви, а к существованию без любви и влюбленности. Любовь и влюбленность заменяются сексуальной и эмоциональной привязанностью, материальной зависимостью. В браке такие отношения вызывают тоску от одиночества вдвоем, скуку в совместном существовании. Брак отвечает стремлению испытывающих друг к другу влечение людей быть вместе. Однако, в каждом союзе, даже созданном по взаимному чувству, супруги переживают давление быта, некоторые разочарования друг в друге, монотонность бытия и серых будней, давление рода. Особенно большое влияние оказывает род на женщину.

Еще одним отличием любви от влюбленности является ее продолжительность и встреча с вечностью. «В чувстве любви нам открывается Вечность. Не просто жизнь до старости и желание состариться с любимым или любимой распаивается перед нами, а жажда вечной молодости и жизни после смерти. Уже одно чувство любви показывает нам, что бессмертие души есть не красивый символ, *придуманый боящимися смерти, а реальность, пережитая любящими*» [7, с.27].

Подытоживая тему о любви и влюбленности, можем отметить, что любовь является подлинно личностным переживанием и отношением мужчины и женщины, а влюбленность – подготовительным этапом или состоянием на пути к нему.

Коротко обозначим экзистенциальную тему любви и смерти в русской персоналистической философии. Тема любви и смерти глубоко прорабатывалась Вл. Соловьевым, В. Розановым, Н. Бердяевым и Н. Федотовым, хотя и решалась данными философами по-разному. Однако общим в их взглядах есть то, что любовь и смерть

рассматриваются как самые значительные явления человеческой жизни, а также положение о том, что люди, даже не наделенные особенными дарами, имеют опыт любви и будут иметь опыт смерти. Опыт смерти существует внутри самой жизни как касание тайны смерти. Любовь же есть полнота жизни, она побеждает смерть и вместе с тем ведет к смерти – в этом парадокс существования. С любовью связана самая большая напряженность и радость человеческой жизни, выход из принуждающей власти обыденности.

### **Выводы**

Современная тенденция всепроникающей массовой культуры: акцентирования чувственности, вседозволенности (под лозунгом свободы), упрощение и эгоизм в отношениях, актуализирует потребность в реабилитации феномена любви. Хочется повторить вслед за Н. А. Бердяевым, что говорить о любви стало почти невозможно, поскольку она профанирована и опошлена. Внимание к философским основаниям любви, предлагаемых в данной статье, – это внимание к нравственному и мистическому смыслу любви. Это также приглашение к развитию в современной философской психологии традиционных (для русской и украинской философии) принципов – *персоналистического и кардиоцентрического* - в их единстве.

В работах С. Л. Рубинштейна, Н. А. Бердяева, Н. Хамитова общим является понимание любви как жизнеутверждающей способности, условия осуществления целостности личности человека. Отношение любви утверждает ценность другого человека, его личности, уникальности и существование в целом. Любовь является базовой потребностью человека, проявляется к конкретным людям, избирательна, но вместе с тем это и некое общее моральное отношение. Любовь исцеляет, внутренне преображает и самого любящего, приближает к себе, к своему личностному началу и другим людям.

Имеется несколько видов любви – любовь к «ближнему» и «дальному», эротическая любовь к избраннику, а значит, любовь вмещает всеобщее, особенное и единичное. Возможны всякие искажения любви – бегство в абстрактную любовь, эгоизм, замкнутость в кругу близких лиц, эротическое пленение. Однако, как отмечают все цитируемые выше авторы, любовное отношение к другому означает прежде всего отношение к нему как субъекту, а не объекту, как к

ценности, а не средству. И в таком отношении к Другому человек сам персонализируется, овладевает энергиями своего пола.

В любви мужчины и женщины закономерно присутствует природное начало, которое преодолевается в метафизике пола, в его духовной составляющей и мистической любви. Родовое начало, от которого наиболее зависит женщина, несет много энергии, но безличностно; стихийное подчинение ему ослабляет личностное, индивидуальное существование. Однако ослабление движущего и объединяющего родового начала, наблюдаемое в современной европейской культуре, не ведет автоматически к творчески-личностному осуществлению человека. И, если мужчина и женщина не нашли возможностей активной личностной реализации, это разрушает их отношения и их самих. Любовь не только переживание, но еще в большей мере личное и личностное творчество по становлению индивидуальности в мужественности или женственности, в метафизике пола; в создании внутреннего образа избранника; активный духовный процесс бытия и со-бытия в мире.

Важным для понимания феномена любви является дифференциация любви как личностного и влюбленности – как до-личностного, подготовительного этапа в развитии у человека способности любить. Любящий в отличие от влюбленного прозревает глубинный сущностный образ другого, а не ищет в нем некий идеальный тип или архетип. Сложности в отношениях любви возникают чаще всего в бытовом общении, в которых эта сущность как бы отдвигается, затемняется. Врагом «праздника любви» выступает обыденность.

Таким образом, любовь – это чувство, имеющее природное основание, возвышающееся в этическом отношении человека, и еще более – в духовной, мистической любви. Любовь преобразует человека, делает его целостной личностью, способной к трансценденции – выходу за пределы себя навстречу к Другому, и вместе с тем, готовность к отношениям любви определяется уровнем личностного развития человека, его субъектностью.

Любовь является выходом из одиночества, которое всегда – в большей или меньшей мере – непросто переживается человеком (в том числе и внутреннее одиночество). Любовь переживается человеком как радость от существования другого и является преодолением не только одиночества, но даже и смерти. Любовь и смерть, как напоминают философы, – наиболее значительные явления

человеческой жизни. Таинство любви проявляется в том, что именно через нее человек приобщается к вечности и бессмертию, выходит за пределы себя, чувствует духовно-эмоциональную связь с человечеством и с Творцом.

### **Список использованной литературы**

1. Бердяев Н. Эрос и личность: Философия пола и любви. Н. Бердяев. – СПб.: Издательский Дом «Азбука», 2007. – 224с.
2. Донченко Е.А. Социетальная психика. Е. А. Донченко. –К.: Наукова думка, 1994.- 208 с.
3. Ильин И. Книга раздумий и тихих созерцаний. И. Ильин.- Краматорск: ЗАО «Тираж-51», 2005. -528 с.
- 4 .Онищенко Г. І. Християнські традиції і цінності як аксіологічна основа становлення вітчизняної теорії та практики психологічної допомоги особистості / Г. І. Онищенко / Соціокультурні чинники становлення сучасної парадигми психотерапевтичної допомоги особистості: монографія /за ред. З. Г. Кісарчук – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. – С.44-73.
5. Рубинштейн С. Л. Человек и мир.С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2012 – 224с.
6. Ткачук М. Київська академічна філософія ХІХ – початку ХХ ст.: методологічні проблеми дослідження. М. Ткачук. – К.: ЗАТ «ВІПОЛ», 2000. – 248с.
7. Хамитов Н. Одиночество женское и мужское: научно-популярное издание. Н. Хамитов.– К.: Атика, 2010. – 224с.

### **Онищенко Г. І. Філософсько-психологічні аспекти феномену любові у науковому дискурсі**

Стаття присвячена актуальним філософсько-психологічним питанням феномену любові: любов як моральне ставлення і онтологічний зв'язок з іншими, ствердження їх буття; любов і закоханість, готовність до любові; родові і особистісні в любові; види любові; самотність, смерть і - любов як переборення. В статті мова йде про вічні екзистенційні теми буття, можливість роздумів про них у діалозі з відомими дослідниками феномену любові.

Ключові слова: любов, закоханість, ствердження буття, суб'єкт, кардіоцентрична філософсько-психологічна традиція.

### **Onischenko G. I. Philosophical and psychological aspects of the phenomenon of love in scientific discourse**

The article is sanctified to relevant philosophical and psychological issues of the phenomenon of love: love as a moral attitude and ontological relationship with others, the approval of their existence, love and amorousness, ready for love, tribal and personal love, types of love, loneliness, death and love as overcoming. The article focuses on the eternal existential themes of life, the possibility of thinking about them in a dialogue with the famous researches of phenomem of love .

Keywords: love, amorousness, affirmation of being, the subject, philosophical and psychological tradition centered on the heart.

## **Здатність особистості до зрілих стосунків як одиниця аналізу у психотерапевтичному процесі**

Омельченко Я.М.  
Інститут психології ім. Г.С. Костюка  
НАПН України

*Статтю присвячено викладу результатів аналізу феноменів особистісної зрілості, зрілих стосунків, здатності особистості до зрілих стосунків у контексті психодинамічного підходу. Розглянуто здатність до зрілих стосунків як важливу одиницю аналізу психотерапевтичного процесу.*

*Визначено такі поняття як особистісна зрілість, зрілі стосунки, здатність до зрілих стосунків, об'єкт, первинні об'єкти, достатньо хороша мати, занадто хороша мати, погана мати.*

*Ключові слова: особистісна зрілість, зрілі стосунки, здатність до зрілих стосунків, подружні стосунки, мотив вибору шлюбного партнера, уявний образ партнера, психодинаміка взаємодії подружжя, зміст основних конфліктів подружньої взаємодії.*

### **Постановка проблеми**

На сучасному етапі становлення наукової думки проблема особистісного розвитку, саморозкриття потенціалів особистості та її самореалізація є однією із найважливіших для вивчення. І це не випадково. З одного боку, такий стан речей пов'язаний з самою природою Людини – пізнання таємниць людської душі, пошук своєї сутності, власного місця у світі, кристалізація світовідчуття є тими гострими екзистенційними питаннями, які хвилюють людство протягом тисячоліть. З іншого боку, інтерес до феномену особистісного розвитку пов'язаний зі зміною наукових орієнтацій на вивчення природи людини.

На сьогоднішній день розвиток психологічної науки та психотерапії характеризується особливою увагою до проблем становлення та успішного функціонування особистості у вітчизняному просторі. Сучасні фахівці, надаючи психотерапевтичну допомогу, орієнтуються перш за все на унікальний внутрішній світ самої особистості. Саме необхідність налаштування психотерапевта на індивідуальні сенси людини визначає потребу у комплексних знаннях про особистісний розвиток.

Проблема особистісної зрілості час від часу ставала предметом вивчення зарубіжних та вітчизняних фахівців. Зрілість розглядалася і як здатність особистості до успішного соціального функціонування, і як

наявність низки внутрішніх характеристик людини, і як специфічну поведінкову модель, і як прагнення до цілеспрямованої свідомої активності тощо. На наш погляд, одним із важливих показників зрілості особистості є її здатність до побудови зрілих стосунків у широкому та вузькому соціальному контексті.

Існують експериментальні та теоретичні дослідження зрілих стосунків. Як правило, авторів більше цікавлять причини порушень у сфері міжособистісних стосунків, причини розриву стосунків, умови розвитку міжособистісних стосунків. Однак, внутрішні динамічні процеси деструктивних та зрілих стосунків вивчались мало. Дослідження, яке проведено нами у сучасних вітчизняних соціокультурних умовах (2008-2010рр. [14,18]) показало, що стосунки у родинах достатньо обтяжені деструктивними типовими уявленнями особистості про сім'ю. Цей факт дає додатковий привід для дослідження проблеми зрілості особистості сучасних українців та їх здатності до зрілих стосунків у родині. Звернення саме до родинного контексту впливає із нашого розуміння розвитку особистості як результату взаємодії з найближчим оточенням.

На думку представників психодинамічної парадигми, особистість концентрує в собі як індивідуальну історію розвитку, так і специфіку сімейної історії. Іntenції первинних об'єктів, прабатьків, когнітивне поле найближчого оточення, сімейні міфи та традиції тощо складають той унікальний зміст сімейної історії, який відображається у контексті самої особистості. Історія розвитку конкретної особистості відбивається у особливостях її структури і функціонує у всіх сферах життєвого простору людини. Тому можна сказати, що психотерапевт, працюючи з особистістю, завжди має справу і з її сімейним смисловим полем, яке безпосередньо вплітається у її сутність. На нашу думку, певний прототип зрілості особистості та її здатності до зрілих стосунків закладається у смисловому полі родини. Разом з тим, якість спілкування особистості у родині є важливим маркером її структурного функціонування. Тобто, у вище описаних феноменах прослідковується зв'язок: контекст родинних стосунків – формування структурних особливостей особистості у процесі онтогенезу; структурні особливості особистості – якість стосунків з іншими (у вузькому та широкому контекстах).

З огляду на це, стає очевидним, що здатність особистості до зрілих стосунків є важливим показником її структурної організації та якості життєдіяльності в цілому. Безумовно, цей феномен потребує детального теоретичного та емпіричного вивчення. Актуальність



розгляду саме цієї проблематики підсилено і тим фактом, що застосування психодинамічного підходу у сучасних вітчизняних соціокультурних умовах потребує додаткових досліджень.

Отже, **завданнями** нашого дослідження, результати якого ми викладаємо у цій статті є: розкриття феноменів особистісної зрілості, здатності особистості до зрілих стосунків у контексті психодинамічного підходу; виокремлення здатності особистості до зрілих стосунків як важливої одиниці аналізу у психотерапевтичному процесі. **Об'єктом** нашого дослідження є здатність особистості до зрілих стосунків; **предметом** – здатність особистості до зрілих стосунків як одиниця аналізу у психотерапевтичному процесі.

### Результати теоретичного аналізу проблеми

Риси зрілої особистості достатньо широко вивчалися вітчизняними та зарубіжними авторами. Різні аспекти особистісної зрілості розглядалися з точки зору її самоактуалізації (А. Маслоу, К. Гольдштейн, Є.Є. Вахромов, Є.І. Ісаєв та ін.); особистісного росту (К. Роджерс, С.Л. Братченко); самореалізації (Ф. Перлз, Е. Фромм, Б.Д. Паригін та ін.); самотрансценденції (В. Франкл, А.А. Реан); особистісного самоздійснення (Б.С. Братусь, Є.П. Варламова, Є.А. Лукіна); усвідомленого, відповідального, вільного життєвого вибору (В.А. Роменець, В.А. Титаренко, Т.М. Титаренко, І.П. Маноха); стадії розвитку (З.Фройд); індивідуації (К.Г.Юнг) тощо. Для нашого дослідження важливо проаналізувати деякі теорії, щоб зрозуміти: чи існує характерологічний портрет особистості, яка здатна до зрілих стосунків? Чи є прямі вказівки на те, що зрілість особистості впливає на її здатність встановлювати зрілі стосунки з оточуючими?

Варто сказати, що феномени зрілості особистості, її зрілого функціонування та розвитку є достатньо багатограними. На наш погляд, для більш повного осмислення цих феноменів, варто звернутися, у першу чергу, до розкриття їх філософської, екзистенційної природи, а також розкрити їхні психодинамічні аспекти. Все ж, зазначимо, що більшою мірою ми орієнтовані на погляди представників психодинамічної парадигми. Отже, розглянемо погляди тих авторів, які наближають нас до вирішення завдань даної статті.

Моделі зрілої особистості достатньо рухлива і може включати різний набір характерологічних ознак. Найбільш широко ознаки зрілої особистості представлено у роботах теоретика рис особисті Гордона Олпорта [13]. Олпорт вважав, що дозрівання людини – це безперервний

процес становлення, який триває усе життя. Він бачив також чітку різницю між зрілою особистістю і незрілою, яку автор називає невротичною. Поведінка зрілої особистості автономна і мотивована свідомими процесами. Поведінка незрілих суб'єктів детермінована неусвідомленими мотивами, які мають свій початок у переживаннях дитинства. Олпорт вирізняє шість рис зрілої особистості: широкі кордони «Я», самоприйняття та емоційний спокій, здатність до самопізнання та почуття гумору, цільність життєвої філософії, реалістичне сприйняття реальності, *здатність до щирих соціальних стосунків*.

Абрахам Маслоу [10] теж достатньо прицільно вивчав природу зрілої особистості. У своїй загальновідомій теорії самоактуалізації він детально описав риси здорових та максимально наближених до людської сутності особистостей. Маслоу вважав, що лише такі особистості є взірцем зрілості. На його думку, людина, що самоактуалізується: більш адекватно сприймає дійсність, приймає себе та інших такими, які вони є, спонтанна у своїх проявах, захоплена власним життєвим завданням, стійка до фрустрацій, креативна тощо, *толерантна та дружня стосовно інших, демократична у стосунках*.

Карл Роджерс [16] пов'язує зрілу поведінку особистості з прийняттям відповідальності за власні вчинки, оцінкою досвіду на основі власних внутрішніх переживань, *усвідомленням власної відмінності від інших, можливістю поважати унікальний світ іншого*.

Відомий американський психотерапевт, представник екзистенційного гуманістичного підходу Джеймс Бьюдженталь [2] пов'язує особистісну зрілість перш за все з автентичністю. Він вирізняє три основні ознаки автентичного існування: повне усвідомлення даного моменту життя, самостійний вибір способу життя в даний момент, прийняття особистісної відповідальності за даний вибір. Розкриваючи феномен автентичності, автор детально розкриває риси зрілої особистості: відкритість власному досвіду, розвиток самопізнання, розвиток ідентичності, толерантність до невизначеності, прийняття особистої відповідальності, *здатність до глибоких відносин з іншими*.

Зігмунд Фройд [20] розглядав зрілу особистість через призму її психосексуального розвитку. Ідеальним, на думку вченого, є генітальний характер. Особистість з таким характером є *зрілою і відповідальною у соціально-сексуальних стосунках*. Вона здатна відчувати задоволення у гетеросексуальних відносинах.

На думку вченого, формування генітального характеру пов'язане з відмовою людини від пасивної позиції, яка притаманна ранньому дитинству. З. Фройд вважав, що люди мають *учитися трудитися, проявляти стосовно інших тепло і піклування, брати на себе активну роль у вирішенні життєвих проблем*. У випадку значних травматичних переживань у ранньому дитинстві та фіксації лібідо, адекватне входження у генітальну стадію утруднене. Іншими словами, певні типи фіксацій на ранніх стадіях розвитку можуть перешкоджати становленню особистісної зрілості.

Представники теорії об'єктних стосунків напряду пов'язують особливості соціального функціонування особистості з її раннім досвідом взаємин з так званими *первинними об'єктами*. З точки зору психодинамічного підходу *об'єкт* розглядають як реальну чи уявну людину, на які спрямовані прагнення та бажання суб'єкта. Під *первинними об'єктами* [15] представники теорії об'єктних стосунків розуміють значущих особистостей, які взаємодіяли з дитиною на ранніх етапах розвитку. Пізніше образ первинних об'єктів може мати свою символічну репрезентацію у глибинних структурах особистості.

Здатність до *здорових об'єктних стосунків* у зрілому віці деякі автори пов'язують з раннім досвідом надійного симбіотичного зв'язку з матір'ю. Так Рене Шпіц [22] та Джон Боулбі [1] доводять, що якість ранньої прив'язаності матері та дитини є ключовим аспектом здорового розвитку. Впевненість у власних силах, активність та успішність соціального функціонування особистості може сформуватися лише на тлі надійної та ніжної прив'язаності у дитинстві. У випадку незадоволення немовлям потреби у прив'язаності виникає *анаклектична депресія*, тобто відмова від світу та перехід до апатії, *хронічна залежність* або *відстороненість*.

Гаррі Стек Салліван [17] теж зазначає, що особистості взаємодіють між собою на основі своїх минулих стосунків з іншими. Вирішальними, на його погляд, є ранні стосунки дитини з матір'ю, які закладають основи для утворення я-динамізмів: «хороше «Я»», «погане «Я»» і «не «Я»». Ці динамічні утворення і стають частиною реакцій людини у майбутніх *міжособистісних стосунках*.

Дональд Віннікотт [3] також надавав стосункам з первинними об'єктами вирішального значення. Саме цей вчений застосовує у своїх працях доволі красномовні поняття: *достатньо хороша мати* (яка адекватно відчуває потреби дитини, диференціює їх, відчуває власні психологічні кордони та кордони немовля, дружньо та емоційно

ставиться до дитини, створює умови для помірних фрустрацій, які є умовою здорового розвитку), *занадто хороша мати* (яка відчуває потреби дитини, емоційно та дружньо ставиться до неї, дещо розмиває психологічні кордони (власні та дитини), намагається уникати здорових фрустрацій дитини через власну тривогу), *погана мати* (яка нечітко диференціює потреби дитини, часто зливає їх з власними, розмиває психологічні кордони, холодно, відсторонено чи вороже ставиться до дитини, створює умови для занадто сильних фіксацій, що перешкоджають здоровому розвитку). *Достатньо хороша мати* через сприятливий холдінг формує основу для інтерналізації позитивних об'єктів, що, як уже зазначалося, і є прототипом майбутніх *успішних соціальних взаємодій*. На думку автора, зріла особистість набуває особливих якостей: здатність бути насамоті у відносинах та поза ними, можливість відчувати власні кордони та кордони іншого у взаємодії.

Разом з тим, як стверджує Маргарет Маллер [9], і успішна *сепарація-індивідуація* (відділення від об'єкту матері) також є необхідною умовою для зрілого функціонування особистості у дорослому житті. Отримавши позитивний досвід симбіотичного зв'язку, дитина (приблизно шестимісячного віку) починає поступово відділятися від матері. У результаті успішної сепарації та індивідуалізації формується добре диференційована особистість. У разі перешкод сепарації порушується розвиток цілісного «Я» та диференційованої ідентичності, що може призвести до занадто інтенсивної емоційної прив'язаності до сім'ї, розвитку пасивної позиції та залежної поведінки.

Теорія розвитку об'єктних стосунків Рональда Фейрбейрна [24] базується на якості залежності від об'єкту. Як стверджує автор, розвиток об'єктних стосунків є процес, у результаті якого інфантильна залежність від об'єкту поступово трансформується у зрілу залежність. Показово, що зрілу залежність Фейрбейрн пов'язує з потребою і можливістю саморозкриття, саморозвитку та реалізацією росту потенціалів «єго», що втілюються у *взаємостосунках з іншими людьми*.

На думку Еріка Еріксона [23] та Отто Кернберга [6], найвища форма зрілості особистості напряду пов'язана з єго-ідентичністю. Єго-ідентичність відображає найбільш складний рівень засвоєння, синтезу ідентифікацій (прийняття ролі) та інтроекцій (примітивна форма засвоєння досвіду), який забезпечує почуття узгодженості та безперервності «Я». Як стверджує Кернберг, на вищому рівні розвитку гармонійний світ інтерналізованих об'єктів, являє собою внутрішній світ, що постійно розвивається і забезпечує любов, підтримку і регуляцію у

системі об'єктних стосунків «Его». У свою чергу, такий *внутрішній світ надає ознак змістовності та глибини існуючим взаємовідносинам з оточуючими.*

Таким чином, зберігаючись у несвідомому, засвоєні об'єкти формують сутність людини, що являє собою відкриту систему, яка розвивається і зберігається з допомогою соціальних зв'язків. Базові форми взаємин у дитячому віці є основою для комплексного функціонування стосунків у дорослих. Характеристика базових взаємин особистості з власним світом та соціальним середовищем вміщується у достатньо прості та водночас ємні формули: *довіра-недовіра, автономія-залежність, структурованість-розбалансованість, активність-пасивність.* Ці основні характеристики особистості взаємодії зі світом є основою для її функціонування у широкому контексті.

Характеристика «*довіра-недовіра*» відображає ступінь відкритості особистості до світу, до нових вражень та інших людей, розкривається у її здатності проявлятися безпосередньо та автентично. Згідно теорії об'єктних стосунків, базова довіра до світу формується уже під час вагітності матері, народження дитини та у перший рік розвитку особистості. Основні фактори, які можуть впливати на порушення у формуванні довіри пов'язані з травматичним перебігом вагітності, небажанням матері мати дитину, раннім тривалим відлученням немовля від матері, емоційною холодністю матері та її дистанціюванням від дитини. Так, на думку Д.В. Віннікотта [3], на ранніх стадіях взаємодії матері з немовлям закладається основа майбутнього душевного здоров'я. Фрустрації на цих стадіях можуть спричинити виникнення симптомів різного характеру, тому попередження захворювань психіки починається з піклування про немовля, тобто, за словами Д.В. Віннікотта, «достатньо хорошого холдінгу». На думку цього ж автора, на ранніх стадіях емоційного розвитку, поки почуття ще не впорядковані, поки ще немає того, що можна назвати «автономним его», дитина може відчувати величезну тривогу. Залишена надовго (мова йде не тільки про години, але і про хвилини) без звичного людського оточення, вона переживає досвід, який можна виразити такими словами: «розпадання на шматки, нескінченне падіння, вмирання...вмирання, втрата будь-якої надії на відновлення контакту [3, с. 63]».

Характеристика «*автономія-залежність*» відображає ступінь розвитку незалежності особистості стосовно власних внутрішніх

об'єктів, об'єктів оточуючої дійсності та інших людей. Іншими словами, автономія особистості розкривається у її здатності вільно та природно взаємодіяти з собою, іншими та світом без формування симбіотичних зв'язків. Здатність діяти автономно зароджується вже на етапі формування базової довіри до світу. Довіра до об'єкту матері є умовою для якісної сепарації дитини від симбіотичних стосунків з нею. Далі автономія формується у період розвитку дитини від року до трьох. Представники теорії об'єктних стосунків [15] вважають цей період ключовим для закладання самостійності, впевненості у собі та здатності до вільного самовираження. Надмірний консерватизм та опіка матері, невиправдане обмеження перших ініціативних дій дитини, покарання за перші помилки та неохайність є умовами формування порушень на цій стадії розвитку особистості.

Характеристика *«структурованість-розбалансованість»* відображає здатність особистості упорядковувати внутрішній світ та зовнішні події, підтримувати «здоровий» гомеостаз власного психічного життя. Формування структурованості відбувається теж поетапно. Базова довіра до світу і впевненість у власних силах є основою для вільного маніпулювання об'єктами внутрішньої та зовнішньої реальності. У період розвитку дитини від трьох до п'яти років кристалізується уміння упорядковувати свою та зовнішню реальність. Дитина починає ідентифікувати себе з об'єктами власної статі, вирізняє структури закономірності, необхідності, порядку, обмеженості. Умовами формування порушень на цьому етапі розвитку стають неможливість ідентифікуватися з об'єктами власної статі або «завоювати» об'єкт протилежної статі, хитка позиція батька як гаранта закону, порядку, логічності [7, 8, 9, 15].

Характеристика *«активність-пасивність»* відображає ступінь розвитку здатності особистості до енергійних поступальних проявів стосовно власного світу чи оточуючої дійсності. Активність розкривається в умінні особистості утримувати вектор власного розвитку, акумулювати життєву енергію у процесі досягнення цілей, налагоджувати та підтримувати позитивні стосунки зі світом. Формування активності відбувається на кожній із вищеописаних стадій розвитку особистості. Базова довіра до світу, впевненість, автономність та структурованість особистості є, на наш погляд, важливими ланками у розвитку її конструктивної та вільної активності. Разом з тим, представники теорії об'єктних стосунків роблять акцент на періоді сепарації дитини від об'єкту матері (від року до трьох). Неадекватне

реагування матері на перші активні дії малюка, його фантазії та ініціативи створюють умови до пасивної залежної позиції. Засвоївши негативний досвід у вільному вияву ініціатив, особистість ніби приймає внутрішнє рішення про небезпечність, непотрібність та безглуздість власної діяльності. Її життя перевантажується страхами та пересторогами, автентичні інтенції сприймаються як неважливі, безглузді, невідповідні зразку [3,6,7,8,9,15].

Цікавими видаються дослідження зрілості особистості сучасних українських авторів психодинамічного спрямування [18]. Зокрема, Людмила Гребінь вважає структурну зрілість метою розвитку і пов'язує її зі *«здатністю до самотійного утримання та відновлення онтологічної структури людини (курсив наш) [4, с.45]»*. Ознаками ж зрілої особистості, на думку авторки, є низка складних взаємодоповнюючих утворень, які якраз і створюють основу для успішного функціонування особистості у соціумі: *«здатність до самотійного співвіднесення власних бажань з бажаннями інших людей; відчуття власних кордонів та психічних меж інших осіб, здатність поважати (цю рису Людмила Гребінь розглядає детальніше як феномен психотерапевтичного процесу [5]); досвід створювати і утримувати сталі стосунки одночасно більше ніж із однією особою, складати своє ставлення до стосунків між людьми, перебувати в усамітненні; досвід відчуття своїх прагнень та контролю над агресивними та лібідозними імпульсами через принцип реальності; відокремлення своїх бажань від форм їх реалізації; розуміння умовностей, розрізнення буквального та символічного смислу слів та подій; почуття гумору (курсив наш) [4, с.45]»*.

Отже, на основі аналізу літератури, можна виділити такі суттєві характеристики особистісної зрілості, які часто згадуються у роботах різних авторів: цілісність, реалістичне сприймання себе та інших, здатність до саморозвитку та самопізнання, відкритість до світу, емоційна зрілість, толерантність, доброзичливість, відповідальність, ідентичність, автентичність, самотійність, впевненість, активність, почуття гумору тощо, *здатність до щирих, здорових, глибоких соціальних стосунків*.

Показово, що розглянуті автори розглядають зрілість не як відокремлену характеристику особистості, а й у її взаємозв'язку з іншими. Зрілість формується у взаємодії, разом з тим, є підґрунтям успішної взаємодії з оточуючими. Можна сказати, що особистісна

зрілість має прямий зв'язок з якістю, змістом та сенсом взаємодії людини з іншими.

На основі здійсненого аналізу, сформулюємо наше розуміння поняття особистісна зрілість, враховуючи ті характеристики, що є важливими для дослідження. *Особистісна зрілість – сукупність характеристик, які формують структурну цілісність «Я» і впливають на здатність особистості до самоосмислення, самодиференціації, саморозвитку та на її можливість створювати конструктивну взаємодію з іншими.*

Отже, можна сказати, що зрілість особистості є однією з вирішальних умов здатності до зрілих стосунків. Перейдемо до розгляду їхньої сутності. Аналіз літератури показав, що за кожним визначенням зрілих стосунків стоїть той чи інший погляд на природу зрілої особистості. У зв'язку з цим, сенс зрілих стосунків може бути розкритий у ряді визначень. Так, представники екзистенційного та гуманістичного підходів визначають зрілі стосунки як стосунки прийняття і розуміння між двома людьми, які реалізують себе і демонструють високий рівень внутрішньої узгодженості. Також такі стосунки визначаються ними як відносини між людьми, які здатні до здійснення відповідальних вчинків і які усвідомлюють ціннісно-сміслові та світоглядні передумови і наслідки кожного із своїх вчинків (Е. Фром [21], К. Роджерс [16], Р.Мей [11]). З точки зору класичного психоаналізу такі стосунки розглядаються переважно з домінантою еросу (інстинкту до життя) і успішною компенсацією танатосу (інстинкту руйнації, смерті) (З. Фройд [19]). З огляду теорії об'єктних стосунків зрілість передбачає свободу від тотальних домінуючих об'єктів, здатність до активної, ініціативної незалежної взаємодії, яка не має ознак симбіотичного зв'язку. (М.Кляйн, Д. Віннікот, М.Маллер Е. Еріксон, Р. Фейрбейрн, О. Кернберг та ін.).

Які ж характеристики зрілих стосунків? Вагомі, на наш погляд, характеристики зрілих стосунків вирізняють такі представники гуманістичного та екзистенційного напрямку як Е. Фром, А.Маслов, К. Роджерс, М. Бубер, Василюк та ін.. Важливі відтінки глибинного підґрунтя стосунків вирізняються у рамках психодинамічної парадигми (З. Фройд, К. Юнг, Р.Фейрбейрн, Х. Кохут, М. Маллер, М. Кляйн та ін.):

- усвідомлене відчуття перспективи спільного розвитку;
- відповідність (але не завжди синхронність) особистісного та міжособистісного розвитку;
- відповідальність;



- наявність почуття любові, переважання позитивно забарвлених взаємодій;
- відмова від стереотипного, маніпулятивного спілкування. Надання переваги спілкуванню душевному, «сутнісному»;
- здорова залежність між партнерами, яка передбачає досягнення повної диференціації переживання себе та іншого;
- встановлення шерінгу та кооперації між рівноправними індивідами;
- можливість бути собою кожного учасника взаємодії, що не обтяжена почуттями провини або сорому.

На наш погляд, важливі психодинамічні характеристики зрілих стосунків значно розкриваються у теорії об'єктних стосунків і пов'язані у першу чергу з такими характеристиками взаємин як: *зріла автономія між партнерами, довіра, структурованість, активність та розвиток.*

Таким чином, можна узагальнити, що *зрілі стосунки* пов'язані зі спільним розвитком партерів, довірою, динамічністю, активністю, зрілою автономією, спрямованістю на відкриття себе та іншого, здатністю переживати моменти глибинного єднання. З огляду на це, *здатність особистості до зрілих стосунків* ми визначаємо як *сукупність характеристик особистості, що впливають на її можливість створювати та утримувати довірчі, структуровані, сталі, відповідальні, динамічні та глибокі соціальні зв'язки, які стимулюють спільний розвиток партерів.*

Отже, аналіз літератури показав, що психодинамічний контекст стосунків має суттєвий зв'язок зі структурними особливостями клієнтів. Важливим видається те, що сформовані у процесі онтогенезу внутрішні об'єкти особистості надалі грають вирішальну роль у побудові стосунків з оточуючими. І, навпаки, якість стосунків з оточуючими є важливим діагностичним показником та маркером внутрішнього життя клієнта. Очевидно, що психотерапевт, працюючи у контексті розвитку особистості, рано чи пізно стикається з запитом, що пов'язаний зі стосунками. Разом з тим, запити, які стосуються взаємодії з оточуючими, неодмінно приводять процес психотерапії до особистісного контексту. Тобто, *здатність особистості до створення зрілих стосунків з оточуючими, є суттєвою і показовою одиницею аналізу психотерапевтичного процесу.* Особливого контексту набувають стосунки у родинному оточенні. Сучасні продуктивні психоаналітичні ідеї нерідко пов'язані з описом психодинаміки шлюбних стосунків. На думку деяких авторів, ми беремо шлюб з тим партнером,

який має низку особливостей, які притаманні йому реально і на які ми сподіваємось у власній уяві. Цікаво, що останнім часом психоаналітики говорять про частковий збіг та взаємозалежність фантазій та уявлень партнерів, які вирішили побратися. Деякі автори називають таке явище «взаємною проєктивною ідентифікацією, інші – «невротичною компліментарністю», «свідомими і несвідомими контрактами»[11]. Як зазначає Фред Сандер [25], дитячі конфлікти та переживання, які піддалися витісненню, знову повторюються з тими значущими людьми, які вступають з нами у подібні або комплементарні несвідомі конфлікти. З точки зору представників теорії об'єктних сосунків, шлюб – це взаємодія прихованих внутрішніх об'єктів. Нерідко виявляється, що у пар переважають *спільні внутрішні об'єкти*, що утворилися на основі несвідомої асиміляції батьківських образів [12].

**З огляду на вищезазначене, контексти мотиву вибору партнера для шлюбу, образ партнера, психодинаміка взаємодії подружжя, зміст їхніх основних конфліктів набувають особливого діагностичного та психотерапевтичного значення.** На наш погляд, саме ці показники допомагають розкривати глибинний зміст стосунків і дозволяють оцінити здатність особистості до зрілої взаємодії. Крім того, ці ж показники створюють можливість для одночасного утримання у полі зору особистісного контексту клієнтів та їхніх соціальних проявів у взаємодії з іншими, що, у свою чергу, дозволяє вирішити основне завдання глибинно зорієнтованої психотерапії пар: звільнити членів сім'ї від тих несвідомих конфліктів, що заважають їм комунікувати один з одним як із здоровими особистостями [12].

Аналізуючи **мотиви вибору шлюбного партнера** варто звертати увагу на основні інтенції, що спонукають встановлювати близьку взаємодію з іншим: страх втрати партнера, бажання завжди бути поряд, підпорядкування долі, бажання налагоджувати життя іншого, допомагати, рятувати тощо (тенденція до злиття, залежності); бажання щось довести обранцю, змагатися, бажання проживати на різних територіях, формалізація давніх прихильних стосунків, утримування почуття свободи з підходящим партнером тощо (тенденція до незрілої автономії, конфронтація); бажання мати родину, наявність почуття любові, наявність спільних інтересів, бажання розвиватися разом з партнером (тенденція до зрілої автономії).

**Образ шлюбного партнера**, як правило, є матеріалом основних проєкцій, які подружжя продукують один на одного. Характеристики, які

приписують партнери один одному значною мірою вказують на зміст внутрішніх об'єктів, що сформувалися у процесі онтогенезу. Як зазначалось вище, нерідко партнери знаходять одне одного за принципом компліментарності внутрішніх об'єктів чи їх протистояння. Цікавим видається той факт, що з часом шлюбні партнери можуть підлаштовуватись під несвідомі фантазії один одного і значно виправдовувати їх зміст. Іншими словами, фантазії про об'єкт (ворожий, байдужий, холодний чи, навпаки, зацікавлений, доброзичливий, теплий) можуть з часом спричинити відповідне ставлення реального партнера взаємодії.

**Психодинаміка взаємодії шлюбних партнерів** розкриваються у низці показників, які дають можливість піддати глибокому аналізу стосунки подружжя. Описані нами вище характеристики «структурованість-розбалансованість», «активність-пасивність», «автономія-залежність», «довіра-недовіра» діагностують загальні психодинамічні особливості взаємодії у парі.

Аналіз *проекції* (З. Фройд [20]) конкретизує несвідомі фантазії подружжя і розкриває той витиснутий зміст, який партнери, вочевидь, заперечують у собі, але приписують один одному у процесі взаємодії. Виявлення *проективної ідентифікації* у взаємодії розкриває ще одну грань психодинаміки стосунків. *Проективна ідентифікація* – процес, з допомогою якого суб'єкт сприймає об'єкт таким, що начебто він вміщує в собі елементи особистості суб'єкта, і викликає у відповідь такі почуття і поведінку, які узгоджуються з цим проективним сприйняттям [15]. Тобто, один із партнерів, скажімо, може вміщувати у іншого свої властивості, які викликають у нього тривогу та відразу. Водночас, ця фантазія стає поштовхом для того, щоб інший партнер, на якого проектують, поведив себе згідно проєкціям першого. За рахунок цього процесу, партнер, який проектує, уникає власної тривоги, задовольняє свої інтенції і, разом з тим, має змогу покарати себе за заборонені фантазії, але через взаємодію з іншим. Очевидно, що проективна ідентифікація, на відміну від проекції, є дійсно взаємодіючим процесом.

Аналіз *регресивних процесів* у сімейній взаємодії показує, які точки особистісних фіксацій на більш ранніх періодах розвитку є резонуючими та актуальними для подружжя, а також дозволяє оцінити ступінь зрілості стосунків. Стосунки, які характеризуються значною кількістю регресивних процесів, як правило, набувають деструктивних форм, що є значною перешкодою для розвитку зрілих взаємин.

Виокремлення характеристик *контракту* між партнерами розкриває відтінки взаємодії їхніх внутрішніх об'єктів. Виявлення суті компліментарності потреб внутрішніх об'єктів значно окреслює особливості психодинаміки подружньої взаємодії. На думку Сагера [12], кожен контракт має три рівні усвідомлення: - сформульований, хоча не завжди почутий; - усвідомлений, але не сформульований через страх неприйняття; - неусвідомлений. Кожен поводить себе так, ніби його партнер повинен усвідомлювати умови контракту, і відчуває розчарування чи гнів, якщо ці умови не виконуються. Подружжя, яке взаємодіє подібним чином, не сприймає один одного реально: кожен прагне, щоб інший задовольняв уявну модель і карає його, якщо ця модель не справджується.

Аналіз *сімейних міфів* дозволяє виокремлювати ту реальність, яка є складною для родини і підпорядковується захисним процесам. Міфи, як правило, спрощують та викривляють реальність і захищають членів сім'ї від усвідомлення болючих істин. Разом з тим, сімейні міфи створюють значні перешкоди і у розвитку окремих членів сім'ї, і у розвитку зрілих стосунків у середині родини [12].

Наявність деяких гострих особистісних патологій у подружжя може суттєво впливати на процес їхньої взаємодії. Так, виявлення *межових станів* у партнерів шлюбу є важливим діагностичним показником їхніх взаємин, оскільки така патологія вказує на порушення об'єктних стосунків (за О.Кернбергом [6]). Особистість, яка має межові розлади, схильна до раптових вибухів гніву, які різко змінюються на м'яку, дружню і залежну поведінку. Зрозуміло, що у такому випадку взаємини подружжя мають значні ускладнення. *Нарцисичний розлад* особистості, який проявляється у надмірному прагненні людини до схвалення та визнання, хворобливій залежності від думки іншого, гіперболізованій потребі у захопленні іншими (за Х.Кохутом [8]), теж значно порушує гармонійний розвиток стосунків. Людина, яка у той чи іншій мірі має нарцисичний розлад, схильна до ідеалізації об'єктів, але рано чи пізно ті ж самі об'єкти підпадають під процес знецінення. Саме через нарцисичне знецінення стосунки можуть руйнуватися, оскільки не витримують перевірку реальністю. Приховування реальних потреб та почуттів з метою завоювання визнання іншого, також створює складнощі у розвитку зрілих стосунків між партнерами. Готовність людини ігнорувати свої справжні бажання пов'язане зі страхом втратити об'єкт і вказує на наявність у неї так званого «*фальшивого «я»*» (за Д. Віннікоттом [3]). Оскільки справжні прагнення постійно відкидаються,

людина відчуває значну напругу, тривогу та агресію. В даному випадку, стосунки можуть руйнуватися через деякий час: коли істинні прагнення та почуття партнерів стануть очевидними.

Аналіз **змісту основних конфліктів взаємодії** додатково діагностує суть компліментарних потреб внутрішніх об'єктів шлюбних партнерів. Конфлікти у взаємодії можуть бути явними і прихованими, свідомими та неусвідомленими. Розкриваючи основні теми напружених взаємодій, можливо виокремити глибинні дефіцити партнерів та умови, що запускають у них регресивні процеси. Особливо напружено сприймаються ті конфлікти, які підпорядковані значному впливу неусвідомлених процесів.

Таким чином, піддаючи глибинному аналізу стосунки у родині ми отримуємо важливі показники і особистісного розвитку клієнтів, і розвитку сімейної структури загалом. Здатність особистості до зрілих стосунків як одиниця аналізу розкривається через ряд психодинамічних показників, які окреслюють основні глибинні характеристики актуальних взаємин. Описані нами показники дозволяють значною мірою оцінити можливості особистості щодо побудови зрілих стосунків, охарактеризувати ті актуальні стосунки, які вона будує з іншими, а також знайти проблемні точки, що перешкоджають розвитку зрілості особистості та зрілих взаємин з оточуючими.

### **Висновки**

Отже, зрілість особистості розкривається у низці характеристик, що суттєво впливають на її здатність до побудови конструктивних взаємодій з оточуючими. В свою чергу, зрілі стосунки пов'язані зі спільним розвитком партнерів, довірою, динамічністю, активністю, зрілою автономією, спрямованістю на відкриття себе та іншого, здатністю переживати моменти глибинного єднання тощо.

Психодинамічний контекст стосунків між партнерами має суттєвий зв'язок зі структурними особливостями їхніх особистостей. Сформовані у процесі онтогенезу внутрішні об'єкти особистості грають вирішальну роль у побудові стосунків з оточуючими. Відповідно, якість стосунків з оточуючими є важливим діагностичним показником та маркером внутрішнього життя особистості.

Здатність особистості до створення зрілих стосунків з оточуючими, є суттєвою одиницею аналізу у психотерапевтичному процесі. Контексти мотиву вибору партнера для шлюбу, образ партнера, психодинаміка взаємодії подружжя, зміст їхніх основних конфліктів набувають особливого діагностичного та психотерапевтичного

значення. Саме ці показники допомагають розкривати характеристики стосунків і дозволяють оцінити здатність особистості до зрілої взаємодії.

Якість стосунків у родині значно обумовлені несвідомою взаємодією внутрішніх об'єктів шлюбних партнерів. У процесі аналізу можливе виявлення тих несвідомих психодинамічних процесів, які порушують розвиток особистісної зрілості та зрілих стосунків між партнерами.

### **Список використаної літератури**

1. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей/ Джон Боуби – М.: Академический проект, 2004. – 232с.
2. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта / Джеймс Бьюдженталь. — М.: Издательство «Корвет», 2008. — 320 с.
3. Винникотт Д. В. Маленькие дети и их матери; [пер. с англ. Н.М. Падалко]. / Дональд Винникотт — М.: Независимая фирма «Класс», 2007. — 80 с. — (Библиотека психологии и психотерапии)
4. Гребінь Л.О. Деякі аспекти психодинамічної діагностики актуального рівня функціонування структури особистості/Людмила О. Гребінь//Форум психіатрії та психотерапії: Науково-практичний журнал. Том 7. – Л., 2012, стор.41-60
5. Гребінь Л.О. Феномен поваги/неповаги як соціокультурний чинник надання психотерапевтичної допомоги в структурно-психодинамічному підході/Людмила О. Гребінь//Методичні рекомендації щодо врахування соціокультурних чинників в теорії та практиці психотерапевтичної допомоги особистості.- К., 2013, стор. 117-137
6. Кернберг О. Тяжелые личностные расстройства: Стратегии психотерапии / Отто Кернберг. М.: Независимая фирма «Класс», 2005. — 464 с.
7. Кляйн М. Зависть и благодарность. Исследование бессознательных источников / Мэлані Кляйн. — СПб.: Б. С. К., 1997. — 96 с.
8. Кохут Х. Анализ самости: Систематический подход к лечению нарциссических нарушений личности/ Ханс Кохут — М.: "Когито-Центр", 2003.
9. Малер Маргарет С., Пайн Фред, Бергман Анни. Психологическое рождение человеческого младенца: Симбиоз и индивидуация; [Пер. с англ.]. / Маргарет Малер, Фред Пайн, Анни Бергман - М. : Когито-Центр, 2011. - 413 с. - (Библиотека психоанализа)
10. Маслоу А. Самоактуализирующаяся личность / Абрахам Маслоу. — М.: Рефл-бук. 1999. — 135 с.

11. Мэй Р. Открытие Бытия / Роло Мэй. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2004. — 224 с.
12. Николс М., Шварц Р. Семейная терапия. Концепция и методы; [Пер. с англ. О. Очкур, А. Шишко]/ Михаэль Николс, Ричард Шварц — М.: Изд-во Эксмо, 2004. — 960 с.
13. Оллпорт Г. Становление личности: Избранные труды / Гордон Оллпорт. — М.: Смысл, 2002. — 462 с.
14. Омельченко Я.М. Особливості формування здатності особистості до зрілих стосунків у рамках психодинамічного підходу/ Яніна Омельченко// Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: Зб.наук. праць. — К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2012. - №37(61). — с. 104-107.
15. Психоаналитические термины и понятия: словарь / [ред. Барнесса Э. Мура, Бернанда Д. Файна; перев. с англ. А. М. Баковикова, И. Б. Гриншпуна, А. Фильца]. -М.: Независимая фирма «Класс», 2000. —304 с.
16. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека /Карл Роджерс. — М.:Прогресс, 1998. — 480 с.
17. Салливан Г.С. Интерперсональная теория в психиатрии; [Пер. с англ.]/ Гарри Салливан - СПб.: «Ювента»; М.: «КСП+», 1999. - 347 с.
18. Соціокультурні чинники становлення сучасної парадигми психотерапевтичної допомоги особистості : монографія / [З.Г. Кісарчук, Л.О. Гребінь, Т.С. Гурлева та ін.] ; за ред. З.Г. Кісарчук. — Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. — 276 с.
19. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции/ Зигмунд Фрейд. — М.: Наука, 1989. — 456 с.
20. Фрейд З. Психология бессознательного /Зигмунд Фрейд. — М.: Просвещение, 1990. — 448 с.
21. Фромм Э. Душа человека; [Пер с англ.] / Эрих Фромм — М.: Республика, 1992. — 430 с.
22. Шпиц Р.А. Психоанализ раннего детского возраста/ Рэнэ Шпиц — М.: ПЕР СЭ; СПб.: Университетская книга, 2001. — 159 с.
23. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис; [пер. с англ.; общ. ред. и предисл. А. В. Толстых] / Эрик Эриксон. — М.: Прогресс, 1996.
24. Fairbairn R. A revised psychopathology of the psychoses and psychoneuroses. In Psychoanalytic studies of the personality/ Ronald Fairbairn - London: Tavistock Publications Ltd with Routledge, Kegan Paul, 1952. с.28-58.
25. Sander F. Individual and family therapy: Toward an integration/ Fred Sander - New York: Aronson,1979.

**Омельченко Я.М. Способность личности к зрелым отношениям как единица анализа в психотерапевтическом процессе.**

В статье изложены результаты анализа феноменов личностной зрелости, зрелых отношений, способность личности к зрелым отношениям в контексте психодинамического подхода. Рассматривается способность к зрелым отношениям как существенная единица анализа психотерапевтического процесса.

Определены понятия: личностная зрелость, зрелые отношения, способность к зрелым отношениям, объект, первичный объект, достаточно хорошая мать, слишком хорошая мать, плохая мать.

*Ключевые слова:* личностная зрелость, зрелые отношения, способность к зрелым отношениям, супружеские отношения, мотив выбора брачного партнера, воображаемый образ партнера, психодинамика взаимодействия супругов, содержание основных конфликтов взаимодействия супругов.

**Omelchenko Y.M. Person's ability for mature relationships as the important unit of the analysis in psychotherapy process.** The article highlights the results of the analysis of the phenomena of maturity of personality, mature relationships, a person's ability for mature relationships in the context of psychodynamic approach. The ability for mature relationships is considered to be the important unit of the analysis of psychotherapy process.

The following notions have been determined maturity of personality, mature relationships, ability for mature relationships, object, primary objects, good-enough mother, too-good mother, bad mother.

*Key words:* maturity of personality, mature relationships, ability for mature relationships, marriage relationships, motive of choosing the marriage partner, visualized image of partner, psychodynamics of marital interaction, content of the main conflicts of marital interaction.

**Методи групової консультативної роботи  
з розвитку моральної самосвідомості підлітків**

Алексеева Ю.А., Бігун Н.І.

*В статті розглядаються науково-теоретичні підходи до вивчення питань консультування підлітків. Презентується модель психологічного консультування підлітків з аспекту розвитку їх моральної самосвідомості.*



*Ключові слова: психологічне консультування, індивідуальне консультування, групове консультування.*

### **Постановка проблеми**

В останні роки помітними стали прояви деформації в системі ціннісних орієнтацій суспільства, зниження значущості етичних норм і принципів, які врегульовують поведінку людей. У молоді посилилися егоїстичні тенденції, домінує низький рівень розвитку моральних цінностей і почуттів та викривлення моральної мотивації. Все це призводить до бездуховності та зростання делінквентних форм поведінки серед підростаючого покоління, що вимагає планомірних і системних втручань суспільства на різних рівнях: державному, соціальному, психолого-педагогічному й ін.

Потрібно відзначити, що особистісне зростання підлітків нерозривно пов'язано з розвитком їх моральної самосвідомості: засвоєнням моральних понять, диференціацією моральних почуттів, посиленням відповідальності за себе та за інших, підвищенням рівня моральної саморегуляції. Тому актуальним завданням сьогодення є переклад на «мову» психології всього того, що накопичено в процесі узагальнення моральних знань, а також розробка конкретних програм розвитку моральної свідомості та самосвідомості у підростаючого покоління.

У роботі з підлітками важливим завданням шкільного психолога є використання комплексу консультативних методів, які сприяють розвитку і гармонізації їх моральної самосвідомості. Психологічне консультування при цьому займає одне із провідних місць у профілактично-корекційній діяльності психолога, головною метою якого є надання психологічної допомоги підліткам, які переживають особистісні труднощі в самореалізації, досягненні цілей, задоволенні потреб у визнанні з боку ровесників, прийнятті рішень.

Питання морального зростання підлітків досить актуальними є у зарубіжних дослідженнях. Так, американські вчені Д. Гіббс, Г. Поттер, А. Гольдштейн розробили програму тренінгу моральних міркувань для особистостей підліткового та юнацького віку, метою якого є полегшення розвитку послідовної траєкторії морально-когнітивного розвитку, навчання підлітків приймати зрілі рішення у соціальних ситуаціях. Тренінг моральних міркувань складається з чотирьох фаз: 1) ознайомлення з проблемною ситуацією; 2) культивування зрілої моралі;

3) виправлення затримки морального розвитку; 4) закріплення зрілої моралі [3].

### **Результати теоретичного аналізу проблеми**

Польські вчені Палюх М., Хоміньською Л. розробили профілактичну програму роботи з підлітками та юнаками під назвою «Можливості і загрози навчального середовища, пов'язані з наркотичною проблематикою» метою якої є навчання підлітків приймати зрілі рішення у соціальних ситуаціях. У дослідженнях, проведених вченими, встановлено, що для асоціальної молоді характерні стійкі та явні когнітивні викривлення, тому в програмі використовувались методи просвітницької діяльності: дискусії, бесіди та лекції. Зокрема, Марек Палюх зазначає: «Інформаційна діяльність повинна мати захисний та пізнавальний характер і спрямовуватись на «знищення» бажання вживати наркотики» [14, с.10]. Результати здійсненої програми відзначилися високим рівнем активізації студентів і підлітків, що уможливило їм здобуття знань і вміння, які дозволяли ефективно впоратися з власними моральними проблемами.

Беата Зеба, також польська вчена, досліджує роль сім'ї у формуванні моральної самосвідомості дітей і підлітків: «Зміни в політичній, економічній та суспільній сферах нашого життя мають величезний вплив на відповідне функціонування родини. Все частіше ці зміни стають чинниками, що викликають патологічні ситуації в сім'ї (відсутність емоційного зв'язку, безробіття, бідність, алкоголізм, сексуальна розбещеність, порушення законів, насильство, аномія, занедбання у вихованні дітей, незаспокоєння їх основних потреб). В таких родинах спостерігається педагогічне занедбання дітей, запізнення в розвитку, різні фізичні, психічні та характерологічні дефекти» [19, с.184].

Інтенсивно займалися цією проблемою також російські вчені. Становить інтерес запропонована Л.О. Коч психолого-педагогічна система виховання моральних уявлень підлітків, яка включає систему практичних рекомендацій, що сприяють становленню та зростанню моральної свідомості учнів. Методи психолого-педагогічних впливів, розроблених Л.О. Коч, сприяють засвоєнню навчального матеріалу через постійний обмін діями й ініціативами вчителів з підлітками, підлітків з однолітками, що приводить до стимулювання здатності до самостійного аналізу і вирішення моральних проблем. У межах цієї системи організаційна діяльність педагогів з підлітками включає кілька ланок: на уроках і в позакласній роботі використовується створений

Л.О. Коч «Словник етики», проводиться групова робота у формі дискусій, рольових та імітаційних ігор, написання творів [4].

Інша вчена, Г.С. Абрамова, розробила і впровадила серію методичних порад і рекомендацій з розвитку моральних почуттів у консультативній практиці. Вчена підкреслює, що у процесі консультування підлітків з метою розвитку моральних почуттів психолог повинен розкривати зміст цих почуттів, роз'яснювати їх сутність, доводити їх конструктивність або неконструктивність (наприклад, почуття заздрості – неконструктивне моральне почуття) [1].

Вивчення українських наукових джерел показало, що хоча і з'явилося багато публікацій, які стосуються консультування підлітків (С.В. Васьківська, П.П. Горностай, Н.Ю. Журавльова та ін.), однак не простежується ґрунтовних досліджень проблеми їх консультування, спрямованого на розвиток моральної самосвідомості.

Важливим напрямом психологічного консультування підлітків є групова робота, яка за формою і силою психокорекційних впливів має свої особливості. Проведення групових занять веде до розвитку в підлітків почуття належності до групи, довіри до її учасників, сприяє посиленню самоусвідомлення. У процесі занять психологом надається інформація про труднощі міжособистісних взаємодій між підлітками, повідомляється про моральні конфлікти, які виникають між ними, уточнюються причини їх неконструктивної поведінки. Тренінгові заняття дають можливість отримувати нову інформацію, що приводить до розширення уявлень підлітків про себе, зміни образу «Я», накопичення нового емоційного досвіду, а також можливість адекватно оцінювати власну моральну поведінку.

Аналіз літератури та результатів власного експериментального дослідження дозволив нам розробити систему групової консультативної роботи (у формі програми соціально-психологічного тренінгу) з розвитку моральної самосвідомості підлітків.

Програма включає три взаємозв'язані блоки тренінгових занять і вправ, що впливають на розвиток когнітивного, емоційно-ціннісного і поведінкового компонентів моральної самосвідомості. До першого блоку увійшло сім занять, спрямованих на розвиток когнітивного компонента моральної самосвідомості, які мають на меті підвищувати здібності підлітків у процесах усвідомлення, осмислення та диференціації моральних понять, розвивати моральну рефлексію.

Другий блок складається з п'яти занять, спрямованих на розвиток емоційно-ціннісного компонента, і включає комплекс тренінгових

занять, які розширюють арсенал знань підлітків про моральні відчуття і переживання, розвивають емпатичні здібності, стимулюють у них активність, почуття відповідальності перед іншими людьми і власною особистістю.

До третього блоку програми належать останні чотири заняття, які спрямовані на розвиток моральної саморегуляції, уміння підлітків здійснювати моральний вибір в альтернативних ситуаціях, контролювати власну поведінку при виникненні конфліктних ситуацій.

Основна мета тренінгових занять – розвиток когнітивного, емоційно-ціннісного і поведінкового компонентів моральної самосвідомості підлітків.

Програма включає опис кожної групової зустрічі (тактику поведінки психолога, зміст і структуру занять). Способи її реалізації представлені рольовим програванням життєвих ситуацій, пов'язаних з моральним вибором, бесідами, дискусіями, у яких беруть участь підлітки, релаксаційними і психогімнастичними вправами, домашніми завданнями та ін. Кожне тренінгове заняття включає комплекс психологічних дій, спрямованих на розвиток трьох компонентів моральної самосвідомості підлітків, які ми розглянемо окремо в межах трьох основних блоків психокорекційної роботи.

Програма складається із 16 занять, кожне з яких триває 90 хвилин і проводиться один раз на тиждень.

У програмі застосовувалися методи і прийоми групової роботи, запропоновані Г.С. Абрамовою [1], І.В. Дубровіною [11], Л.О. Коч [4], С.Б. Кузіковою [5], Дж. Кенфілд [6], А.А. Осиповою [7], О.С. Прутченковим [10], А.М. Прихожан [9], Г.У. Солдатовою, Л.А. Шайгеровою, О.Д. Шаровою [13], Р. Уолшем [18], Г.А. Цукерман [16] та ін., які були модифіковані й адаптовані нами для виконання поставлених завдань. Окрім цього, у програмі використовувалися вправи і прийоми, створені нами самостійно, умовно відмічені позначкою \*.

Блок занять, спрямованих на розвиток когнітивного компонента моральної самосвідомості, включає такі форми роботи, які активізують засвоєння моральних понять, їх трансформацію в моральні переконання, розвивають здібності підлітків до моральної рефлексії, посилюють процеси інтерналізації моральних норм. Нижче наведені приклади психологічних дій, на засадах яких реалізуються намічені нами завдання.

Для поліпшення процесу диференціації моральних понять на декількох заняттях використовувалася «Робота з етичним словником», коли психолог пропонував виявити змістове навантаження моральних якостей і понять, які, як з'ясовано при проведенні констатувального експерименту, не чітко розуміє більшість підлітків («егоїзм», «самолюбство», «благородство», «відповідальність», «совість», «гідність», «зарозумілість» та ін.) [4]. При цьому використовувалася запропонована нами систематика моральних якостей особистості. Учні просили дати визначення цих понять і навести приклади з життя, у яких ці якості виявляються. У процесі проведення занять підліткам пропонувалося відповісти на велику кількість питань, які уточнювали смисловий контекст понять, їх синоніми й антоніми, особистий досвід спілкування з людьми, які володіють цими якостями.

Із цією ж метою (для посилення у підлітків здатності розуміння та диференціації моральних понять) проводилися бесіди, дискусії, диспути на різну тематику: «Що таке добро?», «Гуманне ставлення до людей», «Характер», диспут про дружбу [4], які дозволили визначити сутність поняття «добро», уточнити форми його проявів, цінність доброти як особистісної якості людини, обміркувати, чи не заважає доброта у вирішенні певних актуальних завдань, допомагали усвідомити свої позитивні й негативні риси. У цих бесідах обговорювалися такі питання: що називається дружбаю?; в чому полягає різниця між поняттями «друг», «товариш» і «приятель»?; якими якостями має володіти справжній друг?; чому відбувається розрив у дружбі, а іноді вона перетворюється на ворожнечу?; які проблеми можуть існувати (існують) у стосунках між однокласниками? Роз'яснювалося значення поняття «гуманність».

Тренінгові заняття включали вправи, спрямовані на розвиток у підлітків моральної рефлексії. Для цього психолог пропонував учням продумати та нібито пережити самим деякі альтернативні ситуації, у яких необхідно зробити моральний вибір. При цьому ми прагнули надати підліткам можливість задуматися над своєю поведінкою в тій або іншій ситуації, проаналізувати, як їх вчинки можуть відбитися на стосунках з оточенням, подивитися на себе очима «іншого». Своє завдання ми вбачали в тому, щоб навчити підлітків розуміти думки і почуття інших людей. Залежно від того, як учні обговорювали моральні ситуації, ми намагалися скорегувати їх ставлення до ситуації, а також за допомогою навідних питань викликати у них моральні почуття. Нижче наводяться приклади деяких моральних ситуацій\*.

1. Я знаю, що мій друг здійснює непристойні вчинки (палить «травичку», краде чужі речі, спілкується з особами з кримінального середовища). Я намагався (намагалася) розмовляти з ним (нею) на цю тему, але він (вона) своїх звичок не залишає.

2. Я звик (ла) підкорятися вимогам дорослих (батьків, вчителів), яких

поважаю. Проте, коли вимога абсурдна і не приносить якої-небудь реальної користі, зробити це буває нелегко.

Аналіз висловлювань підлітків свідчить, що вони можуть осмислити всі аспекти моральної ситуації, у якій вони опинились, усвідомити свою роль у її розвитку й дати їй відповідну оцінку. Таким чином, у процесі обговорення можливостей виходу із складних ситуацій підлітки оволодівали навичками рефлексивного аналізу ситуації, яка склалася, що сприяло її переосмисленню, логічному пошуку шляхів вирішення проблеми.

У процесі проведення групових занять нами використовувалися такі психогімнастичні вправи, як «П'ять добрих слів» [13], «Подарунок від щирого серця» [17], «Ввічливе слово» [7], «Зрозумій мене» [17], «Подяка без слів» [13], які засновані на невербальній активності підлітка і передбачають його самовдосконалення та взаємодію з іншими людьми через рухи, жести, міміку, дотики. Ці вправи допомагали підліткам у самопізнанні, сприяли кращому розумінню мотивів своїх вчинків, емоційних переживань, адекватному вираженню своїх емоцій у невербальній формі, дозволяли тренувати здатність учнів розуміти невербальну поведінку своїх однолітків та дорослих. Особливо ефективною психопантоміма була тоді, коли підлітки відчували труднощі в усвідомленні та вербалізації власних емоцій.

Оскільки процес розвитку когнітивного компонента моральної самосвідомості підлітка певною мірою залежить і від рівня розвитку його інтроспекції, то нами використовувалися вправи, спрямовані на актуалізацію переживань цінності власної особистості («Мої достоїнства» [10], «Не можу/Не хочу» [6], «Як би я змінив місце проживання» [10], «Мої ідеали» [5], «Визначення цінних особистісних якостей» [8], «Чарівна крамниця» [13]), спрямовані на розвиток навичок самоаналізу і самопізнання, усвідомлення власного «Я», виявлення слабких та сильних сторін особистості підлітка, підкреслення його індивідуальності, визначення власних ідеалів, ціннісних особистісних якостей. Застосовані нами вправи були спрямовані на активізацію внутрішнього діалогу, розвиток здібності до аргументації своєї точки

зору, сприяли фіксації уваги підлітків на сильних сторонах своєї особистості та тих якостях, які робили їх впевненішими у власних силах й можливостях, а також активізували формування таких моральних якостей, як дружність та взаєморозуміння. Під час виконання цих вправ підлітки робили багато «відкриттів» стосовно себе (особистісних рис характеру, почуттів, думок), що викликало в них емоційні переживання. Ці переживання виявлялися у висловлюваннях більшості підлітків під час проведення дискусій, обговоренні питань, які виникають, і, таким чином, закріплювалося їх нове уявлення про себе, а також інтерес до самопізнання. Кожна з цих вправ є логічним продовженням попередньої.

Особливою формою роботи в цьому блоці занять були домашні завдання, які стимулювали процеси внутрішнього діалогу, дозволяли більш глибоко осмислити деякі поняття і ситуації, співвіднести їх із собою, подивитися на своє минуле і майбутнє. Із самого початку психолог говорив учням про необхідність вести щоденник, розказував про його призначення, підкреслював, що кожна людина так чи інакше контролює свої думки, відчуття, використовує самоаналіз у повсякденному житті. Підліткам пропонувалося записувати результати своїх самоспостережень, виражати своє ставлення до них, особливо при обговоренні важливих для них тем. Вдома пропонувалось написати твори за наступною тематикою: «Моє минуле, теперішнє і майбутнє», «Як я розумію поняття «совість», «Перспективи мого життя». Далі давалися завдання виконати наступні вправи: «Говори тільки правду», «Відмовся від пліток», «Поміркуй про свої добрі справи», «Не заподій шкоди» [18]. Домашні завдання посилювали навчальний аспект тренінгової роботи, виконуючи їх, підлітки вчилися більш реалістичним, адаптивним способам мислення і поведінки у повсякденному житті. Систематичне виконання домашніх завдань сприяло закріпленню ефектів консультування і служило одним з гарантів збереження досягнутих результатів після завершення тренінгу.

Основними завданнями другого блоку групових занять, спрямованих на розвиток емоційно-ціннісного компонента моральної самосвідомості підлітків, були підвищення емоційної зрілості в цілому і моральних переживань зокрема, стимуляція процесів диференціації почуттів, вміння визначати їх за експресивними ознаками поведінки у інших людей, розвиток емпатичних здібностей, посилення почуття відповідальності перед оточенням і власною особистістю. До цього блоку групових занять увійшов комплекс психокорекційних впливів у

формі наступних вправ: «Вправа для розвитку емоційно-ціннісної сфери» [5], «Моральні переживання»\*, «Наші почуття і емоції» [5], вправа для розвитку почуття сорому [6], «Гнів, вина, образа» [6], «З майбутнього в сьогодні»\*. Деякі з них стисло подані нижче.

Вправа «Моральні переживання»\*. Психолог, на початку заняття визначивши роль моральних переживань, пропонує підліткам умовно розбити моральні почуття, внесені до загального списку, на дві групи: позитивні та негативні. Надалі психолог підбирає пари емоційних станів так, щоб підлітки могли порівняти два негативних і два позитивних почуття, що дозволяє сприймати їх більш диференційовано. Потім обговорюються питання, пов'язані зі значущістю емоційних станів людини, змістом і функціями тих або інших моральних почуттів, пропонується визначити, які з почуттів розташовуються ближче до полюса добра, які - більшою мірою є віддзеркаленням зла.

При порушенні моральної поведінки підлітків важливу роль грає «алексітімія» емоційних станів, тому вкрай актуальною є її своєчасна діагностика і корекція. З метою стимулювання у підлітків процесів сприйняття і здатності до адекватної інтерпретації емоційних станів за їх експресивним вираженням, на декількох заняттях використовувався модифікований нами варіант методу психопантоміми, розроблений для поліпшення здатності підлітків до експресивного вираження та поглиблення розуміння моральних почуттів\* [2].

Для розвитку емпатичних здібностей на наступних заняттях підлітки виконували вправи, у яких їм пропонувалося уявити декілька сцен із повсякденного життя (група дітей знущується над собакою; підлітки загрожують перехожому; батько карає сина за прогули в школі; підліток спостерігає, як однокласники кривдять його друга і т.д.) і обговорити, що переживає жертва (собака, перехожий, син, друг), які почуття виникають у тих людей, які кривдять і принижують інших. Підліткам пропонувалось пригадати й обговорити ситуації, у яких вони допомагали іншим людям або їм допомагав хтось інший. У процесі дискусії психолог пояснював підліткам, що таке емпатія, яку роль вона відіграє в розумінні емоційних станів, підкреслював, що нездатність фіксувати й описувати свої переживання може відобразитися на якості взаємостосунків з людьми.

З метою обговорення проблем виникнення почуттів вини, сорому, каяття і відповідальності та усвідомлення неприпустимості здійснення негативних моральних вчинків, нами використовувалась вправа «З майбутнього в сьогодні»\*. Психолог знайомить групу з моральною



проблемою. Він говорить: «Уявіть собі, що з вами могла б відбутися історія, яка у реальному житті не є рідкістю. На вечірці у свого друга, куди були запрошені ще десять підлітків, ви вкрали золотий перстень, що лежав у серванті. Оскільки ви один з кращих друзів іменинника і вам завжди раді його батьки, на вас підозра практично не впала. Більше того, коли ваш друг розповідав про це, а його батьки переживали, ви незворушно все заперечували і навіть відвели підозри, припустивши, що це могли зробити А або В. Винуватців потім так і не знайшли».

Далі психолог пропонував наступні умови обговорення проблеми: «Уявіть собі, що вам 25 років і ви пам'ятаєте цю непривабливу історію. Ви вже, можливо, самі заробляєте гроші та знаєте їм ціну. Дайте відповідь на питання, уявивши себе на місці «головного» героя: «Чи виникло б у вас бажання повернути перстень?», «Чи відчували б ви всі ці роки каяття?», «Як би ви розпорядилися цим перстнем?», «Як могла вплинути на вас ця подія?», «Що потрібно було б зробити, щоб позбутися спогадів про минуле?». Після виконання вправи йшло обговорення, підлітки по черзі виказували свої думки з приводу цієї ситуації.

Для ефективної роботи із суперечливими ціннісними орієнтаціями й у разі відсутності у підлітків стійкої та правильної мотивації у здійсненні ціннісних виборів, нами використовувалися наступні методи: метод проектування моральних ситуацій [4], метод пояснення цінностей [12], метод трансформації моральних уявлень [8], «Моя система цінностей» [6].

При проведенні цих методів психолог знайомив підлітків з поняттям «система особистих цінностей» і розповідав про умови її формування. Він прагнув піднести у свідомості підлітків ті загальнолюдські цінності, які нібито не мають значущості у житті. Подібна переоцінка та переорієнтація була корисна тим, хто «зациклився» на особистих негативних переживаннях та емоціях, кому заважають не стільки події життя, скільки особисті страждання. З такими підлітками велися розмови про те, що усякий досвід, навіть негативний, має велику цінність. Адже тільки долаючи труднощі, людина розвивається і дійсно починає розуміти себе та інших. Психолог разом з підлітками розглядав зміст моральних пріоритетів, процес їх прикладання до конкретної ситуації. Прийняття особистістю своїх помилок і прорахунків загартує душу, додає мудрості, вчить сприймати інших людей такими, якими вони є. Наприкінці цих вправ відбувалось їх обговорення, під час якого психолог підкреслював

основні ідеї: важлива частина діяльності людини – розвиток власної системи цінностей; дитячі цінності в підлітковому віці втрачають свою значущість; у міру того, як людина зростає, світ для неї перестає поділятися лише на чорне і біле; перевіряти і змінювати свої цінності з віком – природно і нормально; цінності завжди можна зміцнити, відкинути або змінити.

Метою корекційних заходів третього блоку занять, спрямованих на розвиток моральної саморегуляції підлітків, було сприяння оволодінню навичками психологічної релаксації, тренування вмінь робити моральний вибір в альтернативних ситуаціях і рольовій поведінці.

Для розвитку здатності до саморегуляції ми знайомили підлітків з поняттям «релаксація», пояснювали їм, що психологічна напруженість є набутою і що за допомогою тренування й практики її можна усунути. Із самого початку ми намагалися досягти того, щоб підлітки розглядали навчання релаксації як оволодіння навичкою, яка допоможе їм розвинути самоконтроль емоційної сфери, самоконтроль поведінки під час напруженої ситуації, а також справитися з певними проблемами і яку можна використовувати в повсякденному житті. На кожному занятті третього блоку проводилися релаксаційні вправи.

Для вироблення паттернів моральної поведінки, а також більш глибокого усвідомлення моральних нормативів, підліткам пропонувалася вправа «Аналіз альтернативних ситуацій»\*. Нижче наведені приклади деяких моральних ситуацій.

Ми пропонували учасникам обговорити декілька життєвих ситуацій, пов'язаних з моральним вибором.

1. Я повертаю на погано освітлену й безлюдну вулицю. Попереду група людей з'ясовує з кимось стосунки. Чути гучні голоси, лайку, хтось когось штовхає, і я розумію, що зараз почнеться бійка. Я зупиняюся за рогом, щоб мене ніхто не побачив. Раптом помічаю, що починають бити мого доброго знайомого, котрий мені подобається. Необхідно щось зробити... (допишіть)

2. Останнім часом я приділяю мало уваги навчанню через те, що знайшов (ла) спосіб заробляти непогані гроші. Маючи ці гроші, я почуваю себе незалежним(ою), можу купити собі деякий одяг, щось смачне, навіть допомагаю родині. Однак мої батьки переживають через те, що я стаю незалежним (ою), що відстаю в навчанні й, напевно, не зможу продовжити навчання після школи. Отже, гроші, що дають незалежність, або перспектива навчання – це, звичайно, важливі

життєві проблеми, однак, на мою думку, ціннішою з них є... (продовжити).

Обговорення цих ситуацій допомагало підліткам ширше подивитися на проблемні ситуації, знайти декілька варіантів їх вирішення. Зміст суджень учасників групи показав, що ці альтернативні ситуації сприяють формуванню адекватного оцінювання своїх позитивних і негативних рис, допомагають усвідомити наслідки власних вчинків, сприяють формуванню паттернів моральної поведінки, а також розширюють діапазон можливих рішень при зіткненні з моральними ситуаціями.

У процесі обговорення й обіграння з підлітками ситуацій морального вибору використовувалася вправа, спрямована на тренування здатності до самоконтролю\*. При проведенні цієї вправи нами підкреслювалася важливість регулювання своєї поведінки, яка полягає в умінні фіксувати неузгодженості своїх внутрішніх процесів і поведінки, здатності вступати в діалог із собою та свідомо керувати своїми станами. При програванні різних ситуацій підлітки вчилися більш диференційовано здійснювати саморегуляцію своєї поведінки, навчаючись використовувати запропоновані нижче тактичні форми самоконтролю. Крім запропонованих команд, у процесі ознайомлення з вправою підлітки називали свої варіанти команд, закріплюючи тим самим навички свідомої моральної саморегуляції.

Самотабування (табуйовані команди, адресовані самому собі) – «Не можна...стоп... відійди від... я не маю на це права... не можу це зробити...»). Підліткам пропонувалось обговорити біблійні заповіді, які варто розглядати як інтеріоризовані заборони.

Самосхвалення (самопохвала) – відображення гордості за себе, наснага від зробленого - «Молодець... о'кей... так тримати...»

Самопокарання (самокритика, самоосуд, каяття) – відмова від якоїсь актуальної для особистості діяльності, від задоволень – «який я дурень... ой, як соромно... я ненормальний...». В основі самопокарання лежать моральні почуття сорому, вини, каяття.

Самонаказ (самостимуляція, самоіронія) – «Треба!... зроби це!... не роби цього... уперед!... не бійся... це мій обов'язок... усе, я готовий... бувають же такі люди (про себе)... я не боягуз, але я боюся...»).

Самодозвіл – «Нехай буде так... я не проти... мій батько (моя мати) зробив (ла) би так само... це воля Бога...»).

Самовиправдання – у тих обставинах, коли зроблена дія або вчинок, що відхиляються від моральних вимог – «Я не хотів... не

подумав... це відбулося випадково... у мене немає (не було) вибору... це сталося (відбулося) випадково... інші, на моєму місці, зробили б те ж саме...»). Після проведення вправи йшло її обговорення.

Головним завданням тренінгу було навчити підлітків аналізувати свої вчинки й нести відповідальність за власні рішення, допомогти учасникам усвідомити поняття «моральний вибір». Для цього використовувалися вправи: «Приймаю рішення» [10], «Відповідальне рішення» [15], «Моральний вибір» [15], «Вибір життєвих завдань» [11].

Виконання цих вправ сприяло розвитку в підлітків здатності адекватно оцінювати свої внутрішні переконання та вчинки, зважувати у процесі прийняття рішення всі «за» і «проти», передбачати можливі наслідки саме такого рішення і, спираючись на цей аналіз, робити вибір і знаходити такі засоби досягнення цілей, які не йдуть всупереч з особистими моральними установками, а також активізувало розвиток дисциплінарної відповідальності й відповідальності за себе. Підліткам пропонувалось обговорити, яке рішення приймати легше – персональне або колективне. Зверталась увага на те, що, приймаючи персональні рішення, людині не потрібно кого-небудь переконувати у своїй правоті. Разом з тим вона позбавляється можливості порадитися й несе повну відповідальність за наслідки свого рішення. Пропонувалося згадати ситуації, коли учасникам вдалося прийняти оптимальне рішення; обговорити, що при цьому допомагало (критично осмислити ситуацію, зваживши всі плюси і мінуси, оцінити можливі наслідки, насамперед свою і чужу безпеку).

Узагальнюючи висловлювання підлітків, психолог робив висновок про різноманітність життєвих виборів і ступінь відповідальності підлітків за своє майбутнє.

Надалі для розвитку моральної саморегуляції підлітків їм пропонувалося виконати вправи «Мої добрі справи» [10], «Внутрішня сила» [5], «Шляхетний вчинок» [10], метою яких була активізація у мнемічному процесі досліджуваних ситуацій з моральним вибором, де вони проявили свої позитивні особистісні якості, здійснили гарні вчинки, пишалися собою, відчували визнання та схвалення з боку інших. Саме вищезначене впливає на зростання самоповаги підлітків, переживання ними позитивних почуттів, що виникають після звершення шляхетних вчинків.

### **Висновки**

Таким чином, кожне групове заняття включає комплекс психологічних дій, які активізують основні компоненти моральної

самосвідомості підлітків: когнітивний, емоційно-ціннісний та поведінковий. Різноманітні форми і методи консультування, дозволяють одночасно стимулювати і розвивати процеси, які лежать в основі моральної самосвідомості підлітків – диференціацію моральних понять, моральну рефлексію, прогностичну функцію мислення, емпатію, інтроспекцію (здатність до самоаналізу і внутрішнього діалогу), розширювати навички саморегуляції й самоконтролю, а також удосконалювати здатність приймати відповідальні рішення в ситуації морального вибору.

### **Список використаної літератури**

1. Абрамова Г.С. Практикум по психологическому консультированию. - Екатеринбург: Деловая книга, 1995. - 128 с.
2. Булах І.С., Алексеєва Ю.А. Развитие моральной самосвідомості особистості підлітка: Навчально – методичний посібник. - К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2003. – 72 с.
3. Гольдштейн А., Хомик В. Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам / Пер. з англ. В. Хомика. – К.: Либідь, 2003. – 520 с.
4. Коч Л.А. Креативная этика. Психология освоения подростками этических норм и понятий. - М.: Московский психолого-социальный институт, Воронеж: Изд-во НПО МОДЭК, 2000. - 192 с.
5. Кузикова С.Б. Психологічна програма корекції та розвитку особистості у підлітковому віці. Навч.-метод. посібник. – Суми: Редакційно-видавничий відділ СДПІ, 1998. - 80 с.
6. Кэнфилд Дж., Сикконэ Ф. 101 совет о том как повысить самооценку и чувство ответственности у школьников. - М.: УРСС, 1997. – 360 с.
7. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учеб. пособие для студ. вузов. - М.: ТЦ «Сфера», 2001. - 521 с.
8. Помиткін Е.О. Методика «Перетворення». Активізація рефлексії позитивних особистісних якостей у процесі духовного зростання школярів на основі методики «Перетворення» // Практична психологія та соціальна робота. -1999. - №3 - С. 17-20.
9. Прихожан А.М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе.- М.: ТЦ «Сфера», 1999. - 192 с.
10. Прутченков А.С. Социально – психологический тренинг в школе. 2-е изд., дополн. и перераб. - М.: Изд-во ЭКСМО - Пресс, 2001. – 640 с.
11. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. / Под ред. И.В. Дубровиной. – Екатеринбург: Деловая книга, 2002. – 128 с.
12. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. – СПб.: Питер, 2000. – 624 с.
13. Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Шарова О.Д. Жить в мире с собой и другими: Тренинг толерантности для подростков. – М.: Генезис, 2001. – 112 с.

14. Соціальна педагогіка і соціальна робота : монографія / М.Палюх, Л. Хомінська, - Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький А.О. 2013. – 200 с.
15. Степаненко В. Етика в проблемних і аналітичних задачах. –К.: Лібра, 1998. – 272 с.
16. Цукерман Г.А. Психологія саморозвитка: задача для підлітків і їх педагогів: Посібник для учителів (Асоціація «Розвиток навчання». Пед. центр «Експеримент». - М.; Рига: Експеримент, 1995. - 239 с.
17. Чистякова М.И. Психогімнастика / Під ред. М.И. Буянова – М.: Просвещение, 1990. - 128 с.
18. Уолш Р. Основи духовності. – М.: Академічний проєкт, ОППЛ, Екатеринбург, Делова книга, 2000. - 320с.
19. B. Zięba, Na ratunek dzieciom dotkniętym przemocą – rola placówek socjalizacyjnych, (w:) B. Szluz (red.), *Przemoc. Konteksty społeczno-kulturowe. Społeczne i psychologiczne aspekty zjawiska*, tom I, ISBN 978-83-7338-332-6, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2007, s. 184 – 189.

**Алексеева Ю.А., Бегун Н.И. Методи групової консультативної роботи по розвитку морального самосвідомості підлітків**

В статті розглядаються науково-теоретичні підходи до вивчення питань консультування підлітків. Презентується модель психологічного консультування підлітків з аспекту розвитку їх морального самосвідомості.

Ключові слова: психологічне консультування, індивідуальне консультування, групове консультування.

**Alekseyeva Yu. A., Begun N.I. Methods of group counseling work development of moral consciousness of teenagers**

*The article sees the scientific theoretical approaches to the study of the questions of teenagers consulting. A model of psychological consulting of teenagers from the aspect of the development of their moral consciousness is presented.*

*Key words: psychological consulting, individual advising, group consultative work.*

**Віра як форма ставлення людини до духовних цінностей на тлі есхатологічних переживань**

Ю. А. Алексеева, А. В. Кустов

В статті розглядаються питання віри як форми відносин особистості до духовних цінностей. Презентуються результати дослідження ставлення людей різного віку до таких питань, як Бог, душа, безсмертя, кінець світу, вищі сили, смертні гріхи. Розкриваються психологічні аспекти розуміння віри.

**Ключові слова:** віра, цінності, есхатологічні переживання.

Людині доводиться вирішувати проблеми різного змісту й рівня складності. Це побутові, сімейні, виробничі, інтимні проблеми, питання самореалізації та ін., що впливає на її самооцінку, рівень домагань, задоволеність собою і т. д. Поряд із вирішенням повсякденних проблем людина шукає відповіді й на духовні питання, які виходять за межі її конкретного життя і належать до категорії трансцендентного. До сфери трансцендентного належать «вічні питання», розкрити сутність яких дотепер не вдається: простір і час; ідеї Бога, кінця світу й безсмерття душі; вчення про смертні гріхи; уявлення про вищі сили і т. д. Трансцендентне передбачає, що ці питання по суті непізнавані, тому що є річчю в собі - чимсь, сутність і зміст яких за допомогою органів чуття, мислення, наявного досвіду недоступні для теоретичного пізнання й дані нам у формі віри.

Віру необхідно розглядати як комплекс когнітивно-емоційних установок, за допомогою яких особистість визнає значущі для неї факти, але не на основі знань і логічних висновків, а на базі власних бажань і надій. Таким чином, основною формою визнання змісту і смислу трансцендентного можна вважати віру, що є тригером (пускачем) формування певного комплексу ставлення людини до вічних тем [1;2;3].

На противагу трансцендентному у філософії існує поняття *іманентного* (буквально – той, що перебуває в руках), яке припускає, що невід'ємні властивості багатьох оточуючих нас предметів чи явищ пізнавані у зв'язку з можливістю використання досліджень, досвіду, умовиводів і, таким чином, доступні для теоретичного мислення. У зв'язку з цим процес пізнання на основі віри за своєю природою є результатом складних форм взаємодії іманентного й трансцендентного.

Вищезгадані питання, трансцендентні по суті, належать і до духовної сфери. Під духом розуміють частинку Бога, яка дає людині життя, енергію й зв'язує його з непізнаним світом до земної смерті й після неї. Нерідко під духовним розуміють також те, що ототожнюється із совістю, тому духовний розвиток – це здатність індивіда прислухатися до власної совісті, співвідносити свої вчинки й дії відповідно до її сигналів, і, таким чином, наближатися до Бога, добра, творчості, розуміння вічного життя, пошуку сенсу життя й існування. Духовна деградація відповідно - це придушення в собі духовного, відмова людини від боротьби з руйнівною силою смертних гріхів. Отже, духовне й трансцендентне – це всього лише «дві сторони однієї медалі»: перше визначає форми існування й взаємодії надособистісного, друге –

границі пізнання вічних питань.

Психічне життя людини виникло й стало можливим завдяки взаємозв'язку двох основних мегасистем, які у філософії, соціології називають масовою й індивідуальною психікою. На рисунку 1 схематично подані основні елементи тієї й іншої інформаційних сфер. Різним формам суспільної свідомості й колективного несвідомого відповідають специфічні комплекси знань і образів різного ступеня усвідомленості, змісту й складності. У міру розвитку індивід із масової психіки здобуває різноманітну інформацію для задоволення своїх потреб, що визрівають, і, як посудина, наповнюється нею в різних пропорціях. Одні знання довгий час сприймаються як нейтральні й неістотні, інші - стають актуальними, ще інші - базовими. При актуалізації або домінуванні певних уявлень у масовій психіці змінюється картина світу в індивідуальній психіці людини, її свідомості й несвідомій сфері.

| <b>Масова психіка</b>             |           |                             |                |
|-----------------------------------|-----------|-----------------------------|----------------|
| <b>Суспільна свідомість</b>       |           | <b>Колективне несвідоме</b> |                |
| <i>Форми</i>                      |           | <i>Архетипи</i>             |                |
| Мистецтво                         | Наука     | Герой                       | Трикстер       |
| Мораль                            |           | Мана-особистість            | Анімус-Аніма   |
| Релігія                           | Міфологія | Бог                         | Мудрий старець |
| Соціальні атитюди                 |           | Кінець світу,<br>Смерть     | Душа           |
| <b>Індивідуальна психіка</b>      |           |                             |                |
| <b>Свідомість, самосвідомість</b> |           | <b>Несвідоме</b>            |                |
| <i>Основні сфери й функції</i>    |           |                             |                |
| Мова й вербалізація               |           | «Я», мотивація, автоматизми |                |
| Контроль і самоконтроль           |           | Особистісні комплекси       |                |
| Довільна регуляція, воля          |           | Інтеріоризовані архетипи    |                |

Рис. 1. Взаємозв'язок масової й індивідуальної психіки

Останніми роками в масовій психіці на рівні суспільної свідомості і, напевно, образів колективного несвідомого стали домінувати побоювання, пов'язані з ідеєю можливої загибелі людства. Ці погляди



активно обговорюються й будуть ще довго обговорюватися в засобах масової інформації й повсякденному житті людей.

Людство у черговий раз вступило в есхатологічний (від грецького *есхатос* – кінцевий, останній) період розвитку, який актуалізує комплекси релігійних і містичних поглядів про кінець світу, спокуту гріхів, загробне життя, долю Всесвіту й перехід людства в якісно інший стан. Байдушних до цих питань немає, оскільки що проблема стосується всіх, тому людство ще довго буде перебувати під «дамокловим мечем» інформації про можливу глобальну катастрофу.

Однак люди по-різному реагують на можливість загибелі людства. В одних, і їх мало, виникають *есхатофобічні переживання*, що підсвідомо проявляються у формі нав'язливих думок і страхів смерті, спробах урятуватися у випадку катастрофи, в інших – у вигляді демонстративного скепсису й удаваної самовпевненості, ще в інших - у загостреному прагненні усвідомити питання, які належать до категорії духовних, зрозуміти, що буде з кожним із нас, якщо катастрофа такого масштабу все-таки відбудеться.

У зв'язку з цим ми наприкінці 2012 року провели дослідження, мета якого полягала у виявленні комплексів ставлення людей різного віку до базових трансцендентних проблем. Передбачалося, що на піку есхатологічних переживань у людей повинен посилитися інтерес до духовних питань. Збір матеріалу закінчився 21 грудня 2012 року, коли напруження в суспільній та індивідуальній свідомості було максимальним. Для вирішення поставленого завдання - вивчити систему ставлення людини до трансцендентних проблем залежно від віку - використовувався тест досліджень ставлення особистості до базових духовних проблем (ТДСОБДП), розроблений Ю.А. Алексєвою та А.В. Кустовим. Тест містить 15 питань і 5 основних варіантів уже готових відповідей, які респондентам пропонується оцінити у відсотках. Тест дозволяє оцінити ставлення людини до різних аспектів проблеми кінця світу, смерті й безсмертя душі, сенсу існування, уявлень про смертні гріхи й вищі сили. Оцінка запропонованих і готових відповідей у відсотках дозволяє виявити погляди людини або групи людей на основі механізму проєкції. Чим актуальніша проблема для даної людини або групи, тим вища оцінка змісту тієї чи іншої відповіді. Тест дозволяє виявити значущість тих чи інших аспектів ставлення особистості до трансцендентного на основі віри, під якою ми розуміємо *форму аутистичного мислення, що ґрунтується на бажанні й сподіваннях особистості*.

У дослідженні взяли участь 90 респондентів, з них: 30 осіб – молоді люди, середній вік яких становив 20,4 року, зрілі – 30 осіб, середній вік – 41,2 року; люди похилого віку – 30 осіб, середній вік яких становив 62,6 року.

Дослідження показало наступне.

Проблема кінця світу відображалася в декількох питаннях, які передбачали розглянути різні аспекти ставлення респондентів до апокаліптичних пророкувань: картини можливого кінця світу, факту появи цієї ідеї у свідомості людей, змін сенсу існування в ситуації можливого апокаліпсису.

Було з'ясовано, що, незважаючи на пристрасті, що розгорілися навколо цього питання, більшість респондентів усіх віків не вірять у можливість апокаліпсису найближчим часом. При цьому, заперечуючи такий результат розвитку подій, більшість респондентів погоджувалися з тим, що нам доведеться пережити зміну клімату й умов життя, вірили в те, що якщо глобальні катаклізми й відбудуться, то не так швидко. Істотної різниці в оцінках між респондентами різного віку ми не виявили.

Причинами апокаліпсису респонденти частіше називали природні катастрофи – можливість зіткнення Землі з великим астероїдом, мегаспалахи на Сонці. Інші альтернативні версії (апокаліпсис – результат завершення чергового експерименту інопланетян, перехід в інший просторово-часовий вимір, еволюційний стрибок у результаті генних модифікацій) оцінювали невисоко, але актуальність їх була більшою для людей зрілого віку.

Упевненість людей у можливості настання кінця світу й підготовка до нього в історії людства відзначалися неодноразово. Респонденти повинні були відповісти на таке запитання: на чому, з їх погляду, ґрунтується ця ідея. Більшість респондентів погодилися, що ідея кінця світу є маніпуляцією, що використовується якимись впливовими групами людей для досягнення своїх політичних та економічних цілей. Це питання більш актуальним вважали молоді люди порівняно з особами зрілого й літнього віку. Молоді (56 %) порівняно із зрілими (24 %) і літніми (18 %) схилилися до думки, що визнання апокаліптичних ідей – наслідок сугестивності людини, яка посилюється у зв'язку зі страхом перед невідомим.

З'ясовувалося, як респонденти ставляться до можливості зникнення людства у випадку глобальної катастрофи. Незважаючи на те, що для більшості, хто брав участь у дослідженні, це питання було неактуальним (молоді – 31 %, зрілі – 11 %, літні – 17 %) у цій ситуації

віддали б перевагу смиренності, вважаючи, що змінити що-небудь уже не можна. Інші респонденти (зрілі – 34 %, молоді – 23 % і літні – 17 %) відзначали, що сподіватися в цьому випадку потрібно на краще й допомогу вищих сил.

Дослідження дозволило з'ясувати, що *питання про сенс існування людини*, особливо в умовах апокаліптичного стресу, актуальне для людей будь-якого віку. Сенс існування асоціювався у них із задоволенням основних базових потреб: самоствердження, самореалізації, збереження ідентичності, безпеки, пошуку сенсу. Для всіх респондентів (56 % - літніх, 55 % - зрілих, 45 % - молодих людей) актуальним було прагнення зберегти ідентичність – душевну рівновагу, позбавлену внутрішніх протиріч, мук совісті, невідповідності бажань і можливостей, невміння бути самим собою. Різниця в актуальності кожної з них все-таки залежала від віку респондентів. Наприклад, для людей літнього віку (літніх – 66 %, зрілих – 47 %, молодих – 38 %) найбільш актуальною є реалізація *потреби в любові* в широкому смислі (до природи, близьких, тварин, дітей, батьківщини і т. д.).

Для респондентів зрілого віку більш актуальною була *можливість самореалізації, досягнення поставлених цілей*. У молодих людей сенс існування більшою мірою (44% - у молодих і 22% - у літніх) визначався їх *бажанням завойовувати повагу й бути визнаними іншими*.

Таким чином, наше дослідження підтвердило відому думку про те, що сенс існування в різні періоди життя диктується різними потребнісними станами особистості. В узагальненій формі можна сказати, що людина впродовж життя *рухається екзистенціальними сходами* у такій послідовності: спочатку їй цікава слава, потім - творчість і наприкінці життя вона розуміє, що сенс існування полягає у переживаннях любові.

**Вивчення ставлення до смерті й можливості існування душі** виявило неоднозначні позиції респондентів.

*Уявлення про душу* у більшості респондентів (молоді – 56 %, зрілі – 58 %, літні – 75 %) пов'язані з традиційним поглядом на те, що *душа – безсмертна сутність, створена Богом* і постійно пов'язана з ним. Частина респондентів (молоді – 41 %, зрілі – 40 %, літні – 38 %) погодилася із твердженням, що *душа – це енерго-інформаційна копія особистості*. Інші, альтернативні, погляди на сутність душі (це наш астральний двійник, що живе в паралельному світі; душа – ноу-хау технологій інопланетян, які дозволяють здійснювати зв'язок людини з навколишнім світом Космосу) мали низький рейтинг і оцінювалися, як

більш фантастичні порівняно з першими.

Дослідження показало, що *віра в безсмертя душі* в більшості людей не сформована. Частина респондентів погодилася з думкою, що було б прекрасно жити вічно, але ця ідея викликає сумнів. Про це свідчать відповіді респондентів, пов'язані також із думками з приводу страхів, які можуть виникати безпосередньо перед смертю, особливо при порушенні проблеми жалю за прожите життя.

Більшість респондентів (молоді – 61 %, зрілі – 77 %, літні – 62 %) погодилися, що *перед смертю люди бояться* того, що ніколи не побачать своїх близьких і батьків. Страх смерті часто супроводжується думками про розставання з дітьми (у молодих – 61 %, зрілих – 66 %, літніх – 62 %). У частини респондентів (молоді – 45%, зрілі – 56%, літні – 43%) страх перед смертю супроводжується думкою про те, що вони не зможуть кохати й бути коханими. У зв'язку з цим ми зробили висновок, що страх смерті, який виконує також захисну функцію, нівелює віру людини в безсмертя душі.

Жаль - це переживання людини з приводу того, що вона не встигла щось зробити. Дослідження показало, що причиною незадоволеності прожитим життям може бути: у *молодих* (54 % - у молодих, у зрілих – 20 %, у літніх – 30 %) - усвідомлення власної пасивності й нерішучості, у *зрілих людей* (57 % - зрілих, молодих – 43 %, літніх – 27%) – схильність до стриманого вираження почуттів ніжності, любові, емоційної теплоти, які б допомогли додати більше радості їх близьким. Рівень переживань, пов'язаних із жалями з приводу прожитого життя у людей похилого віку був нижчим, ніж у зрілих і молодих людей.

Намагаючись знайти відповідь на запитання: чому на відміну від молодих і зрілих люди похилого віку рідше шкодують про прожите життя, ми дійшли такого висновку. Усвідомлюючи, що не можна виправити те, що не встиг зробити в минулому, індивід змушений оцінювати своє життя позитивно. І це когнітивне викривлення є наслідком психологічного захисту у відповідь на *переживання безпорадності перед необоротністю часу*. Цей різновид безпорадності можна розглядати як *варіант екзистенціальної фрустрації*.

**Ставлення до смертних гріхів.** У багатьох релігіях світу існує вчення про смертні гріхи – комплекси людських вад, залежність від яких призводить до хвороб душі й тіла. Стаючи їх рабом, людина втрачає можливість управляти своїм життям і вільно виражати свої почуття, у т.

ч. любов до світу й до самого себе.

На рис. 2 схематично зображено 7 смертних гріхів людини, нижче для більш повного розгляду проблеми наведена стисла характеристика їх деструктивної дії.

|                |                     |                     |
|----------------|---------------------|---------------------|
| <b>Гнів</b>    | <b>Гординя</b>      | <b>Блуд</b>         |
|                | <b>Заздрісність</b> |                     |
| <b>Зневіра</b> | <b>Жадібність</b>   | <b>Обжерливість</b> |

Рис. 2 Смертні гріхи людини

**Гнів** – емоційний стан, який при частому повторюванні призводить до формування таких рис, як брутальність, жорстокість, віроломство. У першому випадку поведінка людини проявляється в недобррозичливості, неповажному ставленні до чужих інтересів, у другому – у різкому, безжальному ставленні до людей, у третьому – у зловмисності вчинків, інтриганстві та ін.

**Гординя (чванство)** – риса, що виражається зарозумілим ставленням до людей, їх знань і досвіду, схильності до самозвеличення, зневаги до культурних цінностей минулого й сьогодення. Супроводжується гордістю своїм суспільним становищем, належністю до певної соціальної групи або нації.

**Заздрісність** – риса, що проявляється ворожим ставленням до благополуччя, успіху, матеріальних, культурних та інших переваг або досягнень іншої людини. Генерує агресивні бажання й дії (дискредитувати, обмовити суперника), преднується із злорадством і лихослів'ям.

**Зневіра (нудьга)** – стан, в основі якого лежить байдуже-песимістичне світосприймання, втрата інтересів, захопленість якоюсь уявною нерозв'язною ситуацією. Відбувається дезактуалізація раніше значущих цінностей, що призводить до пасивності, самоти, іноді переживання безнадійності існування.

**Обжерливість** - надмірна пристрасть до їжі, залежність людини від тілесних задовольень. Жадібність до їжі поступово заступає інтерес до спілкування, роботи, самоосвіти, творчості, призводить до відмови від цінностей, необхідних для переживань радості та інших задовольень життя. Є основою хвороб тіла (частіше захворювань травної, серцево-судинної систем) і душевної спустошеності, що проявляється в смутку

прихованій самодеструкції.

*Блуд (розпуста)* - невпинний пошук нових статевих партнерів і форм сексуальної взаємодії. Ця розпуста призводить до ненаситності сексуальних переживань, нездатності індивіда любити й поважати близьких людей, відповідально ставитися до сімейноподружніх стосунків та обов'язків.

*Жадібність* – вада, що має «дві сторони медалі»: *грошолюбство* – пристрасть до предметів матеріального світу та їх універсального еквівалента – грошей - і *владолюбство* – насолода від панування над іншими людьми. Обидві тенденції доповнюють одна одну. Влада дає доступ до грошей, гроші зміцнюють владу. Наслідком жадібності є те, що світ, відносини, почуття, навіть духовні цінності розглядаються індивідом з позиції їх купівлі та продажу.

Хоча погляди на смертні гріхи людини є важливою складовою частиною доктрин різних релігійних конфесій, інформація про них у наш час слабо відображена в суспільній свідомості. Ці питання дуже рідко обговорюються людьми в повсякденному житті.

Тому уточнення факторів, що є руйнівниками нашої душі, вивчення механізмів їх деструктивної дії на свідомість, особистість, тілесні процеси, на нашу думку, допомогли б раціонально вирішувати проблеми психопрофілактики психічних, психосоматичних розладів, особистісних девіацій, а також розробити діючі методи психогієни, які б сприяли зміцненню психічного й духовного здоров'я людини.

Результати дослідження ставлення респондентів до смертних гріхів представлені в таблиці 1.

Таблиця 1. Комплекс ставлення респондентів до смертних гріхів

| Смертні гріхи | Значущість гріхів відповідно до віку респондентів, % |        |        |
|---------------|--|--------|--------|
|               | молодий  | зрілий | літній |
| Гнів          | 62   | 66     | 80     |
| Гордия        | 67   | 58     | 70     |
| Заздрісність  | 74   | 61     | 68     |
| Зневіра       | 47   | 55     | 78     |
| Обжерливість  | 37   | 39     | 64     |
| Блуд          | 57   | 52     | 88     |
| Жадібність    | 59   | 73     | 79     |

Незважаючи на те, що проблема смертних гріхів, як і саме

поняття гріха, практично не озвучується й не обговорюється в засобах масової інформації, інтерес до цих питань у людини, як показало дослідження, досить великий. Особливо актуальні ці питання для людей літнього віку. Більш значущими із семи смертних гріхів для них є *блуд (розпуста)*, як відзначили 88 % респондентів цієї вікової групи, *гнів (80 %)*, *жадібність (79 %)*, *зневіра (78 %)* і *гординя (70 %)*. Менш значущим у цій самій групі респондентів є такий гріх, як *обжерливість (64 %)*.

У людей молодого й зрілого віку ставлення до смертних гріхів істотно не відрізнялося. Для них, порівняно з людьми літнього віку, менш значущими були такі гріхи, як *обжерливість*, *блуд* і *зневіра*. Однак молоді люди були більш чутливими до таких гріхів, як *зздрісність (74 % - у молодих і 61 % - у зрілих людей)* і *гординя (відповідно 67 % і 53 %)*. Проте зрілі люди більш актуальними вважали такі вади, як *жадібність (73 % - у зрілих і 58% - у молодих)* і *зневіра (відповідно 58 % і 47 %)*.

В оцінці наслідків, які спричиняють смертні гріхи для душі людини, ставлення респондентів розподілилися таким чином. Більшість обстежуваних, незалежно від віку, погодилися зі стандартним трактуванням про те, що ставши на шлях гріховності, людина втрачає або не знаходить зв'язку з Богом. Однак були виявлені й вікові особливості ставлення до цього питання. Так, зрілі люди (зрілі – 68 %, молоді – 34 %, літні – 46 %) частіше вважали, що деструктивний вплив на душу людини виражається в неможливості виконувати своє *головне призначення – любити*. Вони ж частіше вважали, що хвороба душі проявляється у *втраті відповідальності індивіда* перед собою й іншими людьми. Основною деструктивною дією вад для душі люди похилого віку (літні – 71 %, молоді – 43 %, зрілі – 36 %) вважали неможливість досягнення щастя, задоволеності життям, соматичного комфорту.

**Уявлення про існування вищих сил** із найдавніших часів відображені в суспільній свідомості та колективному несвідомому в міфології, релігії, історичних фактах, матеріальній культурі багатьох народів світу. Респондентам пропонувалося висловити ставлення до цього питання, тобто хто ж, на їх погляд, є представником вищих сил, вищого розуму, вищих цивілізацій? Як і передбачалося, більшість респондентів, незалежно від віку, віддали перевагу Богові. І хоча інші, не менш фантастичні версії відповідей, мали невисокий рейтинг, респонденти зрілого віку погодилися, що вищими силами можуть бути

представники інших цивілізацій Землі, які живуть під водою або всередині нашої планети, вони ж не виключають, що це можуть бути інопланетні істоти, які мають високий інтелектуальний та науково-технічний потенціал. Рейтинг цих версій (віра в них) у осіб молодого й літнього віку був значно нижчим.

Якщо припустити, що існування вищих сил – реальність, і що вони постійно або періодично присутні поряд із людською цивілізацією, респондентам пропонувалося відповісти на запитання: *які причини лежать в основі їх прагнення до співіснування з людьми?* Незважаючи на те, що в наборі відповідей розглядалося кілька версій, статистика свідчила, що респонденти не готові їх обмірковувати або не виявили до них інтересу, або сприйняли їх як занадто фантастичні. Проте у групі зрілих людей (зрілі – 51 %, молоді – 27 %, літні – 23 %) переважала думка, що вищі сили контролюють питання нашої безпеки й виживання, захищають від космічних катастроф і можливості самознищення. Вони ж можливість спілкування із представниками вищих сил сприймають із більшим інтересом, ніж респонденти в інших вікових групах (зрілі – 54 %, молоді – 27 %, літні – 35 %).

Складаючи опитувальник, ми припускали, що есхатологічні переживання, що існують у суспільній свідомості й підтримуються зафіксованими випадками почастищення появи НЛО, природних катаклізмів (землетрусів, повеней, провалів у землі, ін.), можуть вплинути на зміну змісту звичних для людини понять (наприклад, батьківщина, патріотизм, любов і т. д.). У зв'язку з цим було запропоновано відповісти на запитання: яке значення на тлі того, що відбувається, респонденти вкладають у поняття «патріотизм».

Більшість респондентів (молоді – 55 %, зрілі – 71 %, літні – 68 %) погодилися, що під патріотизмом необхідно розуміти гордість людини за свою країну, історію, досягнення видатних співвітчизників, прагнення допомагати їй розвитку та процвітанню, піклуватися про людей незалежно від їх національного й релігійного статусу.

Зрілі люди більшою мірою (зрілі – 59 %, молоді – 35 %, літні – 49 %), можливо не повністю розуміючи його зміст, висловили згоду з актуальністю поняття «*планетарний патріотизм*». Відповідь, яка відображала цю позицію, звучала так: «Потрібно звикати до думки, що Батьківщиною для нас є наша гарна й затишна планета, і тому гордість, турбота і любов повинні стосуватися саме цього «великого дому». Виходячи із цього, у двадцять першому столітті планетарний патріотизм поступово стане основою суспільної свідомості людей».



Цікавий ще один момент нашого дослідження. В один із варіантів відповідей розуміння патріотизму ми вклали націоналістичний зміст. Звучить він так: «Патріоти – це ті, хто належить до титульної нації, шанує своїх героїв, віддає перевагу національним традиціям та звичаям, пишається своєю історією і об'єднувальною силою народу вбачає у домінуванні національної ідеї». У респондентів зрілого віку ця відповідь викликала відгук у 8 % випадків, у літніх – у 4 %, у молодих – в 38 % випадків.

*Висновки.* Результати й вивчення літератури, що стосується теми дослідження, дозволили зробити деякі узагальнення.

Одиницею віри є комплекс ставлення особистості до цінності, основу якої становлять емоційний і когнітивний компоненти. У кожного індивіда ці компоненти мають особистісно забарвлену ієрархію [4]. Емоційний компонент базується на переживанні значущості цінностей (у нашому випадку – духовних цінностей), когнітивний – на усвідомленні змісту, тобто розумінні утилітарності (оцінки очікуваної користі або шкоди) цінності й доцільності оволодіння нею (необхідності володіти, визнавати й керуватися як аксіомою, що не викликає сумніву). Таким чином, *віру необхідно розглядати як форму ставлення до цінності, яка ґрунтується не на логічних доводах, а на бажанні особистості без особливих сумнівів визнати її значущість і зміст.* Віра є наслідком проєктивних переконань індивіда про те, що очікуване (бажане - позитивне, корисне, оптимістичне, потрібне) реальне або у найближчому і далекому майбутньому відбудеться в передбачуваній формі.

На нашу думку, загострена потреба любити пов'язана у людей похилого віку, як не дивно, з переживаннями смерті, що наближається. У психіці кожної людини, на наш погляд, закладена *програма премортального* (від лат. mors, mortis – смерть) *таймера* – механізм проєкції, завдяки якому індивід приписує певний термін до закінчення власного життя, малює сценарій, що впливає на вибір мотивації поведінки та призводить до деієрархізації цінностей. Фрустрація у зв'язку з розумінням необоротності часу та його дефіциту до кінця життя, що залишилося, призводить до звуження спектра актуальних потреб особистості. Це виражається, з одного боку, у зниженні інтересу людей похилого віку до одягу, побутових прикрас, матеріальних цінностей, самоствердження, самореалізації у професійній і службових сферах, з іншого – в активізації потреби у переживанні почуття любові в широкому сенсі. Можливо любов є також наслідком посилення

релігійних установок людей похилого віку, що робить актуальними для них такі переживання, як співчуття, милосердя, прагнення допомагати суб'єкту любові, пілкуватися про нього. Любов визначає тенденцію до самопожертви, самовідданості, уміння вибачати.

Чим обумовлений той факт, що, не визнаючи себе грішними, більшість людей похилого віку вважають проблему смертних гріхів надзвичайно актуальною? Відомо, що частина представників літнього й старечого віку мають схильність до моралізаторства. Цей *феномен вікової гіперморальності* має психологічну основу. Коментуючи негативні аспекти моральної поведінки в інших, людина ніби мінімізує їх у себе. Логіка її моралі приблизно така: якщо я говорю про моральність інших людей, то маю на це право, тому що мої вчинки і якості не можна назвати аморальними. З іншого боку, усвідомлення власної гріховності й неможливість виправити якісь ситуації в минулому змушують людей похилого віку, витісняючи істинні мотиви, переживати проблему гостріше, ніж респонденти більш молодого віку.

Дослідження також засвідчило, що вік є чинником, який впливає на процес ієрархізації цінностей, значущість і сенс яких у свідомості особистості мають специфічну й відносно стабільну конфігурацію в системі відносин. На ці процеси (вибору, ре – або деієрархізації цінностей і мотиваційних аргументів, прийняття рішень) впливають накопичені індивідом знання й досвід, зміна (розширення або звуження) спектра використовуваних розумових схем, значущість поточних потреб та існуючий, як правило, підсвідомо, відлік часу, що залишився до передбачуваного індивідом кінця власного життя.

Подальше дослідження феноменології віри дозволить краще вивчити духовні (трансцендентні) аспекти формування особистості, розкрити особливості глибинних аспектів мотивації, можливість управляти цими процесами та психологічними механізмами, що лежать в їх основі.

### **Список літератури**

1. Мясищев В. Н. Психология отношений / В.Н.Мясищев; под редакцией А. А. Бодалева. М. : Изд-во «Институт практической психологии»; Воронеж : НПО «МОД ЭК», 1995. - 356 с.
2. Фромм Э. Революция надежды. О гуманизации технологического общества. / Э. Фромм. - М. : Айрис - пресс, 2005.
3. Зинченко В. П. Психология доверия. / В.П. Зинченко. - Самара : Изд-во СИОКПП, 2001. – 104 с.
4. Грановская Р. М. Психология веры. / Р. М. Грановская. - СПб. : Питер, 2010. - 480 с.

The article sees the questions of faith as a form of relationship of the individual to spiritual values. The attitude of People of different age to such questions as God, the soul, immortality, the end of the world, a higher power, mortal sins were studied. Some psychological aspects of understanding the faith are defined more precisely.

*Keywords:* faith, values, eschatological experience.

### **Развитие духовности человека в психотерапевтическом процессе**

Юрченко Т.П.

*Институт психологи имени Г. С. Костюка*

*НАПН Украины*

*Данная статья посвящена развитию духовности человека как одной из главных задач в отечественной психотерапии. Раскрыто значение духовности в современном быстро меняющемся мире. Поставлены основные теоретико-методологические проблемы. Развернут психотерапевтический потенциал становления духовности в отечественном социокультурном контексте. Представлены эмпирические материалы в анализе психотерапевтического случая в рамках персоналистического подхода.*

*Ключевые слова:* духовность, личность, развитие, свобода, творчество, персоналистический подход в психотерапии.

### **Постановка проблемы**

Проблема духовности выходит на передний план в осмыслении жизни человечеством. В документах ЮНЕСКО последних лет серьезное внимание обращается на необходимость распространения в обществе идеалов мира и согласия, уважения прав человека и основных свобод, человеческой солидарности, достоинства и приверженности целям полноценного развития человека.

Мы обратились к теме духовности, несмотря на то, что ей посвящено много исследований. Эти исследования касались разных аспектов в понимании духовности, о которых мы будем говорить позже. Для нас важно уяснить, почему эта тема продолжает быть актуальной вообще и для психотерапевтического производства, в частности.

В эпоху больших изменений, серьезных и мало предсказуемых (на уровне обыденного сознания, по крайней мере) социальных преобразований, геополитических катаклизмов человеку и человечеству не удастся продолжать жить в традиционных условиях, не особенно задумываясь об основаниях жизни и способах самоосуществления. Мир стал намного лабильнее прежнего, и в нем подвергаются сомнению и испытанию какие угодно устои жизни. Современная жизненная ситуация в отечестве, основным содержанием которой являются всякого рода трансформации, получила название социальной аномии [11].

Изменение социокультурного контекста жизни, становление новой социальной структуры сопровождается рядом негативных явлений, самое серьезное из которых – кризис основ культуры. Той ее инвариантной части, которая складывается из норм, ценностей, идеологий и которая обеспечивала прежде социальную комплексность и смысловое единство, бывшие залогом целостности общества и его воспроизводства. Такой процесс социокультурных трансформаций имманентно связан с социальной дезадаптированностью людей, их растерянностью, негативно переживаемой на уровне индивидуального сознания. Уже на протяжении жизни целого поколения затруднены самоидентификационные процессы, неопределенными оказываются социальный статус человека, его ценности и мотивации. Этот процесс дополняется и усугубляется преступной безответственностью перед жизнью и управленческой близорукостью власть имущих, которые, в свою очередь, тоже попали в эпоху перемен как кур во щи.

И вместе с тем в условиях социальной аномии перед человеком встает возможность-бытие — безмерная возможность подлинно человеческой, личностной формы бытия, то есть жизни осознанной, осмысленной и потому свободной и ответственной перед миром – возможность жизни духовной. Цитируем С.Б. Крымского, нашего выдающегося современника, который вслед за Н.А. Бердяевым понимал человека как вочеловеченный Универсум и понимал, что контекстом личностного бытия является вечность и бесконечность. В своей статье «Ценностно-смысловой универсум Н.А. Бердяева» он пишет: «Историю можно понимать и как то, что сохраняется, как подвиг пробуждения, а не исчезновения. И тогда на передний план выдвигаются сквозные ценности человеческой цивилизации, связанные с великими культурными эпохами, вершинами теоретической и практической деятельности, инвариантными содержаниями структур

Истины – Добра – Красоты..., с формированием ноосферы.. Эти непреходящие достижения человеческого духа и деятельности свидетельствуют о метаисторическом аспекте человеческой истории, о тех путях утверждения человека в мире, которые позволяют перевести экспоненту неограниченного потребления ресурсов в вертикаль ценностного восхождения. Она, эта вертикаль, ориентирует на те вершины бытия, на которых человек приобщается к вечности». [13; 275]

Итак, в ситуации социальной аномии перед человеком встает задача на духовность и у него открывается возможность личностного самоопределения и такого деяния, контекстом которого может стать вечность. Возможность открывается, но превратить ее в действительность своей жизни очень часто не удается – человек страдает и часто переживает безысходность. И именно в таком состоянии он может обратиться к психотерапии, то есть к такой культурной практике, где есть возможность обрести понимание мира и видение себя и где существует взгляд на человека как на возможного автора своей жизни и соавтора жизни общественной. Такой взгляд мы называем, вслед за Н.А. Бердяевым, персоналистическим взглядом на человека.

Осуществляя персоналистический психотерапевтический подход, мы рассматриваем жизненные трудности человека как проявления его личностной незрелости, экзистенциальной зависимости, излишней внутренней ригидности и недостаточной самоопределенности и креативности. Мы связываем это с недостатком духовности, того личностного параметра, который является ценностной интенцией личностного бытия человека. В этом смысле анализ духовности человека, возможностей развития последней в рамках современной отечественной психотерапии становится не тривиальной, но актуальной задачей.

### **Результаты теоретического анализа проблемы**

Существует два взгляда на духовность: религиозный и светский. Концепция духовности как светского явления, на которой в данной статье будет делаться акцент, содержит в себе понимание ее через призму общечеловеческих ценностей, то есть как ценностную интенцию сознания и как процесс, связанный с самоактуализацией и самоопределением, как основной феномен, могущий быть развернутым в рамках персоналистически ориентированного психотерапевтического процесса.

Поскольку тема духовности – это вечная тема, мы сосредоточились на некоторых современных и близких к современности исследованиях, выбирая те из них, которые могут носить, кроме всего прочего, и прикладной характер.

Выдающийся украинский психолог и философ В.А. Роменец, который создал целостную философско-психологическую систему, в которой сущности человека, тайне его личностной глубины принадлежит центральное место. Его теория поступка как проявления духовной сущности личности послужила призмой, через которую он взглянул на всю историю духовного развития человечества и историю развития человека. Он утверждал, что полноценный поступок является одновременно и акцией духовного развития человека, и творчеством моральных ценностей. Он писал, что раскрыть механизм поступка – то же самое, что и раскрыть творческий механизм психического развития и считал поступок истинным, настоящим творчеством новых форм, качеств психического. Категории, которые задают пространство теории В.А. Роменца – это творчество, поступок, свобода, ответственность, самопожертвование, святость [12].

Научно-философское наследие В.А. Роменца служит основанием для дальнейших исследований в области авторства, субъектности, духовности человека. Так, его ученики В.А. Татенко и Т.М. Титаренко пишут: «Полноценный поступок – это всегда трансценденция в новое жизненное измерение, преодоление и переход в новое бытийное пространство. Одновременно это – новый отсчет времени, начало новой эры, то есть переход в качественно другой жизненный мир, в котором от прошлого остается только интенция и потенция самотворения... Поступать – это значит начинать причинный ряд из самого себя, действовать самостоятельно, на свой страх и риск, а также быть готовым персонально ответить за сделанное» [14; 23]

Духовность личности стала фокусом исследовательской научно-методической работы целого коллектива под руководством М. Й. Боришевского. Кроме общего понимания духовности как показателя уровня зрелости личности и связности ее ценностных ориентаций с нравственностью, данный коллектив авторов исследует социально-психологические и психолого-педагогические факторы, влияющие на процесс воспитания и самовоспитания духовности у подростков и юношей. Особое значение в становлении духовности уделяется поиску смысла жизни, а также таким факторам как гуманизация межличностных отношений в учебно-воспитательном

процессе, как семейное ценностно-ориентированное воспитание, как ценностно-ориентационный контекст современного украинского общества. По мнению авторов, духовность тесно связана с такими характеристиками человека как способность к рефлексии, эмпатичность, способность преодолевать эгоцентризм и ориентироваться на другого [4].

Понимая дух как ценностную интенцию сознания, Н. В. Шелковая [16] пишет, что духовность есть стремление личности к укоренению своего «Я» в мире, строительству своего бытия – личностного бытия в инобытии путем сопричастности, соучастия, взаимодействия с ним, что предполагает трансцендирование «Я», постоянный выход личности из границ своего «Я» в «не-Я». Цитируемый автор делает вывод о том, что духовность есть не ставшее, а становление, непрерывный процесс самосовершенствования и самореализации. В своем исследовании Н.В. Шелковая опирается на основные критерии духовности, выделенные Майей Кулэ: а) возвышение над индивидуальным бытием; б) рефлексия; в) свобода действовать в соответствии со своими ценностями, а не под гнетом; г) творчество как самотворчество; д) развитая совесть; е) ответственность личности за осуществление своего смысла жизни и реализацию ценностей.

Н.А. Коваль [7] исследовала духовность как целостное психическое явление, формирование которого осуществляется как развитие способности и готовности личности к выявлению себя в окружающем мире. Она считает, что этот процесс может быть соотнесен с тем, что в гуманистической психотерапии описано как самоактуализация личности, как выявление, высвобождение и в конечном итоге проявление внутренних потенциальных возможностей человека, который начинает в результате этого вести себя гармонично, целостно и созидательно.

Из диссертационного исследования Н.А. Коваль мы можем выделить важные для нашего понимания аспекты духовности человека. Духовность есть личностное явление поиска и осуществления истины, добра и красоты – предельных общечеловеческих ценностей. Становление духовности как ценностного стержня личности осуществляется в процессе самореализации человека и проявляется как его духовное поле и пространство. Духовность есть динамическое образование, формирующееся гетерохронно, и в юношеском возрасте зависит от интенсивности духовных исканий, которые становятся особенно актуальными в сложных жизненных ситуациях,

мировоззренческих коллизиях. В ситуациях, которые, с одной стороны, ставят перед человеком задачу жизненного самоопределения, а с другой, сопровождаются дефицитом рефлексивной способности, недостаточной адекватностью предшествующего опыта, незрелой социальной активностью, не сложившимися представлениями о смысле жизни, в таких ситуациях заложен потенциал духовного роста.

Особенно интересным и глубоким нам представляется исследование духовности в контексте актуальных жизненных задач и необходимости нового способа мышления, осуществляемое Экхартом Толе [15]. Он различает духовность и религиозность. Существующую у человека фиксированную систему убеждений и верований, к которым человек относится как к абсолютной истине, он не относит к духовности. Автор считает, что в настоящее время мы наблюдаем беспрецедентный рост осознанности у людей. В условиях общего системного кризиса, который переживает мир, необходима трансформация сознания. Важно пересмотреть фиксированные установки и стереотипы поведения и выйти на новое измерение сознания – духовное. Стесненность духа преодолевается в трансцендировании мышления, то есть в бытии-к-истинному, благому, целому.

Итак, подводя итоги теоретического анализа проблемы, мы попробуем сформулировать важный и необходимый для психотерапевтического производства аспект понимания духовности и развернуть его психотерапевтический потенциал.

Духовность – это высокоорганизованная способность трансцендировать, преодолевать свои убеждения и привычные способы мышления, осуществляя каждый раз заново идентификацию с духовными образованиями (идеями и идеалами), с другим образом отношения к миру и осуществлять их в жизни как свои собственные, подчиняя себе свою наличную самость (идентичности, которые есть в наличии и которые разворачиваются как автоматическое поведение и привычные убеждения), рефлексирова и преодолевая свойства характера. Духовность – это действительная возможность человека осуществлять свое побуждение, свою глубину, свою причину в контексте универсума, с учетом вечности и во имя любви.

### **Результаты эмпирического исследования**

Мы предприняли эмпирические исследования с целью показать действительную возможность развития духовности человека в рамках



персоналистически ориентированного психотерапевтического процесса.

В настоящее время остаются недостаточно изученными и описанными закономерности психотерапевтического производства, адекватного персонализму. И потому определение основных принципов и методических процедур психотерапевтического процесса в персоналистическом подходе нам представляется актуальным, важным и целесообразным.

Надо заметить, что по поводу методов и стратегий исследования в психотерапии ведутся научные дискуссии. Первоначально наиболее надежным способом изучения психотерапевтического процесса было описание отдельных клинических случаев. Этот способ не соответствовал принципам естественнонаучной объективности и подвергался критике. Но в настоящее время, как пишет Е.С. Калмыкова, эта методология получила второе рождение (single case study) [6]. У нее есть неоспоримые преимущества, среди которых автор называет возможность пересмотра объяснительных теорий благодаря тщательному изучению отдельного случая. Позитивным является также и то, что анализ отдельного случая может привести к изменению и совершенствованию методических приемов. Кроме этого, можно подробно и досконально описать и изучить феномены психотерапевтического процесса и проследить, как реализованы теоретические принципы того или иного концептуального подхода. В работе с отдельным случаем можно использовать аудиозаписи и прибегнуть к получению катamnестических результатов психотерапевтического процесса, что позволит судить об эффективности методических приемов работы.

В своей исследовательской работе мы использовали метод описания и анализа отдельных случаев, поскольку он дает возможность изучать феномены экзистенциальной зависимости клиента, его духовной стесненности, обнаружить его способы мышления, увидеть при сборе анамнеза и самом психотерапевтическом производстве, как они – эти способы мышления - укоренены в его индивидуальной истории и детерминированы ею.

Переживание клиентом разнообразных форм личностной несостоятельности требует от терапевта методически поставленного сопровождения в его (клиента) процессах символаобразования и смыслопорождения. Последние являются центральными векторами и основными принципами психотерапевтической помощи, которая

призвана решать задачу развития духовности. Говоря метафорически, можно сказать, что персоналистически ориентированная психотерапия является мастерской смыслов, в которой разворачивается бытие-к-истине и где символическая функция осуществляет связь самого человека с его причиной.

Мы предприняли рефлексивный анализ собственной психотерапевтической работы, в основание которой положили понимание того, что основная причина трудностей человека заключается в его ограниченности, жесткой фиксированности его характера, невозможности выйти за пределы своего «Я». Он редко осуществляет главное – свободное и ответственное самоопределение. Он скорее страдает, и диапазон его страдания может быть самым разным: от переживаний пустоты и собственной ничтожности до переживания праведного гнева, от привычного способа уходить от ответственности до автоматического использования непродуктивных, но привычных, форм жизни.

Задача духовного развития, даже если таковые слова не звучат в начальных жалобах клиента, и он не формулирует свой запрос как таковой, является, с нашей точки зрения, предельной рамкой для психотерапевтического процесса, и перспектива личностного развития задает необходимый в психотерапии контекст для психотерапевтического производства и понимания.

Поэтому стратегическое направление нашей работы – это личностное, духовное развитие человека, сопровождение его в его процессе самоактуализации, самоопределения, саморазвития, в его труднейшем преодолении самого себя и выборе им оснований для личностного бытия. В таком случае психотерапевтическая работа с клиентом-пишущим–свою-историю и делающим-свою-жизнь, является основным направлением работы. Именно в этой работе осуществляются психотерапевтически релевантные процессы: символообразования с дальнейшим анализом экзистенциальных априори, процессы смыслопорождения и жизнотворчества, которые, с нашей точки зрения, являются основными векторами персоналистической психотерапии. И именно они, эти три вектора нуждаются в тщательной методической разработке.

Покажем на примере работы на нескольких сессиях с клиенткой **А.** каким образом осуществлялось сопровождение ее терапевтом в ее процессе символообразования и жизнотворчества.

Рассказывая о взаимоотношениях с мужем, с которым клиентка находится в процессе развода, она все больше погружалась в тяжелое состояние: подавленности, страха, зажатости. Терапевт попросил ее прикрыть глаза и представить какую-то картину, которая может быть связана с этими переживаниями. Она представила, что стоит на обрыве, который начинает осыпаться, и она начинает падать в обрыв, переживая состояние ужаса. Терапевт сохранял речевой контакт с клиенткой, и она могла удерживаться в этом контакте. Через какое-то время она обнаружила корягу, за которую можно зацепиться. Она крепко схватилась за нее рукой и, вися, смогла не только держаться за нее, но и рассмотреть ее. Это был куст вербы, прочный, но с сухими белыми прядями, свисающими вниз. Он вызывал некоторое разочарование, поскольку не был совершенным. Терапевт своими вопросами прояснял текущее состояние и намерение клиентки. Клиентка решила полить куст, чтобы он стал более живым и сочным. Для этого она нашла опору ногой и из появившейся в руках лейки много раз поливала корягу, пока та не распустилась зелеными листочками. Это вызвало удовлетворение и вдохновение у клиентки, и она поняла, что хочет выбраться наверх. Держась за куст и подтягиваясь, клиентка без особого труда смогла это сделать. Оказавшись наверху, она обнаружила, что панорама изменилась. Терапевт попросил клиентку осмотреться. Она стояла на высоком берегу огромной реки Лены, которая мощно несла свои воды, и любовалась ею. Терапевт помогал клиентке осознавать ее самочувствие. В состоянии клиентки появилось ощущение удовлетворения и покоя и легкая зачарованность. Дыхание углубилось, изменилась осанка, и клиентка решила завершить сновидение наяву.

Итак, по всем жизненным проявлениям было очевидно, что состояние клиентки очень изменилось в результате проделанной ею внутренней работы. И эту работу она проделала благодаря определенному сопровождению психотерапевта.

Попробуем разобраться, что же произошло в работе, и какие действия психотерапевта и самого клиента были релевантными целям и задачам психотерапии, обеспечивая соответствующие изменения.

Клиентка переживала состояние сильной внутренней стесненности в связи с жизненными событиями: она уже давно была не удовлетворена жизнью со своим мужем. Она жаловалась, что в отношениях с мужем у нее не было взаимопонимания, а было много разочарования и страха. Временами сильный страх буквально

парализовал клиентку, она боялась ярости мужа и физически грубых агрессивных действий. Она заискивала и лебезила перед ним, стараясь побудить его купить для детей что-то необходимое, оплатить их обучение и лечение. Она находилась в состоянии сильной униженности долгие годы и сама начала бракоразводный процесс.

Клиентка пыталась обрабатывать этот жизненный материал привычным для себя образом. Для этого в ее арсенале были следующие средства: фантазия, что она мужа «дорастит», фантазия, что нет таких препятствий, с которыми она бы не справилась, то есть гиперболизация своих собственных возможностей, идеализация себя. Кроме того, у нее было несомненная убежденность, что «правильный» муж, если он любит, должен сам финансово обеспечивать ее и детей. Эта необоснованная убежденность была также связана с идеализирующей фантазией, дающей клиентке скорее схему, нежели жизненную пластику. Она не показывала ему свои финансовые возможности и своими финансовыми средствами распоряжалась по своему усмотрению, во многом тратя их на себя, что, конечно же, было связано с ее скудным детством, но что приносило ей – взрослой – удовольствие. Будучи умной и вербально одаренной, клиентка обладала разнообразными приемами «убалтывания»: от нежного соблазняющего воркования до цепкого беспощадного обзывания. Во многих случаях это давало ей нужный результат. Когда все эти жизненные средства не срабатывали она начинала страдать, заставляя страдать близких, и обрывала контакты. Поэтому тема обрыва естественным образом актуализировалась в ее кататимном переживании на психотерапевтической сессии – это был символ ее наибольшего напряжения в зоне взаимодействия с родительским имаго. Символическая обработка темы обрыва создала возможность интеграции и переживания нового эмоционального опыта, который носил характер исцеляющего

Опишем еще одну сессию с этой клиенткой.

В начале работы она жаловалась на гнетущее чувство отвержения, которое сопровождалось болью в солнечном сплетении и грудной клетке, было ощущение, что энергия уходит из тела, плечи ссутуливаются, голова опускается вниз. Клиентка представила себя стоящей на лугу. Посреди луга находилась глыба, похожая на янтарь, но упругая на ощупь как водяной матрац. Вокруг клиентки росла трава с очень острыми краями, и поэтому клиента могла только стоять: любой шаг мог привести ее к тому, что трава порежет тело. У клиентки

нарастал страх и вскоре она его переживала как парализующий. Глыба была спиралевидно обернута ржавой железной проволокой с огромными (до 50 см. ) шипами. Они были также опасны, как и трава, но лишь в том случае если их трогать рукою. Клиентка обнаружила, что внутри глыбы кто-то был: сказочный персонаж в состоянии летаргического сна. Это удивило и заинтересовало клиентку. Она перебинтовала руки эластичными бинтами и с помощью кусачек разрезала проволоку, затем вертикально разрезала глыбу, которая оказалась сделанной из плотного полиэтилена. Из разреза высотой в 2 м. хлынул поток супа желтого цвета, густой, желеобразной консистенции с кусочками моркови, картофеля и мелкой вермишели. Клиентка почувствовала смесь отвращения, обиды и щемящей грусти и сказала, что такой суп готовила ее мама.

Внутри глыбы показался темный силуэт спящей Принцессы летучих мышей с подрагивающими веками. Внутри глыба была как каменная башня круглой формы, вверху были зарешетчатые окошки, под деревянной крышей - колокола, веревка свисает до пола, у стены – лестница, выше – скобы, которые ведут к колоколам. Колокола были из бронзы, с орнаментом, с жизненными сценами людей и героев. Стоял запах затхлой плесени. Чувствовался застой и запустение. Клиентка почувствовала себя неуютно, тоскливо и одиноко. Смутный силуэт Принцессы был плохо различим, но внимание привлекала веревка, привязанная к главному колоколу. Клиентка вдруг поняла, что Принцессу разбудит звон колокола и начала звонить, дергая за веревку. Звук был полифонический, объемный. Он как волна вибрации окатывал, омывал, освежал, оздоравливал. Клиентка почувствовала благодать и наполненность, как в Почаевском скиту. Принцесса открыла глаза. На голове у нее был кожистый убор, как гребень, который мог складываться. (Клиентка сказала, что это не корона, а символ сказочного персонажа). У нее были крылья летучей мыши и маленькие лапки с пушком. Клиентка увидела, что ноги Принцессы подкашиваются, и подставила ей скамеечку. Она кормила ее молоком, паской, крашенками, гладила по мохнатой лапке. Принцесса всхлипывала как дитя после плача, благодарно смотрела на клиентку умными глубокими глазами, вызывая у нее умиление, сочувствие, нежность, материнские чувства. Принцесса набралась сил и улетела. Был слышен хлопок расправленных в воздухе крыльев. Она сделала круг над лугом (в знак благодарности) и скрылась за горизонтом. Кататимная панорама преобразилась: башня стала светлее, появился

запах свежей побелки. Пол из цементного с плесенью стал розоватым гранитным, доски крыши посветлели, а наверху появились кровельщики, которые укрывали башню листьями меди. Клиентка представила себя сидящей на скамейке и держащей в руках веревку от колокола. Она чувствовала тихую радость и знала, что может позвонить в любой момент, когда захочет.

Мы можем видеть в этой работе, что клиентка получила символический опыт позволительной и влияющей на объект агрессии. В кататимной имагинации актуализировалось и нарастало состояние стесненности, которое получило символическое выражение в образах оцепененности (в связи с колючей травой и шипами от колючей проволоки), затхлой заплесневелости, застоя и запустения, тоски и одиночества (в связи с пребыванием в башне с зарешетчатými окошками). Разворачивание символической картины, нарастание переживания, процесс «выстрадывания» (Х. Лейнер) позволил выйти к творческому истоку и осуществить новое пробное действие, символическим выражением и результатом которого является звон колокола. Это действие высвободило Принцессу (клиентку) и открыло новую возможность существования в мире.

### **Выводы**

Итак, в представленных теоретических и эмпирических материалах рассмотрено то понимание духовности, которое связано с ценностной и нравственной интенцией сознания и которое разворачивается в психотерапии как процесс, называемый нами бытие-к-истинному-целому-благову. Преодоление привычного способа мышления – выход в духовное - становится возможным благодаря проработке внутренних состояний зависимости, стесненности духа, вынужденности страдания, связанных с ранним опытом взаимодействия с объектами. Эта проработка становится возможной при методически выстроенном сопровождении в рамках персоналистически ориентированного психотерапевтического процесса.

### **Список использованной литературы**

1. Бердяев Н. О рабстве и свободе человека [Электронный ресурс] / Н. Бердяев. — режим доступа к книге: <http://www.vehi.net/berdyaev/rabstvo/index.html> — название с экрана
2. Винов И. Е. От техне к гнозису или символдрама в горизонте философии. Предмет и позиция / И. Е. Винов // Символ и Драма. — 2000. — №2. — С. 92-111.

3. Винов И. Е., Юрченко Т. П. Супервизия в гуманитарной практике: теория и метод / И. Е. Винов, Т. П. Юрченко // Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія та психотерапія. Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / [За ред. Максименка С. Д., Кісарчук З. Г.] — Інститут психології ім. Г.С.Костюка НАПН України — К.: Ін-т психології ім. Г. С. Костюка, 2009. — Вип. 6. — С. 50-86.
4. Виховання духовності особистості: Науково-методичний посібник / М.Й.Боришевський, Н.Д.Володарська, О.І.Пенькова та ін.. За загальною редакцією М.Й.Боришевського. — К.: Поліграфія, 2011. — 194с.
5. Вольнов В. Феномен свободы [Електронний ресурс] / В. Вольнов. — СПб., 2002. — режим доступа: // <http://www/v-volnov.narod.ru>. — название с экрана
6. Калмыкова Е.С. Опыты исследования личной истории: Научно-психологический и клинический подходы.-М.: Когито-Центр, 2012.-182с. (Библиотека Института практической психологии и психоанализа. Выпуск 4)
7. Коваль Н.А. Духовность в системе профессионального становления специалиста. М. 1997 [Електронний ресурс] / Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat — режим доступа: // <http://www.dissercat.com/content/dukhovnost-v-sisteme-professionalnogo-stanovleniya-spetsialista#ixzz2bGqqr78Y> — название с экрана
8. Лейнер Х. Основы глубинно-психологической символики /Х.Лейнер // Символдрама. — Мн.: Европейский гуманитарный университет, 2001. — 416. — С. 246-269.
9. Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия: 2-изд / А.Лэнгле. - М.: Генезис, 2004. — 128с.
10. Отношения и терапевтические имажинации. Кататимно-имагинативная психотерапия как психодинамический процесс / [Хенниг Х., Фикенчер Э., Барке У., Розендаль В.]. — Таллинн, 2008. — 260 с.
11. Панфилова А.О. Социальные индикаторы аномии в трансформирующемся российском обществе [Электронный ресурс] / А.О. Панфилова. — Автореферат, 2004. — режим доступа: // <http://cheloveknauka.com/sotsialnye-indikatory-anomii-v-transformiruyuu> — название с экрана
12. Роменець В.А. Історія психології ХХ століття: Навч. Посібник.- К.:Либідь, 1998.-989с. Співавт.: І.П. Маноха.

13. Сергей Крымский: мудрецы всегда в меньшинстве. (Статьи разных лет) /С.Б. Крымский; сост. Д.С. Бураго. – К.: Издательский дом Дмитрия Бураго. 2012. – 400с.
14. Татенко В.О., Титаренко Т.М. Канонічна психологія Володимира Роменця: вчинок, історія, особистість /журнал «Психологія і суспільство». – 2011.-№2.-С.22-38.
15. Толле Эхарт. Новая земля. [Электронный ресурс] /Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat - режим доступа: // <http://dissercat.com/content/dukhovnost-v-sisteme-professionalnogo- stanovleniya-spetsialista#ixzz2bGqqr78Y>– название с экрана
16. Шелковая, Н.В. К определению духовности личности [Текст] / Н.В. Шелковая // Вестн. Харьк. ун-та. 1991. № 354. С. 34-40.
17. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия /И.Ялом / [Пер. с англ. Т.С.Драбкиной]. — М.: Независимая фирма «Класс», 2000. — 576с.

**Юрченко Т.П. Развитие духовности личности в психотерапевтическом процессе.**

Дана стаття присвячена розвитку духовності людини як одного з головних завдань вітчизняної психотерапії. Розкрито значення духовності в сучасному швидкоплинному світі. Поставлені основні теоретико-методологічні проблеми. Розгорнуто психотерапевтичний потенціал становлення духовності в вітчизняному соціокультурному контексті. Надано емпіричний матеріал в аналізі психотерапевтичних випадків в рамках персоналістичного підходу.

Ключові слова: духовність, особистість, розвиток, свобода, персоналістичний підхід у психотерапії

**Yurchenko T. Development of human spirituality in the psychotherapeutic process.**

This paper focuses on the development of human spirituality as one of the main challenges in the domestic psychotherapy. Disclosed the value of spirituality in today's rapidly changing world. Delivered the main theoretical and methodological problems. Deployed psychotherapeutic potential of becoming spirituality in the national socio-cultural context. Presents the empirical material in the analysis of psychotherapy cases in the personalist approach.

Keywords: spirituality, identity, development, freedom, creativity, personalist approach to psychotherapy.



## Відчуження як категорія структурно-психодинамічної психотерапії

Гребінь Л.О.

Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України

*У статті розглядається феномен відчуження з точки зору структурно-психодинамічного підходу. Представлено огляд уявлень про феномен відчуження. Досліджуються можливості використання онтологічної моделі людини у психотерапевтичній практиці та розуміння феномену відчуження як однієї з онтологічних функцій та потреб людини. Метод символдрами переосмислюється як структурно-психодинамічна психотерапія.*

*Ключові слова: відчуження, структурно-психодинамічний підхід, онтологічна модель, онтологічні функції, онтологічні потреби, переживання, символізація, розмикання, символдрама, кататимне переживання образів.*

### Постановка проблеми

Структурно-психодинамічна психотерапія є підходом, який створює автор на основі ідей класичного та сучасного психоаналізу, структурного психоаналізу, теорії об'єктних стосунків, кататимно-імагінативної психотерапії, філософії Миколи Кузанського, Анрі Бергсона, Мартіна Хайдеггера, Олександра П'ятигорського, Мераба Мамардашвілі та останніх досліджень українських авторів в області психології та психотерапії. У попередніх публікаціях було представлено психотерапевтичну антропологію, як онтологічну модель людини, та структурно-психодинамічну періодизацію розвитку [1]. Тепер часі є дослідження низки наслідків використання моделей у психотерапевтичній практиці та подальша розбудова категоріального апарату зазначеного підходу.

Постійно працюючи у супервізійних проектах ми прийшли до висновку, що дисципліні мислення психотерапевта сприяє розрізнення у свідомості онтологічної структури людини, форми її втілення та змістовного наповнення. Відповідно назві онтологічна структура людини є сутнісною, існує ще до її народження і в повному обсязі. Тобто, людина є людиною, поки здійснюється її людська суть, утримується онтологічна структура. Таке тавтологічне висловлювання є наслідком того, що на гносеологічному рівні неможливо визначити, що є людина. У

самому визначенні, відповідно об'єкту визначення, має бути „розрив”, трансценденція. Тож у психотерапевтичній роботі ми мусимо спиратись на адекватні практики, усвідомлені, розімкнені моделі людини. Ці ідеї, в тій чи іншій формі висловлювались багатьма філософами. Ми розробляємо підхід та шукаємо форми втілення філософських ідей, які б відповідали сучасним вимогам нашої психотерапевтичної роботи в Україні.

Згідно з нашою моделлю дитя народжується у вже існуючу структуру людських стосунків і, завдяки цьому, має можливість бути людиною. Це твердження є переформулюванням відомої ідеї, що людина є соціальною істотою. Важливим акцентом, який стає явним, завдяки застосованій у дослідженні моделі є те, що навіть немовля має можливість і необхідність реалізувати онтологічну структуру у повному обсязі. Чотири виміри структури (за Миколою Кузанським: виміри чуттєвості (тілесної єдності), єдності здорового глузду, єдності мислення та вищої божественної єдності) можуть утримуватись особою самостійно або за допомогою зовнішніх факторів. Такими факторами зазвичай є структури стосунків конституїовані через значимих осіб; ритми життя; закони, правила, цінності; символи, сакральні таїнства. У випадках, коли онтологічна структура не утримується в адекватний спосіб, вона відновлюється завдяки відповідним симптомам. Згідно з структурно-психодинамічною періодизацією розвитку [1] немовля народжується із здатністю самостійно утримувати вимір чуттєвості та поступово диференціює та вдосконалює цю здатність. Решта вимірів для малюка існують у стосунках небайдужих дорослих (в традиційній культурі – матері та батька). Дитина має можливість поступово оволодівати як фізичним простором та часом, так і вмінням самостійно утримувати кожен з онтологічних вимірів і досягти структурної зрілості<sup>1</sup> [1;2].

*Онтологічну структуру* людини у нашому підході ми приймаємо за константу – сталу та універсальну сутність; *форми здійснення структури* ми вважаємо варіативними і закономірними у конкретному соціокультурному оточенні певної доби; *змістовне наповнення структури* – унікальним для кожної особи. Питання про походження чи автора онтологічної структури в рамках цього дослідження ми не розглядаємо.

---

<sup>1</sup> структурною зрілістю ми називаємо здатність особи самостійно утримувати та відновлювати онтологічну структуру людини.

Побудова моделі онтологічної структури людини має наслідком можливість виокремлення онтологічних функцій людини (вони ж є онтологічними потребами), а саме (відповідно вимірам): функції переживання, відчуження, символізації та розмикання. Згідно моделі ці функції мусять стати основою категоріального апарату структурно-психодинамічного підходу. Наразі розглянемо функцію відчуження.

### **Результати теоретичного дослідження**

Слово відчуження походить від староукраїнського – чюжіи, чоужии, що означає: який належить комусь, не власний; іноземний; сторонній. Відчужений – неприкаяний, безособовий, безпритульний. Відчужувати – цуратись, (тканину) відторгати; (речі) відбирати, загарбувати, вивласнювати [3]. Латиною *alienatio* означає відчуження, продаж; передача; право продажу або передачі; відпадіння, розрив; охолодження; невдоволення, відмова у підкоренні; безпам'ятство; несвідомий стан; відмирання, некроз [4]; роз'єднання, усунення, відбирання. На санскриті значення слова <p`ara> (інший; чужий;) включає просторовий (далекий) та часовий (минулий, більш ранній) аспекти; <para-bhuumi> – чужа земля; <videsha> – чужа країна [5]; Нім. *die Entfremdung*; англ. *Alienation, Estrangement*; рос. *Отчуждение, Отстранение*; грец. *Αλλοτριώση, αποξένωση*. Словники англійської та німецької мов надають такі варіанти зворотнього перекладу: віддалення, відривання, збайдужіння, викрадення, розривання, видивлення, розлучення, сварка, божевілля. В загальному вигляді відчуження можна визначити як дію або стан, коли щось або хтось є (стає) не власним, стороннім; припинення близьких стосунків із ким-небудь. Особливою мовною формою відчуження є зміна або позбавлення суб'єкта імені – анонімність, використання псевдонімів, прізвисьок, нумерування. Таким чином у суб'єктивному просторі смислів для того, щоб відбулося відчуження, мусить здійснитись межа між своїм та чужим. Тобто кордони свого, себе, «Я» вже окреслені чи вимальовуються в процесі відчуження або має місце границя як розрив, провалля. Відчуження у позитивному сенсі пов'язане із можливістю дивитись на себе іззовні, як на стороннього, складати до себе ставлення, захищати свої кордони, ставати на місце іншого. Тобто феномен відчуження здійснює певну ступінь структурної зрілості особи, засади мислення, психічних захистів. У негативному – відчуження є суттю і умовою багатьох форм насилля, душевних хвороб, кризових станів.

Відчужені форми біологічної, соціальної, психічної, сфер існування людини ми спостерігаємо та здійснюємо повсякчас. Лікарям відомі такі біологічні види відчуження як відторгнення тканин, некроз, викидні, аутоімунні захворювання. Разом з паталогічними формами організм здійснює пересічні процеси відчуження як-то еякуляція, менструація, пологи, виведення назовні продуктів життєдіяльності і таке інше.

Соціальні форми відчуження описані у сферах економіки, права, літературознавства, соціології, філософії. Економісти вважають, що відчуження є результатом діяльності людей на основі переважно зовнішніх, часто примусових спонукань, на відміну від глибинних внутрішніх мотивів і переконань [6]. К. Маркс бачить можливість подання відчуження у комуністичній побудові суспільства [7]. Правознавці описують відчуження як передачу іншій особі того, що належить тобі. Відчуження у цій сфері передусім пов'язано з переходом прав від одного суб'єкта до іншого. Відчуження проводиться головним чином по волі первинного власника на основі *договору* з набувачем майна або на підставі рішення суду в примусовому порядку (*конфіскація*). Відчуження може бути відшкодувальним, за платню, або безвідплатним, у формі *дарування* [8]. Літературознавці визначають «відчуження як термін для характеристики позиції особи щодо суспільства, в якому вона чувається зайвою, самотньою» [9]. Соціологи тлумачать соціальне відчуження як соціальний процес, що характеризується перетворенням діяльності людини і її результатів на самостійну силу, пануючу над ним і ворожу йому [10]. Воно виступає як протилежність соціального освоєння, присвоєння і привласнення; передбачає виключення суб'єкта із соціальної реальності, бо "чужа" реальність тому і є чужою, що вона належить іншому суб'єкту, підпорядкована йому і пристосована до його способу дій. Соціальне відчуження є атрибутом соціальних взаємодій, тому воно наявне в суспільстві за будь-якої його соціальної організації, устрою і має конкретно — історичний характер [11]. Одною з форм соціального відчуження є стан маргінальності.

У феномені відчуження Г. Гегель побачив можливість для духу (істини природи) стати тотожним самому собі, відриваючись від природи, досягаючи для-себе-буття [12]. І. Кон зазначає, що для Г. Гегеля відчуження є перш за все опредмечуванням. Абсолютний дух відчужує себе у вигляді світу, природи, людини, а потім, через мислення та діяльність людини вертається до себе. Ще Г.Гегель знаходить

відчуження у викривленому сприйнятті людиною продуктів своєї праці [13].

Аналізуючи критику релігії Л. Фейєрбахом, І.Кон стверджує, що образ Бога для філософа є відчуженням сутності людини. Бог відчужується від людини, йому приписується самостійне існування.

М. Бердяєв писав, що Дух є свобода. Об'єктивація, відчуження духу від самого себе веде до переродження духа в насильство [14].

Є. Дюркгейм розмірковує про тотальне відчуження від тілесності та парадоксальне прагнення повернення до себе завдяки болі, ранам та шрамам, самогубству [15]. Г. Маркузе ставить під сумнів поняття відчуження у суспільстві споживання, де люди «прирастають душею» до автомобілів, меблів та ін., пізнають себе у речах. Об'єктивний світ трансформується у продовження людської свідомості та тіла. Ідентифікація з речами начебто долає відчуження, а насправді – посилює його. «Відчужений суб'єкт поглинається формою відчуженого буття.» Причини цього автор бачить у тому, що «біологічна індивідуальність людського буття була передовірена технічному апарату: людина стала додатком знарядь праці.» На противагу марксового розуміння «художнє відчуження – це свідомо трансценденція відчуженого існування, т.т. відчуження «більш високого рівня»» [16]. А.А. Юдина, перекладачка «Одномірної людини» Г. Маркузе, робить таку примітку до тексту: «в русском языке термин "отчуждение" имеет особое значение (английское соответствие - alienation). Среди терминов же искусствоведения есть два соответствующих английскому "estrangement": очуждение (Б. Брехт) и остра-нение (В. Шкловский), О-стран-ять - значит делать странным, т.е. заставляют зрителя (читателя) по-новому воспринимать привычную вещь, переживать ее, а не узнавать» [16].

У М. Хайдеггера феномен відчуження розглядається в різних контекстах. Він говорить про «відстороненість від речей та відкритість для таємниці» [17]. Також розмірковує про «дивне Відчуження та Присвячення», які властувують у «остові» - заклику людини та буття, можливості взаємного встановлення одне одного. Відчуження разом з осяганням, відторгнення із набуванням, звершення із відкиданням здійснюють зв'язок події співбуття та за-буття [18].

«В екзистенційній філософії ... поняття відчуження використовувалось, з одного боку, як відчуження людини від зовнішнього світу (М. Хайдеггер, К. Ясперс, Ж.-П. Сартр), з іншого, як занедбаність, відчуження людини від Буття, яке є потенційною

можливістю (М. Хайдеггер). Окрему цікавість становить феномен відчуження у мові ...(Э. Фромм, М. Хайдеггер и др.) [19].

Ж.-П. Сартр бачить сучасну відчужену від світу та власної свободи людину як нездатну створювати історію власного життя, і таку, що відчуває нудоту. Натомість можливими є і безпосередні людські стосунки [20].

Екзистенціалісти говорять також про «відчужений» характер науки [21]. І це є очевидним, зважаючи на те, що наука починається там, де можна виокремити (відчужити) об'єкт дослідження та застосувати відповідні методи.

У Біблії знаходимо про відчуження від Бога та від людей. У посланні св. апостола Павла до ефесян: «<sup>17</sup>Отже, говорю я це й свідкую в Господі, щоб ви більш не поводилися, як поводяться погани в марноті свого розуму, <sup>18</sup> вони запаморочені розумом, відчужені від життя Божого за неучтво, що в них, за стверділість їхніх сердець, <sup>19</sup> вони отупіли й віддалися розпусті, щоб чинити всяку нечисть із зажерливістю». У посланні до колосян: «<sup>21</sup> І вас, що були колись відчужені й вороги думкою в злих учинках, <sup>22</sup> тепер же примирив смертю в людській тілі Його, щоб учинити вас святими, і непорочними, і неповинними перед Собою, <sup>23</sup> якщо тільки пробуваєте в вірі тверді та сталі, і не відпадаєте від надії Благої вісті, що ви чули її, яка проповідана всьому створінню під небом, якій я, Павло, став служителем.». У псалмах: «<sup>8</sup> (69-9) Для братів своїх став я відчужений, і чужий для синів своєї матері, <sup>9</sup> (69-10) бо ревність до дому Твого з'їдає мене, і зневаги Твоїх зневажалників спадають на мене, <sup>10</sup> (69-11) і постом я виплакав душу свою, а це сталося мені на зневагу...» [22].

У філософському словнику М. Розенталя відчуження визначається через відносини між суб'єктом і якоюсь його функцією. Такі стосунки складаються в результаті розриву їхньої первісної єдності. Це веде до зубожіння природи суб'єкта, збочення, переродження природи відчуженої функції [23]. У філософському словнику І. Фролова це поняття характеризує процес та результат перетворення продуктів людської діяльності та властивостей і здатностей людини в дещо незалежне, панівне; перетворення стосунків і явищ у дещо відмінне, ніж вони є як такі, викривлення у свідомості людей їхніх реальних стосунків. Витоки цих ідей можна знайти у Руссо, Гетте, Шиллера. «Вже у Фіхте покладання чистим «Я» предмета (не-Я) виступає як відчуження» [24].

С. Крапивенський розглядає проблему свободи особистості через поняття відчуження і вбачає її витoki у концепції суспільного договору передачі особою частини своїх прав державі [25].

У психологію, на думку Є. Осіна, поняття відчуження потрапило двома шляхами: «з одного боку, із марксистської філософії (Е.Фром, С.Рубінштейн та ін.), з іншого – як узагальнення для низки емпіричних феноменів (М.Сімен, Дж. Рей та ін.).»

Відчуження як втрата сенсу розглядається Д.Леонть'євим та Є. Осіним.

«О.Н. Леонт'єв називає відчуженою діяльність, в якій збережено лише спонукальні мотиви та відсутні смислоутворюючі, а С.Л. Рубінштейн говорить про можливість подолання відчуження ідеалу шляхом його реалізації, що веде до подолання відчуження людини від людини та до аутентичного життя. В екзистенційній психології поняття відчуження добре співвідноситься з поняттям екзистенційного вакууму (В. Франкл), використовується Є. ван Дорценом, А. Лэнгле та ін.). С. Мадди, спираючись на роботи Ж.-П.Сартра та Е. Фромма, описує відчуження як екзистенційну хворобу, суть якої полягає у відмові людини здійснення творчого вибору на користь невизначенності, що пов'язана зі здійсненням унікального сенсу власного життя. В результаті останнє набуває характеру конформізму, стає здійсненням біологічних потреб і соціальних ролей» [26].

Є. Осін визначає відчуження як «цілісний сталий стан порушеності смислових зв'язків у структурі життєвого світу» [27].

«З емпіричної точки зору, за поняттям відчуження у різних авторів стоїть досить схожа низка суб'єктивних феноменів: незадоволення життям в цілому або окремими сферами, переживання безсилля, аномія /заперечення закону та порядку – прим. Л.Г./, нигілізм або цинізм по відношенню до суспільних цінностей, переживання ізольованості, почуття втрати смислу» [26].

Ф. Зімбардо, С. Мілгрем, С. Аша та ін. проводили експериментальні дослідження впливу оточення, анонімності, нав'язаних людині соціальних ролей та правил, на психіку людини та її поведінку. Поведінкові форми відчуження (анонімність, деіндивідуалізація, дегуманізація, цинізм, вдягання маски, розпилення відповідальності на групу, можливість сховатись за правила «гри») – створювали умови для проявів зневаги та насильства [28; 29; 30].

Тож у соціальній, психологічній та духовній сферах ми знаходимо два протилежних уявлення про відчуження: негативно забарвлене, як

втрата себе, відсторонення від суспільства, смислу, Бога; та позитивно забарвлене, як можливість стати на місце іншої людини, здатність до співчуття, рефлексії, звільнення від мирського, у підготовці до божественного, повернення до суті.

У психіатрії, психотерапії та психології знаходимо описи відчуження як основи низки психологічних і соціальних захисних механізмів та симптомів.

Так Р. Мертон пропонує типологію форм індивідуального пристосування та розглядає протиріччя між індивідуальною цінністю та суспільною винагородою. У сучасному світі насадження культурної норми «успіху» викривляє «спокійні» цінності достойної суспільно корисної праці. Подоланням такого відчуження від панівних цілей та стандартів суспільства стає вихід за межі соціальної структури оточення – заколот [31]. Багатьма авторами відчуження описується як «психологічний захист у формі ізоляції, відособлення всередині свідомості особливих зон, які пов'язані з травматичними чинниками. У разі виникнення розщеплення, дисоціації мислення людини (за суб'єктивними оцінками) стає відчуженим. При цьому деякі сукупності подій людина сприймає окремо, а зв'язки між ними не актуалізує і тому не аналізує. Тоді те, що відбувається сьогодні, неможливо зрівняти з тим, що було вчора. З цього опису видно, що ізоляція провокує розпад звичайного функціонування свідомості: її єдність подрібнюється. Виникають ніби окремі відособлені свідомості, кожна з яких може володіти власним сприйняттям, пам'яттю, установками. У разі такої дисоціації психіки здатність пересуватися з однієї ізолюваної зони в іншу зберігається і, перебуваючи в одній з них, людина може спостерігати за самою собою з позиції іншої, тобто ніби з боку. Відчуження здійснює захист людини шляхом усунення «Я» від тієї своєї частини, яка провокує нестерпні переживання» [32]. К. Юнг називав зони такого відчуження комплексами. Для "синдрому відчуження" характерне відчуття втрати емоційного зв'язку з іншими людьми, раніше значимими подіями або власними переживаннями, хоча їх реальність і усвідомлюється.

К. Ясперс наводить описи аномалій сприйняття світу як чужого: «... я чую все як крізь стіну; ... власний голос звучить незнайомо; все виглядає новим.» Відчуження може бути основою аномальних уявлень, хибної пам'яті, марення. «Пробудження нових світів при шизофренічних змінах особистості відбувається паралельно її відчуженню від природного світу» [33].



Модель онтологічної структури, що ми пропонуємо у цьому дослідженні, дозволяє розглядати процес відчуження як онтологічну функцію та сутнісну потребу людини. Відповідно структурно-психодинамічній періодизації розвитку дитина набуває здатності самостійно утримувати вимір здорового глузду на стадії дзеркала в період з шести до вісімнадцяти місяців (за Ж.Лаканом). Мати відзеркалює тілесно-емоційні стани дитини, означає їх своїми реакціями та словами, знаходить місце немовляті у структурно організованому просторі власних уявлень. Перетворює бета-елементи в альфа-елементи за допомогою альфа-функції (за У.Біоном). Відповідає на спонтанний жест дитини (за Д.Віннікоттом). Набагато раніше за цих авторів А. Бергсон описував цей процес як опросторовлення часу-якості (глибинних переживань людини) у парі з процесом темпоралізації простору [34]. У психології відповідні процеси осмислюються через поняття екстеорізації та інтеорізації. Ж. Піаже [35], Л.С. Виготський [36], П.Я. Гальперін [37]. Періоди актуального засвоєння процесів відчуження протягом життя відбуваються кілька разів (згідно нашої моделі) в різних контекстах: в сімейному колі (перший тритактний період), в соціальному оточенні (підлітковий вік, другий тритактний період) та, можливо, на тлі екзистенційних питань смислу (третій тритактний період).

У випадку, коли навички відчуження у особи формуються незадовільно, можна прогнозувати виникнення цілого спектру психічних порушень, характеристикою яких є нездатність особи виражати свої глибинні душевні переживання у адекватних актуальному соціальному контексту формах (від психопатії до алекситимії). У психотерапевтичній практиці ми спостерігаємо імпульсивні стратегії подолання станів відчуження шляхом «припинення відчування» та «припинення відчуження». Відповідно моделі обидві стратегії є нездійсненними і ведуть до формування симптомів. Ми виділили такі групи симптомів:

1. Агресивні симптоми, коли відчуження відбувається спонтанно, нерелексивно і некеровано.

2. Депресивні симптоми, коли особа до певної міри обмежує здійснення відчуження, винесення на зовні глибинних психічних станів. Ці симптоми є ознакою певної керованості процесами відчуження.

3. Психосоматичні симптоми, коли відчуження зміщується і здійснюється через тілесні прояви. Здійснюються інфантильні форми тілесної символізації.

4. Інші симптоми, не пов'язані безпосередньо з функцією відчуження.

Не симптоматична стратегія, згідно моделі, полягає у здійсненні особою онтологічної структури – знову і знову – здійснення герменевтичного кола. Це коло полягає в переживанні; відчуженні власних глибинних станів для іншої людини у адекватних соціокультурному моменту формах; розрізнення цих відчужених форм та глибинних станів, які особа намагалась виразити (символізація); розімкнення переживання та структур свідомості, допущення, що вірогідно існує дещо, чому неможливо надати форми вичерпним чином, осягнення чого не можливо утримати і задовільно описати. Відчуження, символізація та розімкнення у структурно зрілих осіб можуть здійснюватись самостійно або (у осіб з незрілою структурою та у стані регресії) через посередництво зовнішньої структури стосунків. Зовнішні структури стосунків можуть утримуватись завдяки небайдужим особам, соціально-виробничим утворенням, ритуалам, соціо-культурним ритмам, таїнствам та символам. На рівні макросоціальних утворень, спільнот, громад, функцію символізації та розімкнення виконує мистецтво, культура.

Метою психотерапевтичної практики, відповідно моделі, є допомога клієнтові у несимптоматичному здійсненні онтологічної структури людини. Психотерапевтичні напрями та підходи різняться тим, що зосереджують свою увагу на певних вимірах структури. Психотерапевтичний метод символдрами, який ми практикуємо, як на рівні інтенцій свідомості психотерапевта, так і на рівні технік – утримує принаймі три виміри онтологічної структури людини.

Кататимне переживання образів (Ханцкарла Льюїнера) [38] через відповідне ставлення психотерапевта та певні процедури надає можливості клієнту проживати у діалозі з терапевтом свої актуальні чи латентно важливі психічні стани. Також знаходити адекватні форми їх здійснення у стосунках з психотерапевтом. І поставитись до знайдених форм – як до дороговказів, символів, що можуть утримувати для особи зримий зв'язок із власним переживанням та створювати умови перетворення подій цих переживань на досвід. Технічно це відбувається через роботу із сновидіннями наяву. Клієнт заплющує очі та розказує терапевтові про ті образи та переживання, які відбуваються у сновидінні наяву. Процес відчуження відбувається у кількох шарах. Перший шар - виникнення відповідного психічному стану образу. Майже одночасно - опис за допомогою слів, який передбачає кілька етапів:

безпосередньо під час уявляння; у стані пробудження після образу; пізніше, під час аналітичного опрацювання. Третій можливий шар відчуження – втілення власних переживань у малюнках. Психотерапевт мусить створити умови для здійснення символізації – ставлення до зафіксованих образів, слів, малюнків як до таких, що тільки вказують на глибинні кататимні переживання клієнта, але не вичерпують і не замикають їх. Це може здійснюватись завдяки аналітичному опрацюванню або за рахунок утримання психотерапевтом саме такого ставлення до продукції клієнта.

### **Висновки**

Відчуження є важливим процесом та станом, якому приділяють увагу у багатьох сферах життя. Філософи, соціологи, правознавці, економісти, лікарі, психологи та психотерапевти намагаються осмислити цей феномен кожен на свій кшталт. Завдяки запропонованій чотиривимірній онтологічній моделі у структурно-психодинамічному підході ми маємо можливість побачити феномен відчуження як одну з онтологічних функцій та потреб людини. Відповідно вибудовується типологія симптоматичних стратегій пацієнтів і сутнісні можливості їх перетворення на адекватні і відповідні онтологічним потребам. Завдяки запропонованій антропології та періодизації розвитку ми отримали можливість переосмислити метод символдрами як структурно-психодинамічну психотерапію. Також показати, як здійснюється функція відчуження у процесі психотерапевтичної допомоги.

### **Список використаної літератури**

1. Гребінь Л. О. Деякі аспекти психодинамічної діагностики актуального рівня функціонування структури особистості // Форум психіатрії та психотерапії том 7. Львів-2012, с.41-60
2. Гребінь Л. О. Дослідження структурно—психодинамічних механізмів розвитку людини / Л. О. Гребінь // Актуальні проблеми психології. Т. 3.: Консультативна психологія та психотерапія: Зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / [За ред. Максименко С. Д., Кісарчук З. Г.] — Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Видавець ПП Лисенко М. М., — 2010. — Вип.7. — С. 79-116.
3. Словник староукраїнської мови XIV — XV ст.: У 2 т. / Укл.: Д. Г. Гринчишин, У. Я. Єдлінська, В. Л. Карпова, І. М. Керницький, Л. М.

- Полюга, Р. Й. Керста, М. Л. Худаш. — К.: «Наукова думка», 1977-1978. — Т. 1 — 2.
4. Дворецкий И.Х. Латинско-русский словарь 2-е изд., перераб. и доп. - М.: 1976. - 1096 с.
5. Санскритско-русский словарь [Электронный ресурс] / - режим доступа : <http://scriptures.ru/sanskrit/sr.htm> — назва з екрана
6. Економічний словник-довідник [Електронний ресурс] / - режим доступа : <http://subject.com.ua/economic/dict/141.html>
7. Философский словарь [Электронный ресурс] / Под ред. И.Т. Фролова. - 4-е изд.-М.: Политиздат, 1981. - 445 с. - режим доступа : <http://filosof.historic.ru/enc/item/f00/s08/a000840.shtml>
8. Відчуження. (Правознавство) [Електронний ресурс] / - режим доступа : <http://uk.wikipedia.org/wiki/>
9. Словник літературознавчих термінів [Електронний ресурс] / - режим доступа : <http://www.ukrlit.vn.ua/info/dict/ixr6x.html/>
10. Матеріал з Вікіпедії — вільної енциклопедії. [Електронний ресурс] - режим доступа : <http://uk.wikipedia.org/wiki/>
11. Соціологія. Короткий енциклопедичний словник [Електронний ресурс] / - режим доступа : [http://subject.com.ua/sociology/dict/60.html /](http://subject.com.ua/sociology/dict/60.html/)
12. Геґель Г. В. Ф. Феноменологія духу [Електронний ресурс] / - режим доступа : <http://javalibre.com.ua/java-book/book/230/>
13. Кон И.С. Личность и общество (возвращаясь к проблеме отчуждения) // Иностранная литература. 1966. №5.
14. Бердяев Н. Дух и реальность. Философия свободного духа. [Електронний ресурс] М.: Республика, 1994 - режим доступа : [http://www.odinblago.ru/filosofiya/berdyaev/duh\\_i\\_realnost/](http://www.odinblago.ru/filosofiya/berdyaev/duh_i_realnost/)
15. Дюркгейм Э. Самоубийство: Социологический этюд/
16. Маркузе Г. Эрос и цивилизация. Одномерный человек: Исследование идеологии развитого индустриального общества [Електронний ресурс] / Г. Маркузе; Пер. с англ., послесл., примеч. А.А. Юдина; Сост., предисл. В.Ю. Кузнецова.- М: ООО "Издательство АСТ", 2002. - 526, [2] с.- (Philosophy) - режим доступа : [http://www.gumer.info/bogoslov\\_Buks/Philos/Markuze/](http://www.gumer.info/bogoslov_Buks/Philos/Markuze/)
17. Хайдеггер М. Отрешенность [Електронний ресурс] / - режим доступа : [http://lib.ru/HEIDEGGER/gelassen.txt\\_with-big-pictures.html](http://lib.ru/HEIDEGGER/gelassen.txt_with-big-pictures.html)
18. Хайдеггер М. Закон тождества [Електронний ресурс] / - режим доступа : [http://www.gumer.info/bogoslov\\_Buks/Philos/Heidegg/Zak\\_Tog.php](http://www.gumer.info/bogoslov_Buks/Philos/Heidegg/Zak_Tog.php)

19. Осин Е. Н. Отчуждение как психологическое понятие // Третья Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений / Под ред. Д. А. Леонтьева. - М.: Смысл, 2007. - С. 97-100.<http://hpsy.ru/public/x3403.htm>
20. *Сартр Жан-Поль* Тошнота = La Nausée. — 2-е изд. — Санкт-Петербурге: Азбука, 2007. — Т. 1. — 256 с.
21. История философии. [Электронный ресурс] / ред.Мапельман В.М. 1997. (Учебник) - режим доступа : <http://filosof.historic.ru/books/item/f00/s00/z0000667/st016.shtml/>
22. Библия в перекладі Огієнка [Электронный ресурс] / - режим доступа : [http://www.truechristianity.info/ua/bible/ephes\\_ua.php](http://www.truechristianity.info/ua/bible/ephes_ua.php)
23. Философский словарь. Под ред. М.М.Розенталя. Изд. 3-е. М., Политиздат, 1975. – 496 с.
24. Философский словарь [Электронный ресурс] / Под ред. И.Т. Фролова. - 4-е изд.-М.: Политиздат, 1981. - 445 с. / - режим доступа : <http://filosof.historic.ru/enc/item/f00/s08/a000840.shtml>
25. Крапивенский С.Э. Социальная философия: Учебник для гуманит.-соц. специальностей высших учебных заведений. 3-е изд., исправленное и дополненное. - Волгоград: Комитет по печати, 1996. - 352 с./
26. Осин Е. Н. Отчуждение как психологическое понятие // Третья Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений [Электронный ресурс] / Под ред. Д. А. Леонтьева. - М.: Смысл, 2007. - С. 97-100 / - режим доступа : <http://hpsy.ru/public/x3403.htm/>
27. Осин Е. Н. Смыслоутрата как переживание отчуждения: структура и диагностика Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук Москва – 2007
28. Зимбардо Ф. Стэнфордский тюремный эксперимент [Электронный ресурс] / - режим доступа : <http://socioline.ru/pages/f-zimbardo-stenfordskij-tyuremnyj-eksperiment>
29. Соціальна психологія - Навчальний посібник (Москаленко В.В.) [Электронный ресурс] / - режим доступа : <http://townbookie.com/book/189-socialna-psixologiya-navchalnij-posibnik-moskalenko-vv/33-glava-22-socialno-psixologichni-doslidzhennya-dinamiki-malix-grup.html>,
30. Підручник Юніта - Загальна характеристика політичної психології [Электронный ресурс] / - режим доступа : <http://uadoc.zavantag.com/text/2929/index-1.html?page=5>

31. Мертон Р. Социальная структура и аномия //Социология преступности (Современные буржуазные теории) Москва, 1966. Перевод с французского Е.А.Самарской. Редактор перевода М.Н. Грецкий. Издательство «Прогресс».С. 299-313/
32. Відчуження. [Електронний ресурс] / - режим доступу : <http://uk.wikipedia.org/wiki/>
33. Ясперс Карл Общая психопатология М., Практика, 1997. -1056
34. Гребінь Л. О. Ідея часу як концептуальна основа психотерапії / Л. О. Гребінь // Психологічна допомога сім'ї: у 3 частинах. Частина 3: Вітчизняні традиції в теорії та практиці надання психологічної допомоги сім'ї. — К.: Главник, 2006 — С.78-114. — (Серія «Психол. інструментарій»)
35. Пиаже Ж. Избранные психологические труды: Пер. с фр. И англ. - М.: Междунар. Пед. акад., 1994. - 680 с.
36. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. - М., 1967. - 92 с.
37. Гальперин П.Я. Введение в психологию. - М., 1976. - 150 с. .
38. Leuner H., Horn G., Klessmann E.: *Katathymes Bilderleben mit Kindern und Jugendlichen*, 3. Aufl. Reinhardt, München 1990.
39. Л.С.Выготский Собрание сочинений, том 2, Проблемы общей психологии; М.: Педагогика, 1982.
40. Н.Кузанский Сочинения в 2 томах, том.2; М.: Мысль 1980.
41. Кісарчук З.Г.: Історико-культурні передумови становлення психотерапії як наукової дисципліни. С.5-19 // Актуальні проблеми психології. т.3,: Консультативна психологія і психотерапія: Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. Максименка С.Д., Кісарчук З.Г. – Ніжин: Міланік, 2008. – 2008. – Вип..5. – 266 с.
42. Гребінь Л. О. Соціокультурні та психологічні чинники становлення психотерапевтичного підходу, побудованого на основі ідеї часу //Соціокультурні чинники становлення сучасної парадигми психотерапевтичної допомоги особистості / [за редакцією З.Г. Кісарчук]. — Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012, — 276с.

**Гребень Л.А. Отчуждение как категория структурно-психодинамической психотерапии.**

В статье рассматривается феномен отчуждения с точки зрения структурно-психодинамического подхода. Представлено обзор представлений о феномене отчуждения. Исследуются возможности использования онтологической модели человека в психотерапевтической практике и понимание феномена отчуждения как одной из онтологических функций и потребностей человека. Метод символдрамы переосмысливается как структурно-психодинамическая психотерапия.

*Ключевые слова: отчуждение, структурно-психодинамический подход, онтологическая модель, онтологическая функция, онтологическая потребность, переживание, символизация, размыкание, символдрама, кататимное переживание образов.*

**Grebin L.A. Alienation as a category of the structural-psychodynamic psychotherapy.**

The article discusses the phenomenon of alienation in terms of structural and psychodynamic approach. Presented an overview of ideas about the phenomenon of alienation. We investigate the possibility of using an ontological model of the person in psychotherapeutic practice and understanding of the phenomenon of alienation as one of the ontological functions and human needs. Method symbol drama reinterpreted as structural and psychodynamic psychotherapy.

*Keywords: alienation, structural and psychodynamic approach, the ontological model, the ontological function ontological need experience, symbolization, opening, symbol drama, katatimnoe experience images, Guided Affective Imagery.*

## **Умови і методи психологічної допомоги людині в опануванні смыслом особистісного існування**

Гурлева Т. С.,  
Інститут психології імені Г. С. Костюка  
НАПН України

*«У кожній людині сонце, тільки дайте йому світити» /Сократ/*

*У статті йдеться про теоретико-методичні засади психологічної допомоги людині в опануванні смыслом особистісного існування у контексті екзистенційно-гуманістичного напрямку психотерапії та консультування. У якості методу психологічної допомоги розглядається діалог. Матеріалом для обговорення у ході діалогового спілкування пропонуються притчі.*

*Ключові слова: смысл особистісного існування, екзистенційно-гуманістичний напрямок, умови і методи, діалог, притча, психологічна допомога.*

### **Проблема і мета дослідження**

Сучасні соціокультурні умови вимагають від людини самоідентифікації, самовизначення, утвердження і вдосконалення власної сутності, творення внутрішнього, морального закону, свого життя. Смысл, пошук, відкриття і реалізація смыслу особистісного існування є питаннями екзистенційно-гуманістичної психології і психотерапії, тому допомога людині у вирішенні цієї проблеми здійснюється на основі цього спрямування.

Екзистенційно-гуманістичний підхід розглядає життя людини у цілому, те, як людина його проживає. Як будь-який інший глибинний підхід, екзистенційно-гуманістичний підхід допускає, що ліквідація симптому не веде до зцілення, і реальні зміни можливі лише під час роботи з глибинним змістом. Консультант і психотерапевт екзистенційно-гуманістичного спрямування має на меті досягти того, щоб клієнт був максимально відкритий виникаючим у його житті можливостям, розумів унікальну сутність своєї життєвої ситуації, свого теперішнього, минулого і майбутнього, був здатен робити вибір і діяти, приймаючи відповідальність за наслідки своїх дій. Терапія покликана допомогти людині актуалізувати власний потенціал.



Услід за вченими (Л. Бінсвангер, Дж. Бюдженталь, А. Ленгле, К. Роджерс, І. Ялом, Д. О. Леонтьєв та ін.), під екзистенційно–гуманістичною психотерапією ми розуміємо глибинну життєзмінюючу терапію, що дозволяє зробити життя більш усвідомлюваним. Життєзмінююча терапія – це спроба клієнта і психотерапевта допомогти першому проаналізувати, як він відповідає на екзистенційні питання свого життя, і спробувати передивитися деякі з відповідей таким чином, щоб життя стало більш автентичним, осмисленим, реалізованим.

Так, Дж. Бюдженталь головною метою психотерапії вважав не видалення симптомів, а допомогу людині відчувати себе здатною на значно більше у своєму житті, не повернути клієнта до якихось «добрих умов», в яких він перебував раніше, а допомогти йому рухатися до більш досконалої осмисленості життя. Адже визначною особливістю «людської природи» є властива людині мотивація до "пошуку здорового", яка, тільки-но її визволяють, спонукає людину рухатися до більшої ефективності і задоволеності своїм життям [3].

Важлива роль життєзмінюючого процесу належить переживанню людиною того, що їй небайдуже. Так, на думку Є. Осіна: «Першою і головною умовою автентичності є усвідомлення, чи відкритість досвіду внутрішньому і зовнішньому, чи чутливість до себе самого, здатність слухати себе... Першим кроком до автентичності є відкриття для себе і прийняття людиною власних почуттів, усвідомлення свого права відчувати, переживати, тобто, бути. Чим ширший життєвий світ людини, тим багатші смисли, які вона здатна з нього вичерпати, тим більше того, що їй небайдуже (і за що тим самим вона знаходиться у відповіді), тим більш автентичне її буття» [16, с.90-91].

Мета роботи - визначити психологічні умови і методи консультативної допомоги людині в опануванні нею смыслом особистісного існування в рамках екзистенційно-гуманістичного напрямку психології і психотерапії в сучасних соціокультурних реаліях. Застосовувався науковий аналіз літературних та інших інформаційних джерел в обсязі досліджуваної теми.

### **Теоретичне дослідження питання і обговорення результатів**

Найвизначнішим елементом екзистенціалізму є інтерес до екзистенції — буттю людини, яку екзистенціаліст сприймає як єдину, неповторну і незамінну, розуміє, що кожна людина відповідає за свою власну екзистенцію. Екзистенційно-гуманістична психологія визнає потужний потенціал особистості в опануванні власним життям,

приймавши на себе відповідальність за нього. Це віра в людину і спроба побудови психології з "людським обличчям", яка по суті та за формою обирає екзистенційну філософсько-методологічну основу і гуманістичні цінності.

Екзистенційна психологія акцентує увагу на феноменології і розуміє унікальність досвіду, який людина переживає. В. Франкл вважав, що воля до опанування смыслом — найлюдяніший феномен із усіх можливих, бо жодна тварина ніколи не турбується про смисл свого існування [14, с.245-246].

Психотерапія екзистенційно-гуманістичного спрямування заснована на тезі, що внутрішній конфлікт витікає з конфлікту з певними «даностями», такими як: смерть, свобода, ізоляція, безглуздя або відсутність смыслу життя. Техніка сприяння клієнтові у подоланні відчуття безглуздя, відсутності смыслу існування, в активній участі у житті передбачає дослідження широкого діапазону надій і цілей пацієнтів, їх системи переконань, оцінювання їх здатності любити і спроб творчо виражати себе. Психологи Л. Ф. Бурлачук, О. С. Кочарян та ін. вважають, що у роботі з такими екзистенційними даностями, як смерть, свобода, ізоляція психотерапевт організує процес таким чином, аби клієнт «зустрівся з ними обличчям до обличчя». То у випадках відсутності смыслу життя є сенс «відвернутися від питання, прийнявши рішення про залученість у життя» [5].

Сьогодні пошуки психологічної науки спрямовані на відкриття особливих умов і методів (чи засобів) допомоги людині в опануванні нею смыслом особистісного існування, в ієрархізації життєвих цінностей через переживання вищих смыслів буття.

*Смысл як цінність і переживання цієї цінності.* Смысл людського існування є екзистенційною, буттєвою цінністю. Під смыслом мається на увазі позитивна загальнолюдська цінність. Смысл життя, на думку Г. В. Ф. Гегеля, є щось надіндивідуальне, пов'язане з діалектикою світового процесу [6]. Смысл є сутнісним, фундаментальним атрибутом суб'єкта життя, що свідомо та цілеспрямовано вибудовує свій життєвий шлях і розгортає власне покликання та призначення. Для людини смысл життя виглядає, вважає І. Кант, як моральний закон, обов'язок, що постає вищим благом для людини і саме так внутрішньо переживається нею [8, с.499]. Смысл переживається і відкривається людині у творчості. Саме творча активність людини, міркує М. О. Бердяєв, проривається до смыслу через світ безглуздя. У предметному, речовому, об'єктному світі смыслу немає, він розкривається з людини, з її активності і означає

відкриття людиноподібності буття. Смысл відкривається в духові, і лише в духові буття є людяним [10].

Отже, особистісний смысл – це переживання підвищеної суб'єктивної значущості предмету чи події, що опинилися у полі дії провідного мотиву. Мотиви, що спонукають діяльність і надають їй особистісного смыслу називаються смыслоутворюючими мотивами. Будучи головними в житті, для самого суб'єкта вони можуть залишатися, за висловом О. М. Леонтьєва, за «завісою» свідомості. Ієрархічні взаємовідношення мотивів починають проявлятися у ситуаціях конфлікту мотивів. Для усвідомлення власних мотивів необхідний особливий мотив самопізнання і самовдосконалення [18, с.204]. Такий мотив може виникати у процесі саморефлексії, коли людина самостійно приходить до розуміння необхідності свого розвитку та шляхів його реалізації. З-за браку такої здатності до саморефлексії людина потребує психологічної допомоги, спроможної зняти «завісу» і відкрити людині нові обрії і перспективи саморозвитку і самоздійснення.

У випадку конфлікту мотивів або тоді, коли саму людину чи тих, хто її оточує, хвилює її певний психічний стан (тривога, страх, відчуття безвиході, сумніви тощо) або поведінка (наприклад, протиправна, агресивна), і якщо людина сама бажає аби їй надали допомогу, варто прояснити смысл її особистісного існування.

Новизна авторського дослідження стосується тої частини психологічної допомоги, яка спрямована на розвідку клієнтом духовного у собі і своєму житті, відстеження духовного вектору особистісного розвитку, сприяє своєрідній *«подорожі у світ духовного»*, який є невід'ємною частиною внутрішнього світу людини.

Вдосконалення психологічної допомоги людині у пошуку смыслу особистісного існування пов'язане з розробкою основних теоретико-методологічних і методичних основ екзистенційно-гуманістичного підходу зарубіжними і вітчизняними вченими (А. Маслоу, В. Франкл, К. Роджерс, С. Л. Рубінштейн, О. М. Леонтьєв, В. А. Роменець, Д. О. Леонтьєв та ін.).

Так, на думку атеїстичного екзистенціаліста Ж.-П. Сартра (твір *«Екзистенціалізм – это гуманизм»*), *«існування передує сутності»*, *«людина передусім існує, наштотується на себе, відчуває себе у світі, а потім визначає себе. Немає ніякої людської природи чи первинної оцінки, окрім тої, яку людина сама привносить у світ. Люди можуть бути оціненими чи визначеними за їх діями і виборами — «життя до того, як*

ми його проживемо, — ніщо, але це від вас залежить надати йому смисл».

К. Роджерс у результаті своїх клінічних спостережень дійшов висновків, що найсокровенніша сутність природи людини орієнтована на рух уперед до певних цілей, є конструктивною, реалістичною і заслуговує довіри і пошани. Згідно вчення К. Роджерса і його наступників, психолог у своїй діяльності має опиратися на феноменологію клієнта; уміти підбирати правильні інтервенції (втручання) у процесі терапії; розуміти поняття суб'єктивного, як психологічної основи буття людини; розвивати свою чутливість і допомагати клієнтам просуватися від звичайних розмов до більш глибокого дослідження суб'єктивного досвіду; оволодівати уміннями і навичками спостереження за процесами, які виникають в роботі з клієнтом.

Феноменологічне спрямування підкреслює ідею про те, що поведінку людини можна розуміти лише у термінах її суб'єктивного сприйняття і пізнання дійсності. Феноменологи вважають, що саме внутрішня система відліку людини – чи суб'єктивна здатність пізнавати дійсність – грає ключову роль у визначенні зовнішньої поведінки (у тому числі в ситуації стресу, неврозу, страху чи депресії) [9]. Феноменологічна психологія вивчає суб'єктивний, особистий досвід людини. Феноменологічно-гуманістична психотерапія спрямована на відновлення автентичності та конгруентності цілісної особистості; феноменологічно-екзистенційний напрямок піднімається до ствердження людської особистості і світу як єдиної системи [11, с.122].

Одним з напрямків екзистенційного спрямування є персоналізм (від лат. *persona* — особистість) - який визнає особистість первинною творчою реальністю і вищою духовною цінністю, а весь світ – проявом творчої активності верховної особистості – Бога [12]. У персоналізмі виділяють окрему актуальну течію – діалогічний персоналізм, представниками якого є М. Бубер, М. Бердяєв, М. Бахтін, В. Біблер, П. Рікер, В. Штерн та ін. Соціальна сторона особистості – комунікація та діалог – у діалогічному персоналізмі сприймаються основою, фундаментом конструювання усєї особистості. Оперуючи такими екзистенційними категоріями, як Я, Ти і Ми, діалогічний персоналізм намагається подолати гносеологічний Я-центризм класичної філософії, виносячи проблему пізнання на новий онтологічний рівень проблеми творчості.

Буття особистості, вважає М. М. Бахтін, - завжди є «спів-буття», і для того, щоб воно стало реальністю у спілкуванні, воно має вийти на особливий рівень, а саме – на «діалог на вищому рівні», де «зустрічаються цілісні позиції, цілісні особистості», де йдеться «діалог особистостей» [4].

У працях екзистенційно-гуманістичного спрямування **діалог** – це умова людського існування, форма спілкування двох чи більше рівноправних, рівновільних, рівноунікальних суб'єктів, які розкривають свою неповторність у змісті і способі своєї взаємодії [24, с. 4]. Діалог – це цілісний дискурсивний процес обміну думками, почуттями, міжпартнерськими відношеннями між людьми, пов'язаними спільною проблемою, у вигляді мовленнєвої діяльності. При цьому репліка одного партнера розкриває смисл висловлювання іншого [17]. З метою сприяння правильному розумінню, справжній інтерпретації людиною адресованого їй повідомлення, слід домогтися встановлення діалогічної взаємодії, яка сприяє взаємодії смислових позицій, тобто точок зору тих, хто спілкується, синтезу нового смислу [28]. Без діалогічної взаємодії неможлива рівноправна, взаємоприйнятна передача, осмислення і обговорення думок, знаходження задовольняючих обидві сторони стратегій і шляхів вирішення тієї чи іншої життєвої ситуації. Важливою особливістю діалогового спілкування є визнання права опонента на власну позицію, відмова від монопольного володіння істиною, грубого тиску на волю і точку зору партнера. За умови діалогічної взаємодії створюється і зберігається можливість для виявлення людиною адекватної самооцінки, самоповаги, самоприйняття, що є необхідними факторами психічного розвитку і самовдосконалення особистості.

Діалог має відкрити можливості людини у обширі певної культури розширити межі своєї свідомості, скласти особисту думку, усвідомити і зберегти власну життєву позицію. Він має на меті розвиток світоглядних уявлень, формування основ логічного, рефлексивного, творчого мислення, причому з наймолодшого віку. Так, у якості засобу трансляції маленьким дітям вічних, високих цінностей як національної, так і світової культури можуть успішно виступати відомі *сократичні (або сократівські) діалоги*. Ідея цього прийому полягає у тому, що партнеру по спілкуванню задається таке питання, на котре той може відповісти саме так, як нам потрібно, причому ключовим моментом діалогу є дотримання спілкування з дитиною на рівні «Дорослий-Дорослий» ( М. Ю. Литвак. Отцы и дети. Новый стиль общения со взрослыми детьми).

Ідея про сократичний діалог як діяльнісний спосіб розвитку дітей була виголошена педагогом К.Д.Ушинським, розвинута американським вченим М. Ліпманом, знайшла своє педагогічне втілення у працях А. А. Петровського, В. Ф. Одоєвського, Л. М. Толстого, А. С. Макаренка, В. О. Сухомлинського. Зараз ідея діалогу, і сократичного діалогу зокрема, у психологічному консультуванні і психотерапії активно вивчається і впроваджується сучасними дослідниками (Г. В. Дьяконов, І. В. Дубровіна, В. Каган, З. Г. Кісарчук, Г. О. Ковальов, Р. Кочюнас, М. В. Телегін, Н. В. Чепелева та ін.).

Сократичний діалог дозволяє підштовхнути клієнта до відкриття ним же самим адекватного для себе смислу життя (В. Франкл, Е. Кречмер та ін.). Особливою людською здатністю, яку в книзі «Людина в пошуках смислу» В. Франкл назвав самотрансценденцією, є те, що, шукаючи смисл життя, людина звертається до своєї совісті — органу смислу (інтуїтивне розуміння), яка дозволяє знайти унікальний смисл в кожній конкретній ситуації. Особливу роль в сократичному діалозі грає особистість психотерапевта, з боку якого недопустимим є нав'язування своїх смислів клієнтові.

У пошуках істини Сократ розраховував на логос, розум співбесідника, і тим самим вивищував людину. Логос – божественний розум, частиною якого наділена кожна душа, дозволяє не «закутувати», «приховувати» реальність, не «випробувати» її, а досліджувати, осмислювати, структурувати, розуміти. Для Сократа мета і вищий смисл філософського діалогу полягав у безкорисливому прагненні до істини, у спільному зі співрозмовником збагненні цієї істини. У цьому сенсі ведення діалогу полягає в гармонізації стосунків з партнером по спілкуванню, у примиренні різних «голосів», у їхній згоді, у взаємному прощенні, у поступливості заради взаєморозуміння. Діалог є «благое», «конструктивне» красномовство, уміння у бесіді знаходити консенсус та істину.

### ***Етапи сократівського діалогу.***

- На першому етапі перед співбесідником ставиться проблема, яка з одного боку, узята із щоденного життя, з іншого боку – має філософський зміст.

- На другому етапі співбесідники вирішують проблему на актуальному для них рівні розвитку, «знімають» світоглядне питання, даючи доступну їх розумінню відповідь. Учасники діалогу проговорюють (вербалізують, об'єктивують) свої ідеї стосовно вирішення філософсько-світоглядної проблеми, шукають засоби, за допомогою

яких можна вдягти ці ідеї у слово, перетворити свої думки у сукупність висловлювань.

- На третьому етапі філософського діалогу Сократ, за сучасною психологічною мовою, створив «зону найближчого розвитку» (Л. С. Виготський) для учасників діалогу, використовуючи для цього основні методи – майєвтику (майєвтика деструктивна, що означає *elenchos* - «привести до замішання»; «посіяти сумнів», і конструктивну) і агон (протиставлення, протиборство, змагання). Сократ створює такий контекст, у якому його співрозмовнику стає очевидною неповнота, обмеженість власних філософсько-світоглядних уявлень, які досі мали місце. Третій етап особливий тим, що відповіді, отримані на другому етапі, піддаються сумнівам, критиці, проблематизуються, перетворюються у версії. А значить ситуація втрачає завершеність, стає діалогічно відкритою. Філософсько-світоглядний діалог знаходить новий імпульс, отримує «друге дихання» [25; 26].

Екзистенційно-гуманістично орієнтований терапевт у процесі діалогу має на меті досягти того, аби клієнт щонайбільше став відкритим своїм можливостям, які виникають у житті, був здатен здійснити вибір і актуалізувати власні потенції, мати максимально повноцінне, насичене, осмислене існування. Істина, до якої прагнув Сократ у діалозі, передбачає відкриття людиною високих життєвих смислів. Згадаймо М. Бердяєва, який писав: «Человек— есть принципиальная новизна в природе». Тело человека— культурное тело, оно одухотворено и подчинено высшим целям человека. «Форма человеческого тела, лицо человека духовно» [1; 2].

Досить дієвим у відкритті, в усвідомленні сутнісних, високих смислів особистісного існування, у тому, що ці смисли стануть цінними для людини може виявитися **метод інтерпретації фольклорних сюжетів, будь-яких культурних текстів, зокрема, притч.**

З допомогою притчі висловлювали свої філософські, етичні, моральні переконання Б. Брехт, А. Камю, Ф. Кафка, Р. Марсель, Ж.-П. Сартр. До неї звертався Л. Толстой. За висловом сучасного поета Івана Андрусика, «притча як репроживання», а метафори, на думку К. Дж. Ванхузера, «живлять думку, без метафори думка б омертвіла», звідси – допомагають оживити сприйняття світу, бачення себе, своєї ролі у ньому. До використання притчі закликають сучасні психологи і психотерапевти. Роль алегоричних, метафоричних, символічних текстів як особливих текстів культури у психотерапевтичній практиці підкреслюють Арутюнова Н. Д., Гордеева Ж. В., Щіпановська О. Р. та

багато інших дослідників. «У результаті осмислення соціокультурного досвіду, що знаходить своє відображення у текстах культури, людина вибудовує власний особистісний текст (Я-текст), який створює своєрідну культурну канву розвитку, що є базою для розуміння світу, осмислення власного призначення, власного життєвого шляху», - зазначає Н. В. Чепелєва [29, с.89].

Використання притч дуже добре, органічно вплітається у бесіду, яка вибудована у формі діалогу, що передбачає рівний обмін думками, цінностями, життєвими смислами. Людина не лише вирізняє ті чи інші цінності, смисли існування, але й, що особливо важливо, вибудовує ієрархічну драбину закладених та інтерпретованих у притчі смислів, дошукуючись до тих, які лежать поза твором. У процесі обміну думками і враженнями щодо змісту притчі і приведених із реального життя аналогій, у клієнта відкривається можливість більш широкого розуміння самого себе та інших людей, їх учинків і намірів, а також способів і шляхів реалізації людини у світі. Притча націлена на осмислення зображуваного явища з духовних позицій. Коли людина спрямована на пошук смислів, зауважує В. Франкл, це вже вказує на рівень її духовного зростання [27]. Але про реальну духовність можна казати лише тоді, коли, по-перше, людина не костеніє в обраних раз і назавжди смислах і цінностях, а лишає їх відкритими до діалогу з іншими смислами і цінностями, по-друге, коли смисли і цінності, описані на рівні принципів і переконань, не залишаються на рівні лише слів [13]. Такий діалог смислів і пошук резервів їх реального втілення стають можливими у процесі обговорення, зокрема, притч.

Наведемо притчі про смисл життя, які можна використовувати у бесіді.

*Притча 1. Одного разу , по дорозі додому, Мудрець зустрів чоловіка, який так сильно поспішав, що зачепив його плечем. Тоді Мудрець спокійно і ввічливо звернувся до цього чоловіка із запитанням:*

*- Скажи, шановний чоловіче, куди це ти так сильно поспішаєш, що нічого не помічаєш на своєму шляху?*

*- Прошу пробачення, - сказав чоловік, не зупиняючись, - поспішаю, тому що шукаю сенс життя і не маю права ні на хвилинку замешкатися, поки не досягну своєї мети.*

*- Що ж, - мовив Мудрець, - я чув про одного чоловіка, який усе своє життя шукав смисл.*



- Надіюся, істина відкрилася йому? – зацікавився нетерплячий перехожий.

- Так, він помер просвітленим, встигнувши прошепотіти тим, хто був поруч те, що зрозумів лише вмираючи, - відповів Мудрець.

- І що ж він сказав?

- Він сказав, що сенс життя - це вибір...

- Що ж, спасибі тобі за розмову, - сказав чоловік, поклонився і побіг далі.

- .... вибір, або жити, або все своє життя потратити на пошуки цього самого сенсу, - закінчив Мудрець, але його слова прозвучали вже в пустоту.

Випадковий перехожий був уже занадто далеко. Він поспішав [19].

В чому ж була істина, яку пізнав Мудрець, і чому до неї варто йти «не поспішаючи»? - це лише незначна частина тих питань, над якими можна роздумувати у процесі психотерапевтичної бесіди.

Притча 2. Вихід з лабіринту. Одного разу Майстер привів свого учня в парк, розташований біля підніжжя гори. У парку знаходився складний лабіринт з високими і гладкими стінами. Дах у лабіринту був відсутній, і його проходи висвітлювалися сонячним сяйвом.

Майстер підвів учня до входу в лабіринт і велів йому відшукати вихід. Учень блукав у лабіринті цілий день і цілу ніч, але раз за разом незмінно заходив у глухий кут. Зневірившись вибратися назовні, він впав на землю і заснув. Відчувши, як хтось трясє його за плече, учень відкрив очі. Над ним стояв Майстер.

- Іди за мною, – сказав він.

Вийшовши з лабіринту, даос, не обертаючись, став підніматися на гору. Піднявшись на вершину, він звелів:

- Подивися вниз!

З місця, на якому вони стояли, лабіринт було видно як на долоні.

- Дивлячись звідси, ти можеш відшукати шлях, що веде до виходу з лабіринту?

- Це нескладно, – сказав учень. - Потрібно лише уважно придивитися.

- Знайди його і гарненько запам'ятай, – велів Учитель. Через деякий час вони спустилися з гори, учень увійшов в лабіринт і впевнено минув його, жодного разу не збившись і не заблукавши.

- Урок, який ти отримав сьогодні, стосується одного з головних секретів Мистецтва Життя, – зустрівши учня біля виходу, сказав

даос. - Чим далі ти відсторонюєтья від ситуації, чим вище над нею піднімаєшься, чим більшу поверхню охоплює твій погляд, тим простіше відшукати правильне рішення [22].

Ця притча вказує шлях до пізнання, осмислення свого життя, ціннісних пріоритетів, спосіб осягнути поле життєвих смислів, серед яких легше віднайти найважливіший, найсокровенніший.

*Притча 3. Про ведмедя.* У цій притчі йдеться про вихід за межі власних стереотипів, про розширення уявлень про власні можливості. Ведмедя певний час тримали в клітці, де він міг пересуватись на три кроки вперед і на три - назад. Коли його випустили у великий вольєр, він продовжував ходити тим самим маршрутом. Притча кличе до того, щоб позбавлятися "кліток" в своїх головах, передивлятися і переоцінювати власні переконання [21].

Особливість притчі полягає у тому, що істина в ній ніколи «не лежить на поверхні», а відкривається кожній людині, і відповідає рівню індивідуального розвитку особистості. Сенс притчі розуміється не тільки розумом, а й почуттями, усім єством, цей маленький алегоричний (а також символічний, метафоричний) твір пропонує людині задуматися про дійсний смисл життя. І якщо стильові особливості притчі привертають увагу читача до морально-етичного змісту твору, то образна система спонукає задуматись над смислом особистісного існування, духовними цінностями, вічними істинами — такими як любов, добро, справедливість, вірність тощо. Ідея твору може чітко формулюватись або подаватись завуальовано (її осягають із підтексту), інколи на неї лише натякується і слухач або читач має сам прийти до її розуміння [20].

Роль і значення особистості екзистенційно-гуманістичного психолога/психотерапевта можна визначити знов таки за допомогою притчі: *«Відома афінська гетера Каллісто (яка розважала бесідою, піснею чи танцем) одного разу насмішувато заявила Сократу, що якщо лише вона забажає, то переманить до себе усіх його друзів та учнів, а от, мовляв, йому те саме з її друзями зробити не вдасться.*

*— Звісно,— сказав філософ.— Тобі легше: адже ти кличеш спускатися вниз, а я — підніматися уверх»* [15].

З цієї притчі і з наведеного вище теоретичного матеріалу можна зрозуміти наступне. Психолог не може нав'язувати власні смисли, цінності і переконання, за допомогою механізмів сугестії досягати певних переконань у своїх клієнтів. Йому не досить «загоювати рани» і знімати «симптом». Психолог екзистенційно-гуманістичного

спрямування має сприяти усвідомленню людиною себе самої, своїх цінностей, смислу життя і рухатися у напрямку духовного самопізнання і саморозвитку, до вершин власного духу. Психолог повинен зробити так, щоб клієнт сам відшукав смисл особистісного існування, оволодів ним і винайшов резерви і можливості для його реального втілення у життя.

### **Висновки**

Екзистенційно-гуманістичний рівень психологічної допомоги можливий за умови максимальної присутності обох - і клієнта і психолога, за умови діалогу (як розмови двох). Психолог як суб'єкт, який прагне допомогти людині у відкритті смислу особистісного існування і в його опануванні, створює умови, щоб клієнт, як належить суб'єкту, виявив резерви для власного розвитку, руху вперед до саморозуміння і реконструкції свого життєвого шляху. Тому психологічне консультування і психотерапія виступають необхідною умовою для виникнення, розгортання і продовження діалогу між психологом і людиною, котра звернулася по допомогу.

Діалог як *метод* психологічного консультування і психотерапії, передбачає і розкриває можливості людини роздумувати, аналізувати, навіть сперечатися, висувати власну і приймати іншу точку зору, приходити до певного консенсусу зі своїм співрозмовником, зокрема, психологічним консультантом або психотерапевтом, залишаючи за собою простір для самостійного вибору життєвого орієнтиру і подальшого життєвого самовизначення. *Засобом*, за допомогою якого спілкування досягне своєї мети – усвідомлення людиною власного життєвого шляху, життєвих цінностей, фізичного, соціального, морально-естетичного, а також духовного вектору саморозвитку і самовдосконалення – може бути метод інтерпретації притчі. Під час діалогової взаємодії, інтерпретації змісту тієї чи іншої притчі, можливим є досягнення зустрічі смислових орієнтирів обох рівноправних партнерів по спілкуванню – психолога і клієнта, обговорення позицій, вихід людини, яка потребує екзистенційної допомоги, на бачення власної життєвої проблеми і шляхів її вирішення.

### **Список використаної літератури**

1. Бердяев Н. А. О назначении человека / Н. А. Бердяев // Мир философии. – М., 1991. – С. 56.
2. Бердяев Н. А. Экзистенциальная диалектика Божественного и человеческого / Н. А. Бердяев // Мир философии. – М., 1991. – С. 53.

3. Братченко С. Л. Экзистенциальная психология глубинного общения. Уроки Джеймса Бюджентала / С. Л. Братченко. — М : Смысл, 2001. — 197 с.

4. Братченко С. Л., Леонтьев Д. А. Диалог / С. Л. Братченко, Д. А. Леонтьев // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. 2007. № 2 (11). — С. 23-28.

5. Бурлачук Леонид Фокич, Кочарян Александр Суренович, Жидко Максим Евгеньевич / Л. Ф. Бурлачук, А. С. Кочарян, М. Е. Жидко // Психотерапия. Учебник для ВУЗов. — СПб., Питер, 2007. — 480 с.

6. Гегель Г. В. Ф. Феноменология духа / Г. В. Ф. Гегель. — М. : Наука, 2000. — 495 с.

7. Экзистенциально-гуманистическая психотерапия. Руководители и ведущие программы: Разумова Е. Ю., Проскуракова Э. М. [электронный ресурс] — режим доступа : <http://www.psyinst.ru/napr.php?id=21> — назва з екрану.

8. Кант И. Соч.: В 6 т. — М. : Мысль, 1965. — Т. 4. — Ч. 1.— 544 с.

9. Карл Роджерс и феноменологический поход. — [электронный ресурс] — режим доступа : <http://www.rogers.psy4.ru> — назва з екрану.

10. Киричук О. В. Смысл життя як психологічний феномен / О. В. Киричук // Основи психології - Бібліотека українських підручників [электронный ресурс] — режим доступа : [http://libfree.com/138756516\\_psihologiyasmisl\\_zhittya\\_psihologichniy\\_fenomen.html](http://libfree.com/138756516_psihologiyasmisl_zhittya_psihologichniy_fenomen.html) - назва з екрану.

11. Колісник, О. П. Духовний саморозвиток особистості в сучасних обставинах [Текст] / О. П. Колісник // Успішність особистості : потенціал та обмеження : Тези доповідей Міжнар. наук.-практич. конференції (К., 18 березня 2010р.) / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. — К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. — С. 118-123.

12. Краткий психологический словарь. — Ростов-на-Дону: «ФЕНИКС». Л. А. Карпенко, А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. — 1998. — 512 с.

13. Леонтьев Д. Духовность, саморегуляция и ценности / Д. Леонтьев // Гуманитарные проблемы современной психологии (Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета, 2005, № 7). — С. 16-21.

14. Лоуренс А. Первин, Оливер П. Джон. Психология личности. Теория и исследования / Л. Первин, О. Джон . — М. : Аспект Пресс, 2001. — 607 с.

15. Мудрые мысли. Сократ. [электронный ресурс] – режим доступа : [http://www.epwr.ru/quotation/txt\\_375\\_2.php](http://www.epwr.ru/quotation/txt_375_2.php) - назва з екрану.
16. Осин Евгений. Аутентичность. Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия / Е. Осин. – Вып. 2/2004(5). – Ростов-на-Дону. – С. 88-93.
17. Панферов В. Н. Диалог и общение [Текст] / В. Н. Панферов // Человек в мире диалога. Тез. докл. и сообщений. — Л. : Образование, 1990. – С. 100-103.
18. Практикум по психологии [Текст] : общая и социальная психология / Ред. Н. Д. Творогова. — М. : Медицинское информ. агентство, 1997. – С. 202-203.
19. Притчи. [электронный ресурс] – режим доступа : <http://vtvmir.kz/cit/pritchi02.htm> - назва з екрану.
20. Притчі. [электронный ресурс] – режим доступа : <http://www.info-library.com.ua/books-text-4170.html> - назва з екрану.
21. Притча о медведе в тесной клетке. [электронный ресурс] – режим доступа : <http://www.syntone.ru/library/parables/content/4289.html> - назва з екрану.
22. Психология отношений. Лабиринт. [электронный ресурс] – режим доступа : <http://artpsiholog.ru/pritcha-labirint/>
23. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – М. : Издательская группа. — «Прогресс», «Универс», 1994. — 480 с.
24. Рюмшина Л. И. История становления экзистенциально-гуманистических идей в зарубежной психологии / Л. И. Рюмшина // Учебно-методическое пособие к спецкурсу: «Экзистенциально-гуманистическая психология как психология бытия» (магистратура), Ростов-на-Дону, 2007. — 25 с.
25. Телегин М. В. Сократический, воспитательный диалог / М. В. Телегин - [электронный ресурс] – режим доступа : <http://www.p4c.ru/index.php?view=book&item=498&cat=0&full=yes> – назва з екрану.
26. Телегин М. В. Воспитательный диалог. / М. В. Телегин // Образовательная программа для детей старшего дошкольного возраста. – 3-е изд. – ООО «Издательство «ДеНово», 2012. — 288 с.
27. Франкл В. Человек в поисках смысла / Виктор Франкл // – М. : Прогресс, 1990. – 360 с.

28. Чепелева Н. В. Процессы понимания и интерпретации в деятельности практического психолога / Н. В. Чепелева // Практична психологія: теорія, методи, технології. — К., 1997. — С. 102-109.

29. Чепелева Н. В. Розвиток особистості у контексті постнекласичної психології // Н. В.Чепелева / П Міжнародна науково-практична конференція «Гене́за буття особистості» (19-20 грудня 2011 року). – К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2011. – Том 1. – С. 87- 90.

**Т. С. Гурлева. Условия и методы психологической помощи человеку в овладении смыслом личностного существования**

В статье идет речь о теоретико-методических основаниях психологической помощи человеку в овладении смыслом личностного существования в контексте экзистенциально-гуманистического направления психотерапии и консультирования. В качестве метода психологической помощи рассматривается диалог. Материалом для обсуждения в ходе диалогового общения предлагаются притчи.

*Ключевые слова:* смысл личностного существования, экзистенциально-гуманистическое направление, условия и методы, диалог, притча, психологическая помощь.

**T. S. Gurleva. Conditions and methods of psychological aid for a human in mastering the meaning of personal existence**

The article concerns the the theoretico-methodological foundations of psychological aid in mastering the meaning of personal existence in the context of existential-humanistic trend of psychotherapy and consultation. As the method of psychological aid, the dialogue is observed. As the material for discussion during the dialogue communication the parables are suggested.

*Key words:* the meaning of personal existence, existential-humanistic trend, conditions and methods, parable, psychological aid.

## **Моральнісна самореалізація людини як феномен психологічної практики**

Демидюк, Н.П.

Інститут психології ім. Г.С. Костюка

НАПН України

*Дана стаття висвітлює психологічний контекст проблеми розвитку здатності людини до моральнісної самореалізації, яка охоплює широкий спектр феноменів моральної самосвідомості та моральної поведінки особистості, зокрема, таких як: совість, честь, почуття обов'язку, справедливості, сорому та ін. Представлений аналіз необхідних умов активності совісті дозволить оптимізувати психотерапевтичний вплив з метою розвитку здатності людини до моральнісної самореалізації.*

*Ключові слова: мораль, моральність, моральнісна самореалізація, моральна самосвідомість, моральний ідеал, совість, честь, гідність.*

### **Постановка проблеми**

Попри широке визнання наявності моральної кризи у сучасному суспільстві і гучні декларації стосовно відновлення духовних цінностей на сторінках філософсько-етичної, педагогічної та психологічної літератури варто зазначити, що прикладні аспекти її подолання мало представлені у вигляді технологічних моделей чи корекційних програм для психологічної практики. Натомість громадянське суспільство щодня потерпає від нових актів насильства та злочинів, повальної корупції та соціальної несправедливості; і, що найболісніше, від жорстокості та черствості у сімейному оточенні. А моральна культура й далі залишається тією складовою суспільного життя, яку значно більше тлумачать, але щонайменше виконують.

Падіння морального рівня людей – загальна причина багатьох соціальних проблем. Частково проблема моральності пов'язана з економічними труднощами, але в будь-якому випадку психологія не може залишатися осторонь від процесів, які протікають у суспільстві та які не можуть не зачіпати саме психологічне співтовариство. Деградація збанкрутілої соціалістичної системи потягла за собою не тільки кризу моралі, а й кризу професійної етики та особистісної моральності. Жорстока та складна дійсність зламала або спотворила моральні цінності багатьох людей. І хоч би й скільки причин зазначених явищ не було вказано в наукових публікаціях, культура, в якій деградують

засади моральної поведінки людини, на одностайну думку фахівців різних гуманітарних галузей, приречена на занепад.

### **Результати теоретичного аналізу проблеми**

Людина за будь-яких умов відчуває потребу в ціннісних орієнтаціях, оскільки вони зміцнюють духовні сили, збагачують життя сенсом, визначають діяльну спрямованість її життя. Моральну позицію людини утворюють сукупність ставлень людини до світу, до людей і до самої себе. Найширшу рамку для аналізу етичних компонентів особистості складають **мораль** та **моральність**, які хоча й близькі, але все таки відрізняються своєю співвіднесеністю з внутрішнім (**моральність**) чи зовнішнім (**мораль**) світом.

Сутність моралі полягає в оцінці людської поведінки ззовні, у дозволі чи забороні конкретних дій і вчинків зі сторони суспільства. Саме тому мораль має своє вираження в моральному законі, нормах, які дозволяють конкретні форми поведінки.

Мораль як певна форма свідомості – сукупність усвідомлюваних людьми принципів, правил, норм поведінки – характеризується свободою та необхідністю. Є речі, які не може дозволити собі порядна людина, так само як є й те, чого вона не може не робити, доки залишається собою: сумлінно виконувати свій обов'язок і не шкодити іншим, протистояти нахабству і жорстокості, бути чесною і чуйною, створювати навколо себе атмосферу приязні та відкритості. Мораль є результатом засвоєння (інтеріоризації) особистістю зовнішніх регуляторів поведінки (норм, правил і загальноприйнятих цінностей), слідування яким дозволяє індивіду адекватно входити у дане співтовариство, будучи механізмом його адаптації до світу.

Моральність людини виступає в якості *механізму прояву* (екстеріоризації) її внутрішніх цінностей, сформованих у процесі особистісного розвитку і таких, що ґрунтуються на доброзичливому ставленні до людей, на визнанні людини як вищої цінності.

Уточнюючи тонкі грані цих термінологічних відмінностей, Г.О. Балл пише: "...соціальна мораль є втіленням особливих форм культури, особистісна ж моральність – втіленням індивідуальних форм (причому таких, які в загальному не зводяться до інтеріоризації – більш чи менш досконалої – наявних норм соціальної моралі). В особистісній моральності культура постає у єдності її нормативно-репродуктивних (цивілізаційних) і діалогічно-творчих складників [3; 4]; соціальна ж мораль є суто цивілізаційним утворенням. За В. Біблером, у



співвіднесенні з моральністю (особистісною; в оригіналі – „с нравственностью”) мораль постає як „засохла в норми і приписи (як треба поводитися, щоб жити гідно) форма моральності” [5, с. 245].

Мораль – загальноприйнятий у суспільстві модус/тип поведінки і ставлення одного індивіда до іншого. Важливою інстанцією, яка контролює моральні норми, є совість конкретної людини як суб'єкта моральної поведінки. Совість – особиста форма морально-емоційного самоконтролю; це процес самооцінки людиною себе за певною ціннісною шкалою, яка базується на суспільно прийнятих критеріях добра і зла, справедливості та порядності. Результатом такої оцінки у випадку аморального вчинку виступає гостре відчуття провини, емоційно тривожне переживання невідповідності своїх намірів, дій суспільно визначеним зразкам бажаної поведінки, які органічно увійшли в уявлення особистості про гідну самоповаги та поваги поведінку. Морально зріла особистість використовує власні моральні знання і почуття як орієнтир в організації своїх дій, прагнучи діяти «по совісті». Таким чином, совість як ціннісно-рефлексивний елемент моральної свідомості особистості поряд з моральними ідеалами і видами моральної саморегуляції (*довільна, мимовільна, безпосередня*) є основними компонентами здатності людини до **моральнісної самореалізації**, що відіграє роль внутрішнього регулятора соціальної активності.

Формування цих компонентів на ранніх стадіях онтогенезу відбувається через закріплення певних форм поведінки, розвиток моральних почуттів – у ході стихійного нагромадження морального досвіду (у цьому випадку не передбачається свідоме ставлення). Так закріплюються елементарні правила та норми: вітатися, поступатися місцем старшому та ін.. З часом – більш усвідомлено, у ході самовиховання: спочатку довільно, під особистим контролем на противагу іншим бажанням, а потім безпосередньо. Свідомо засвоєні моральні принципи, збагатившись відповідними переживаннями, стають мотивами поведінки, тобто перетворюються в переконання, особистісні смисли, які насичують **цілісне Я** людини та складають ідеальне підґрунтя її совісті. В обох випадках формування цієї здатності зумовлюються певною інтелектуальною та волевою спроможністю людини.

На відміну від моралі, **моральність** формується разом з особистістю індивіда, має відношення до його внутрішнього світу і невіддільна від його «Я». Моральна поведінка самодостатня, не

орієнтується на зовнішні стимули, не припускає яких-небудь зовнішніх перешкод. Моральність – це втілення принципів, правил, норм у реальній поведінці людей та стосунках між ними. До сфери **моральності** відносяться: проблеми *обов'язку, свободи, відповідальності, глибокий світ внутрішніх суб'єктивних переживань, ідеалів, прагнень, питань добра і зла, сенсу життя, ставлення до смерті, честі та гідності, сорому, совісті, любові, співчуття, проблеми людської діяльності, стосунків* і т.д. Неможливо бути людиною моральною, нехтуючи моральними цінностями власної культури і не поважаючи особливості ціннісного світу представників інших людських спільнот.

Разом з тим розгорнуте розуміння моралі та моральності неможливе без усвідомлення структури моралі як такої, що включає:

- *моральну свідомість* (основні норми, принципи, мотиви, ціннісні орієнтації, категорії: добро, зло, обов'язок, відповідальність, справедливість, сенс життя, ставлення до смерті, щастя, моральна самосвідомість людини, честь, гідність, совість, сором);
- *моральну діяльність* (свобода дії, вибору, волі; вчинок; співвідношення мети і засобів діяльності, мотиву та результату дії);
- *моральні відносини* (моральна сутність спілкування між людьми; відкритість-замкненість; монологічність-діалогічність; толерантність, повага, співчуття, любов, етикет та культура спілкування).

Моральна свідомість – людська свідомість взагалі, з властивими їй внутрішніми механізмами, смисловим та ціннісним змістом; свідомість у стані осмислення і розв'язання суто моральних проблем, споряджена для цього відповідним концептуальним і категоріальним апаратом. Допоки моральна свідомість не втілюється у дії та вчинки людей, що наявно репрезентують ті чи інші моральні уявлення, цінності та інший зміст моральної свідомості, ми не говоримо про неї як таку. Моральна свідомість не має сенсу поза людськими актуальними стосунками. Коли людські стосунки усвідомлені, тільки тоді вони стають фактом особистісної і суспільної моральної свідомості.

Невід'ємною проблемою моральної свідомості є проблема *морального ідеалу та референції*, тобто віднесення власної поведінки до тих чи інших унаочнених, персоніфікованих форм реалізації людьми певних моральних цінностей. (Референція — це наявне реальне співвідношення між віртуальною й актуальною реальністю. Це співвідношення постійно змінюється під впливом віртуальної реальності, тобто перетворення її в реальність актуальну.) Моральний

ідеал нікому не можна накинути, нав'язати. Ідеали – складова спрямованості особистості, уявлення про найвищу досконалість, що, як взірець, норма і найвища мета визначає певний спосіб і характер дії людини чи суспільного класу; найвища мета, до якої прагнуть люди; зразок особистих якостей, здібностей; досконалість у стосунках між людьми та ін.

Моральний ідеал – це сукупність форм моральної референції особистості.

Виділяють три форми моральної референції: 1) *міфологізація* людського життя або міфологічна життєтворчість: людина прагне втілити, повторити у своєму житті деякий образ, що видається їй носієм абсолютної моральної цінності. Наприклад, наслідування улюблених героїв літератури та мистецтва;

2) *ставлення до ідеалу*: людина відтворює певні моральні позитивні якості в індивідуальній неповторній формі, а не буквально копіює життєву реальність згаданого образу;

3) *орієнтація на співрозмовника*: ідеальний моральний зміст не сприймається як предмет відтворення, як безпосередня готова відповідь на проблеми власного життя, а розкривається у своїй «іншості» як точка зору, в діалогічній напрузі, при якій особа творчо й самостійно осмислює власне буття, визначає свої моральні цінності. Людина самостійно формує свій ідеал.

Для проникнення у моральну сутність та специфіку „цілісного Я” необхідна моральна рефлексія - більш складна, логічна форма самопізнання соціального в індивідуальному. Лише той, хто розуміє свої почуття, наміри та вчинки, відчуває та діє свідомо, по-людськи. Традиційне розуміння рефлексії зводиться до самосвідомості – самовідображення у розумі суб`єкта його духовного світу, усвідомлення самого себе. Стосовно моральної рефлексії у науковій літературі дається розширене пояснення: *як здатності суб`єкта до раціонального обґрунтування суспільних та власних моральних ідеалів, принципів й норм, до пояснення та оцінки своїх вчинків*. У такому поясненні рефлексія виступає як важлива ознака моральності, показник розвитку моральної свідомості, вираженого у здатності до раціоналізованої мотивації, самореалізації, самостійного вибору, автономного самоконтролю.

Доцільно окреслити поняття моральної рефлексії і в більш вузькому значенні як роздуму людини над власною моральною діяльністю, її передумовами та результатами; здатності усвідомлювати

свої вчинки, наміри, мотиви. Особливість подібної саморефлексії проглядається у такому аналізі своєї свідомості та поведінки, який приводить до узагальнення власних моральних позицій, рішень та дає відчуття внутрішньої свободи. На відміну від рефлексивного роздуму про іншу особу або розумового діалогу з нею саморефлексія є самоаналіз у формі діалогу із самим собою, особливо з приводу критичних ситуацій, у яких суб'єкту доводиться здійснювати радикальний моральний вибір. Виходячи із власних моральних установок, суб'єкт у суцільному потоці інформації про самого себе виділяє, аналізує, співставляє, диференціює та оцінює окремі вчинки і їх компоненти, які потім інтегрує й узагальнює у цілісний образ „Я”. У результаті конкретні ситуативні прояви моральної діяльності в самосвідомості рефлектуючої людини синтезуються та генералізуються у вигляді суттєвих моральних якостей, створюючи системне знання про її власне моральне обличчя - відносно стійку і у той же час динамічну „Я - концепцію”.

Ступінь саморозуміння характеризується адекватністю та глибиною проникнення суб'єкта у свою соціально-моральну сутність, цілісністю й повнотою охоплення її багатьох проявів, стабільністю та упорядкованістю знань про власне „Я”, здібністю ефективно використовувати їх у саморегуляції, прогнозуванні та вдосконаленні своєї моральної діяльності відповідно до вимог даного суспільства. Відмовившись від намагань зрозуміти себе та оточуючих, багато людей обмежуються бездумним спогляданням гри своїх та чужих пристрастей або цілком поглинуті метушнею життєвих розрахунків.

Центральну, основоположну роль у всій системі моральної самосвідомості, у зв'язку з цим, відіграє совість: ***внутрішнє духовне осмислення людиною цілісності своєї життєвої реалізації під кутом зору її принципової моральної оцінки.***

Найбільш загальними поняттями, що характеризують моральність свідомості й поведінки особистості в аксіологічному й деонтологічному аспектах, є категорії добра й обов'язку. Добро виражає сутність морального як соціальної цінності (блага), а обов'язок підкреслює його імперативний (наказовий) смисл. При цьому добро виступає в моральній свідомості людей як безумовно повинне, а обов'язок - як обов'язкова вимога доброго. Індивідуальна свідомість та самосвідомість набуває якості моральної, коли вона функціонально включена в моральну саморегуляцію особистості, відображаючи в оціночно-повинній формі її реальний статус і життєдіяльність в системі певних

моральних відносин, осягаючи моральну сутність мотивів, вчинків, рис характеру, контролюючи й коректуючи поведінку за допомогою моральних переконань, почуттів, ідеалу, совісті, сприяючи її моральному самовизначенню, саморегуляції, самоутвердженню.

Оскільки індивідуальний інтерес реально не існує поза найтіснішим, нерідко суперечливим, взаємозв'язком із суспільним, рівень зрілості моральної свідомості й самосвідомості проявляється в здатності суб'єкта оптимально співвідносити своє й чуже, особисте й загальне благо, і в готовності добровільно підпорядковувати останньому практичний моральний вибір як результат усвідомленої необхідності.

Моральність не притаманна особистості від роду як щось незмінне, а зароджується й розвивається в процесі соціалізації й індивідуалізації. При цьому ступінь моральної зрілості може коливатись від "пасивної слухняності до активної громадянськості, від безслівного співстраждання до самовідданого альтруїзму, від елементарної порядності до мужнього благородства.

Обов'язковими й стабільними ціннісно-нормативними ознаками моральної свідомості (включаючи й самосвідомість) і поведінки особистості є гуманність і чесність як модифікації, грані добра й обов'язку. Це найбільш загальні принципи, котрі слугують основою інтегральної оцінки й вимоги відповідних моральних якостей індивіда. В гуманності, зокрема, виявляється духовно-практичне відношення людини до інших членів суспільства, гідних поваги, турботи, любові, щастя.

В чесності найбільш повно втілена активність, дієвість моральної свідомості особистості. Загальний зміст чесності деталізується у вимогах добросовісно виконувати свої обов'язки й поважати чужі права, дотримуватись вірності обов'язкові й взятим зобов'язанням, бути принциповим, правдивим, щирим перед оточуючими.

Принцип чесності в зрілій моральній свідомості особистості постає як її незмінний моральний обов'язок перед собою по відношенню не лише до інших, а й до самого себе. Дійсно людина стає цілком чесною тоді, коли вона явно усвідомлює, глибоко відчуває й вільно реалізує моральну необхідність залишатися вірним власним ідеалам, переконанням, обов'язку, слову, слідувати голосу совісті, бути щирим й правдивим перед самим собою.

У свідомості та самосвідомості особистості названі принципи модифікуються як специфічні форми *чесності, гідності, совісті*, з їх

допомогою й реалізуються. В цьому смислі чесність, гідність, совість виступають як способи усвідомлення людиною моральної відповідальності перед самою собою.

Від об'єктивного змісту честі і гідності необхідно відрізнити їх суб'єктивне відображення в моральній самосвідомості особистості у вигляді почуттів честі й власної гідності, кожне з яких має свою специфіку. Окреслюючи її, В.В. Рибалка наголошує: «Певна відмінність полягає в тому, що у понятті честі особистості відображається, головним чином, суспільна цінність (ролей, статусів, позицій, авторитету, репутації, іміджу тощо), яка є опосередкованою, формальною, соціально-психологічною. Що ж до поняття гідності особистості, то в ньому відображене самоусвідомлення і переживання нею своєї індивідуальної, інтимної цінності (тобто самоцінності, так би мовити, антропологічних властивостей), яка є переважно безпосередньою, змістовною, індивідуально-психологічною» [ с.]

Почуття честі - генетично більш раннє й функціонально менш досконале, ніж почуття гідності й совість. Специфіка почуття честі полягає в тому, що воно безпосередньо залежить від громадської думки, орієнтує на нього поведінку суб'єкта і лише з часом стає відносно самостійним, таким, що спирається на переконання й моральну самооцінку. Сама по собі установка особистості на громадську думку не засвідчує про незрілість її моральної самосвідомості. Більше того, така орієнтація дозволяє краще зрозуміти справжні інтереси й цінність критеріїв даної спільноти, її дійсне відношення до особистості й стає необхідною (хоча й недостатньою) умовою й ступенем формування адекватної самооцінки, рефлексивних почуттів.

Глибинну основу почуття честі складають фундаментальні потреби в утвердженні свого морального Я серед інших, його визнанні суспільством. Порівняно з почуттям власної гідності переживання честі є більш диференційованим, таким, що характеризує повагу до себе як конкретного носія честі певної соціальної групи. З позитивною оцінкою й почуттям честі органічно пов'язані честолюбство й гордість, а в негативному плані - переживання сорому, ганьби, безчестя.

Як правило, немає особливих розбіжностей в тлумаченні питань природи й значення сорому як генетично первинного морального почуття, що виникло у людини спонтанно в конкретних ситуаціях дійсного чи передбачуваного докору, звинувачення, осуду, насмішки, презирства з боку значущих для неї інших. Люди соромляться того, що

не досконале з власної провини й заслуговує громадського осуду, особливо якщо це відбулось в присутності осіб, гідних поваги.

Суспільне визнання (повага) й переживання особистістю своєї гідності (самоповага) можуть бути в різній мірі адекватними чи неадекватними її фактичному рівню. В основі зрілого почуття власної гідності лежить потреба особистості в реалізації своїх особистих моральних потенцій заради блага інших, і переживається воно інтегрально у формі поваги до себе як людини.

Найбільш пізнім, найскладнішим функціональним утворенням моральної індивідуальної свідомості, самосвідомості є совість, котра забезпечує автономію її моральної діяльності, інтегруючи в собі усвідомлені почуття добра й обов'язку, гуманності, гідності й честі. Людина стає насправді чесною, оскільки моральна цілісність й бездоганність її поведінки визначається моральною чистотою й стійкістю совісті.

На емпіричному рівні цей феномен багаторазово описаний в історії етики, але його психологічні механізми досліджені недостатньо. Більше 30 років тому Б.Г.Ананьев писав, що «в психології саме проблема самосвідомості виявляється найменш розробленою, а внаслідок цього до теперішнього часу не визначений і психологічний аспект етичної проблеми совісті» [6, 103].

Серед форм, рівнів совісті можна виділити найбільш загальні й істотні ознаки, що відрізняють її від інших проявів моральної свідомості та самосвідомості. Совість не слід ототожнювати ні з моральною свідомістю в цілому, ні з самосвідомістю. Між тим, чимало авторів характеризує її як міру розуміння особистістю добра і зла у світі й у самій собі, моральну відповідальність перед собою й іншими, моральну самооцінку й оцінку оточуючих, не в міру розширюючи об'єм даного поняття [6, 104].

*Знання того, що є добро і в чому полягає обов'язок кожного, здатність застосувати моральні критерії в оцінці себе та інших є необхідними умовами активності совісті.* Якщо совість структурно й функціонально виступає як ядро, квінтесенція моральної самосвідомості, то моральні переконання - справжня серцевина совісті, в цьому смислі совість слугує суб'єктивним вираженням моральної сутності особистості, показником рівня її соціальної зрілості.

Соціально-моральною основою совісті є відповідальність як міра моральної свободи, повинності, правоти чи провини особистості перед суспільством, собою, визначувана і застосована з урахуванням її

суб'єктивних умов й наслідків, добровільно вчинених вчинків. Авторитетна справедлива громадська думка - генетично первинна, зовнішня інстанція, котрій особистість підзвітна в своїх вчинках, яка, власне, в кінцевому рахунку й встановлює реальний ступінь її відповідальності. Сівість же стає вторинною, *внутрішньою самозобов'язуючою інстанцією*, перед котрою суб'єкт виступає одночасно в якості позивача й відповідача, звинувачувача й захисника, судді й виконавця вироку. Моральна особистість здатна суворо і без ухиляння відповідати перед собою за те, що ніхто інший з неї й не питає.

Рефлексивно-емоційний голос совісті виступає як повноважний представник суспільства, постійно незримо присутній в самосвідомості особистості в індивідуалізованій формі. Суперечлива єдність особистісного й надособистісного, автономного й гетерономного в моральній свідомості та самосвідомості полягає в тому, що людина буде не себе, а когось іншого вважати суддею її вчинків, але судження її совісті завжди справедливо безпомилкове, оскільки щирість й переконаність – обов'язкові ознаки совісті.

Поза сумнівом, що чесність людини перед собою проявляється в ширості й справедливості по відношенню до себе, в принциповості самооцінок й вірності переконанням, є вагомою суб'єктивною ознакою і наслідком зрілості совісті. Соціально зріла совість надійно забезпечує правильну моральну самоорієнтацію, самокорекцію, стійкий імунітет проти негативних впливів, послідовну спрямованість моральної діяльності особистості на виконання обов'язку, в яких би складних ситуаціях вона не опинилась. У цій якості совість виступає як відносно автономний центр саморегуляції моральної свідомості й поведінки особистості. Істинним стає голос совісті того суб'єкту, чиї моральні переконання відповідають корінним потребам, прогресу людства.

Широко відомий вираз *«з чистою або спокійною совістю»* слід розглядати як змістовно-емоційну характеристику складного морально-психологічного явища: людям з чистою совістю нічого соромитись й ні в чому себе докоряти, оскільки їх мотиви і дії чесні й бездоганні, відповідають власним переконанням та гуманістичним принципам суспільства, а тому перебувають у формах моральної вдовolenості собою, впевненості в своїй правоті.

Чистота совісті - міра моральної бездоганності особистості в цілому, тоді як нечиста совість у внутрішньому визнанні людиною власної непорядності, не достоїнності, часто переживається в станах



«хворобливої» совісті: сорому, ганьби, провини, каяття, відчаю і т.п.. Совість заплямована тому й стривожена, що людина усвідомлює та тяжко переживає розрив між повинним і явним, моральними знаннями й моральними мотивами своїх вчинків. Разом з тим, душевний спокій ще не говорить про чистоту совісті, він може бути симптомом моральної інфантильності, черствості до оточуючих, байдужості до власного обов'язку, цинічної безвідповідальності й пасивності «прекрасної душі», котра боїться заплямувати себе зіткненням з дійсністю. Лише той, хто не володіє ні власним розумом, ні власною позицією, ні власною совістю не здатний переживати докори сумління, коли суб'єктивні бажання людини повстають проти об'єктивних поглядів її власного розуму.

Совість притаманна свідомості та самосвідомості людини як реальний процес чи потенційна здатність, що може іноді «заснути» чи знову «прокинутись», причому «голос» її може то посилюватись, то слабнути. Спокійна совість як тимчасовий емоційний стан може бути наслідком необізнаності людини про порочність вчинку чи впевненість в тому, що він випадковий, виправданий. І навпаки, людина може усвідомлювати власну провину, не відчуваючи глибоких мук сумління, оскільки *формально засвоєні норми не перетворились в переконання, а їх виконання не стало потребою особистості.*

Отже, докори сумління як найбільш гостра форма оціночно-емоційної реакції моральної самосвідомості людини є симптомом усвідомлення погіршеності власної гідності й порушення цілності морального Я. Муки совісті виникають й переживаються людиною на основі таких почуттів, як сором, провини, каяття тощо, але не зводяться до них. Якщо екстравертна форма сорому безпосередньо пов'язана з турботою про честь і славу, тривогою за свою репутацію й страхом публічної ганьби, то його інтравертна форма виявляється в обуренні індивіда по відношенню до самого себе. Саме друга, більш розвинута, форма тісно пов'язана з почуттями обов'язку й гідності.

Совість також передбачає здатність щиро визнавати й глибоко відчувати свою провину, що й породжує сором перед собою за скоєне. Почуття провини виражає стурбованість особистості власною неправотою у зв'язку з негативними вчинками й якостями, за котрі вона несе відповідальність. Сором може виникнути й поза усвідомленням провини як імпульсивна реакція на реальне чи очікуване звинувачення, підозру, докір в негідному вчинкові, якщо особистість його не здійснювала. Зрештою, трапляється й таке, що людина взагалі може не

знати й не відчувати за собою ніякої провини, проте в очах оточуючих виглядати винуватою.

Провину як негативну форму відповідальності за аморальні наміри й дії слід відрізнити від переживання, розуміння й визнання своєї провини, що далеко не завжди враховується не тільки в міжособистісному спілкуванні, а й психологічній практиці. Разом з тим, перекручене уявлення про свою винуватість може виступати як у формі самовиправдання, в спробах пом'якшити чи зовсім відкинути провину, так і в необґрунтованому самоосуді, зайвій драматизації мотивів і наслідків своїх вчинків, явному перебільшенні відповідальності за них.

На практиці стійкий комплекс «невикорінної гріховності», як його називають деякі фахівці, свідчить про перекручення совісті, що іноді виступає окремим симптомом або в комплексі з іншими негараздами, часто завдає людині настільки жорстоких страждань, що, можна сказати, паралізує її звичайний спосіб життя. Одна з клієнток нашої практики страждала саме від таких уявних докорів сумління, ніби вона може раптом ненавмисне завдати шкоди своїй маленькій доньці. Дійшло до того, що вона боялася брати в руки ніж, щоб відрізати дитині хліба за обідом...

Моральні страждання, що відчуються совістю, в цілому свідчать про болісну переоцінку особистістю свого способу думок і дій. Разом з тим через душевне потрясіння й кризи «хворої» совісті відбувається благотворний процес її морального прозріння, самоочищення й одужання, внутрішньої гармонізації й моральнісної самореалізації.

### **Висновки**

Практика свідчить, що розглянуті вище феномени моральної самосвідомості та моральної поведінки є невід'ємними, а нерідко й центральними темами психологічної допомоги, таких, як наприклад, проблема сенсу життя, соціальної справедливості, приниження гідності, докорів сумління тощо. Психологічна підтримка особистості у цих питаннях нерідко ускладнюється приватним тлумаченням, що є добро і зло в загальносоціальному значенні та у відношенні до конкретних учасників психотерапевтичного процесу.

Актуальне звернення до таких філософсько-психологічних та етико-психологічних категорій, як моральнісна самореалізація людини, її гідність і совість, вимагає пошуку унікальних шляхів відновлення моральної мудрості, яка виявляється у здатності людини проектувати свій життєвий шлях, адекватно прогнозувати

власну поведінку та її наслідки за різних обставин, обираючи найбільш правильні й розумні варіанти заради реалізації свого соціально-морального призначення та покликання, а отже й досягнення щастя.

Отже, сутність, зрілість моральної свідомості та самосвідомості особистості в пізнавально - аксіологічному аспекті складає концепція морального Я , в регулятивно - мотиваційному - сенс власного життя, в інтегративно - емоційному - щастя, а стержневими ціннісно-імперативними установками особистості стають усвідомлені почуття честі, гідності, совість.

### **Список використаної літератури**

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
2. Анцыферова Л. И. Связь морального сознания с нравственным поведением человека (по материалам исследований Лоуренса Колберга и его школы) // Психол. журн. – 1999. – Т. 20. – № 3. – С. 5 - 17.
2. Балл Г.О., Актуальні методологічні питання дослідження моралі і моральної поведінки  
<http://politik.org.ua/vid/magcontent.php3?m=6&n=75&c=1763>
3. Балл Г. О. Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах). – К. - Рівне: Видавець Олег Зень, 2007. – 172 с.
4. Библер В. С. На гранях логики культуры: Книга избранных очерков. – М.: Русск. феноменологич. общ-во, 1997. – 440 с.
5. Рибалка В.В. Честь і гідність особистості як предмет діяльності практичного психолога / Валентин Рибалка. – К.: Шк. світ, 2010. – 128 с.

### **Н.П. Демидюк. Нравственная самореализация человека как феномен психологической практики.**

Статья освещает психологический контекст проблемы развития способности человека к нравственной самореализации, которая охватывает широкий спектр феноменов морального самосознания и морального поведения личности, в частности, таких как: совесть, честь, чувство долга, справедливости, стыда и др.. Представленный анализ необходимых условий активности совести позволит оптимизировать психотерапевтическое влияние в целях развития способности человека к нравственной самореализации.

*Ключевые слова:* мораль, нравственность, нравственная самореализация, моральное самосознание, моральный идеал, совесть, честь, достоинство.

**N.P. Demudiuk. The moral self-realization of human as a phenomenon of psychological practice.**

The article deals with the psychological context of the problem of development of the human capacity for moral self-realization, which covers a wide range of phenomena of moral consciousness and moral behavior of the individual, in particular, such as conscience, honor, duty, justice, shame, and others. The presented analysis of the necessary conditions for the activity of conscience will optimize the psychotherapeutic influence to the development of the human capacity for moral self-realization.

*Keywords:* morality, ethics, moral self-realization, the moral consciousness, moral ideal, conscience, honor, dignity.

**Психотерапевтический потенциал феномена переживания в экзистенциально-гуманистическом подходе**

Журавлева Н.Ю.

*Институт психологии имени Г.С.Костюка*

*НАПН Украины*

*В статье представлен научный обзор теоретических представлений о понятии «переживание». Исследуется психотерапевтический потенциал феномена переживания в экзистенциально-гуманистическом подходе. Восстановление естественного процесса переживания человека рассматривается как адекватная цель психотерапии при работе с темой решения жизненно значимых задач.*

**Ключевые слова:** переживание, феноменология, экзистенциально-гуманистический подход, психотерапия.

**Постановка проблемы**

Категория переживания является ведущей в экзистенциально-гуманистической парадигме. Все психотерапевтические школы этой парадигмы выдвигают на первое место процессы переживания. Само понятие «переживание» активно развивалось в практике

клиентоцентрированной терапии К.Роджерса, экзистенциальном анализе А.Ленгле, гештальт-терапии (Ф.Перлз, К.Наранхо, И.А.Погодин и др.), а также в работах психотерапевтов-исследователей (Ю.Джендлин, Ф.Е. Василюк и др.), психологов (С.Л.Рубинштейн, Л.С.Выготский, И.И.Геллер и др.) [4;7;8;9;12;14;16;17;18;19]. В психологии формируется единое представление о переживании как особом внутреннем жизненном процессе, захватывающем эмоции и чувства человека, его ум, сознание и подсознание, воображение, волю, вовлекающем в свой поток кроме душевных и телесные функции. Именно этот процесс переживания, по новым воззрениям, и обеспечивает, в конечном итоге терапевтический эффект [4; 5].

О важности поддержки процесса переживания человека в психотерапии говорят многие авторы – Ю.Джендлин, экзистенциалисты (И.Ялом, А.Ленгле) и др., психотерапевты постсоветского пространства – Ф.Е.Василюк, И.А.Погодин, украинский психолог и психотерапевт Т.М.Титаренко и др. [5;9;12;17;21;24]. Восстановление естественного процесса переживания клиента данными авторами видится ведущей целью психотерапии. Особенно четко и однозначно эта позиция формулируется в работах И.А.Погодина и Ф.Е.Василюка. И.А.Погодин, например, отмечает, что в ситуации возникновения психологических затруднений, обычно не трудно обнаружить ту или иную степень утраты способности переживать, а любой психологический симптом и всякую нозологическую единицу можно описать через призму специфики деформации процесса переживания [17, с. 201].

Целью данной статьи является прояснение сущности и содержания понятия «переживание», формирование рабочей модели продуктивного процесса переживания в психотерапии, а также обзор возможных психотерапевтических стратегий работы с феноменом переживания в экзистенциально-гуманистическом подходе.

### **Обсуждение результатов теоретического исследования**

**Анализ понятия «переживание».** В отечественной и зарубежной психологии существуют различные подходы к определению понятия «переживание». Например, С.Л.Рубинштейн отмечает, что это понятие выражает особый специфический аспект сознания: переживание человека – субъективная сторона его реальной жизни, субъективный аспект его жизненного пути [19, с.12]. «Переживания рождаются из поступков,.... сами поступки, особенно такие, которые становятся существенными обстоятельствами в жизни человека, рождаются из

переживаний. Переживание – и результат, и предпосылка действия, внешнего или внутреннего» [19, с.21]. Таким образом, С.Л.Рубинштейн подчеркивает субъективность переживания и его органическую связь с действием человека.

Л.С.Выготский понимает переживание как единицу личности и среды, он акцентирует на том, что «всякое переживание есть переживание чего-нибудь» [7, с. 203–204]. По мнению Л.С.Выготского, «переживание имеет биосоциальную ориентировку, оно есть что-то, находящееся между личностью и средой, означающее отношение личности к среде» [там же]. Автор объясняет: в переживании «дана, с одной стороны, среда в ее отношении ко мне в том, как я переживаю эту среду; с другой – сказываются особенности развития моей личности. В моем переживании сказывается то, в какой мере все мои свойства, как они сложились в ходе развития, участвуют здесь в определенную минуту» [там же].

Опираясь на позицию Л.С.Выготского, Л.В.Трубицина говорит о биопсихосоциальной природе переживания: «Именно в переживании биологическое, психологическое и социальное сливаются в единое целое» [22, с. 104].

Ф.В.Бассин активно отстаивал право на существование термина «значащие переживания», под которыми понимал переживания, имеющие выраженное «значение» для их субъекта, особый смысловой подтекст (выступающий более отчетливо, чем при переживаниях «незначащих»). Автор подчеркивал тесную взаимосвязь значащих переживаний с динамикой потребностей, мотивов, влечений, с деятельностью человека. «Значащие переживания» – это психологические процессы, состояния, связанные с моральной ответственностью, с перспективами изменений позиции, оценок, мнений; провоцируемые конфликтами или невозможностью реализации напряженных устремлений, – и множество других психологических феноменов схожего типа [1, с. 112–113].

Современный украинский ученый И.И.Геллер, основываясь на работах С.Л.Рубинштейна, Л.С.Выготского, А.Н.Леонтьева, Х.-Г.Гадамера, Э.Гуссерля, В.Дильтея и др., исследует переживание как категорию общей психологии и разрабатывает теоретическую модель переживания как пространства психической деятельности человека. Переживание автором понимается как «целостное, универсальное образование, единица человеческого опыта» [8, с.14]. Именно переживание, как отмечает И.И.Геллер, оказывается тем

пространством, в котором представлены во всей полноте психические процессы и сложные личностные образования человека; это пространство, в котором осуществляется жизнь индивида во всем многообразии его осознанностей и внесознательных перцепций. Переживание является процессом субъективации объективной реальности человека, результатом этого процесса (его промежуточным темпоральным срезом) и его продуктом (это может быть состояние человека, выходной материал для дальнейшего осознания и т.д.). По мнению исследователя, работа с переживанием человека является доступом к его самопознанию и саморазвитию [8]. Ученый рассматривает переживание как третью сигнальную систему человека, отражающую отношение последнего к внешним и внутренним событиям своей жизни. Фактически И.И.Геллер особо подчеркивает холистичность переживания, его непрерывность, рефлексивность.

Суть идеи переживания по В.Рудневу состоит в динамике переживаний. Психотерапевт и клиницист В.Руднев, анализируя состояние депрессивных клиентов, подчеркивает: «Высказывания депрессивного человека могут быть вполне здравы, но они лишены живого смыслового переживания, вернее, смены переживаний, которая и составляет смысл идеи переживания» [20, с. 12]. С точки зрения автора, в депрессивном состоянии человек понимает значения высказываний, но всю глубину смысла этих высказываний он не переживает, смысл не живёт в нем в виде живой динамики ощущений, чувств, мыслеобразов. По Хеллу (1999), «депрессивный пациент переживает печаль как неосознанный аффект... Депрессия – это состояние отсутствия печали там, где печаль бы была уместна» (цит. по [2, с. 9–10]). Иными словами, общее психическое состояние в данном случае как бы заморожено. Переживание такого человека часто сведено к узкому спектру эмоций, нередко сопровождается определённым игнорированием собственных ощущений и допускает лишь частичное осознание содержания переживания. На наш взгляд, представленная специфика переживания касается не только депрессивных состояний, но в той или иной степени любых затруднительных состояний человека.

Интересные замечания о значимости динамики живого процесса переживания высказывает Ю.Джендлин. Автор отмечает, что «неудача при психотерапии может быть двух видов: во-первых, когда психотерапия состоит из одних лишь интерпретаций и вмешательств психотерапевта без реального процесса переживания у клиента;

неудача второго вида возникает, если клиент переживает реальные и конкретные эмоции, но они повторяются снова и снова» [9, с. 15]. В практике такие ситуации встречаются нередко. Если переживание человека сужено до одной-двух эмоций, например, злости, обиды и он полностью поглощён этими эмоциями, то ему в данный момент недоступны другие чувства, ощущения, а, значит, и осознание иных аспектов ситуации, идущих вразрез с этим, узко доминирующим эмоциональным состоянием. Ограниченный таким суженным спектром самовосприятия и переживания себя, клиент фактически закрыт для выхода из замкнутого круга негативизма, не может изменить себя и ситуацию. Таким образом, неполнота переживания ситуации, в каких-либо аспектах ее восприятия, ограничивает возможности человека в поиске творческого выхода из неё. Однако, при эффективной психотерапии, как отмечает Ю.Джэндлин, мы наблюдаем постепенное, поэтапное изменение в том, что является содержанием переживания, то есть когда наблюдается динамика когнитивной сферы, эмоциональной и телесных ощущений [9].

На динамичность переживания и его непрерывность указывает и Ф.Е.Василюк, обращая внимание на динамику переживания не только в функциональном плане, но и в плане развития. Автор отмечает: «Переживание не просто течет, оно растет, разветвляется, развивается, создается» [6, с. 9]. Исследователь рассматривает переживание как высшую психическую функцию и вводит представление о зоне ближайшего развития переживания, подразумевая развитие культуры переживания [*там же*].

Ю.Джэндлин выделяет восемь характерных черт процесса поэтапного проявления переживания [9, с.28–39]. В основе этих этапов лежит работа с телесными ощущениями, которым автор в своей психотерапевтической практике придает особую значимость: «Реальные изменения отражаются не только в изменении образа мысли, но и в изменении того, как проблема представлена на уровне тела» [9, с.18]. Отметим, что гештальт-подход, как одна из школ экзистенциальной парадигмы, при работе с переживаниями человека уделяет его телесным ощущениям, их динамике также достаточно большое внимание [16].

Анализируя существующие в научной литературе представления о переживании (в дополнение к вышесказанному), украинский исследователь Г.П.Лазос обращает внимание на рефлексивность как природную характеристику переживания, на наличие осознаваемых и



неосознаваемых компонентов процесса переживания, особо подчеркивая значение бессознательных составляющих переживания в его развитии и протекании. По сравнению с эмоциями, переживание видится автором как более сложный и многоаспектный вид душевного состояния. В качестве основных характеристик переживания исследователь выделяет содержание, знак (позитивные, негативные, амбивалентные), модальность (горе, радость, печаль, гнев, страх и т.д.), силу и длительность [10; 11].

Подводя итог вышесказанному, отметим, что в представлениях исследователей понятие «переживание» включает такие характеристики как субъективность, холистичность (целостность), универсальность, непрерывность, динамичность, личностность, рефлексивность, биопсихосоциальность. В содержательном плане переживание охватывает как осознаваемые так и неосознаваемые компоненты когнитивной, эмоционально-волевой сферы и телесных ощущений. Представления о процессе переживания в исследованиях упомянутых выше авторов выглядят как достаточно близкие по основным параметрам данного процесса. Взгляды отдельных ученых во многом совпадают и органично дополняют друг друга относительно различных аспектов этого многопланового и динамичного феномена.

**Понятие «переживание» в работах Ф.Е.Василюка.** Наиболее полная разработка понятия переживания, на наш взгляд, представлена в работах российского психолога Ф.Е.Василюка. Исследователь выделяет ряд наиболее существенных черт понятия «переживание». Рассмотрим их. Это – холистичность (процесс переживания охватывает всего человека – ум, чувства, телесные реакции); субъективность (переживание есть реальность, удостоверяющая сама себя); органичность (непроизвольность переживания, являющая подлинный, аутентичный опыт) [4, с.19]. В целостном процессе переживания Ф.Е.Василюк предлагает различать три структурных элемента (переживаемые обстоятельства, процесс переживания, личность) и три плана протекания (план чувствования, план выражения и план осмысления). По поводу трёх планов протекания процесса переживания автор вносит следующие уточнения. Три слоя или три плана протекания, это: а) план непосредственного переживания, в котором происходит проживание чувственного опыта; б) план выражения, в котором осуществляются разные формы экспликации внутренних состояний и процессов (невербальные проявления, мыслеобразы, высказывания, действия и др.; и в) план осмысления,

в котором разворачивается внутренняя работа самосознания по осмыслению душевных состояний и всей экзистенциальной ситуации [3, с.30].

В разрабатываемой в настоящее время Ф.Е.Василюком понимающей психотерапии в качестве главного психотерапевтического упования тоже избирается процесс переживания. В истоках этого направления лежат две школы, относящиеся к экзистенциально-гуманистическому подходу – личностно-центрированная психотерапия К.Роджерса и логотерапия В.Франкла [18;23]. В понимающей психотерапии категория переживания разрабатывается в русле школы Л.С.Выготского – А.Н.Леонтьева, а именно, в понимание переживания вносятся две главные идеи – разработка представлений о культурной, знаково-символической опосредованности переживания и о продуктивности процесса переживания (как способного производить внутренние психологические преобразования). Процесс переживания мыслится в культурно-деятельностной психологии как особая внутренняя деятельность личности, опосредствованная знаково-символическими средствами и направленная на смысловое обогащение бытия [4, с.19].

Таким образом, Ф.Е.Василюк вводит категорию переживания-деятельности, чем задает представление о переживании как работе, продуктивном процессе поиска и порождения смысла в критических ситуациях [4, с.17]. Опираясь на типологию жизненных миров (инфантильный, реалистический, ценностный, творческий), и выделяя четыре центральных принципа (закономерности), которым подчиняются процессы переживания (удовольствие, реальность, ценность и творчество), автор формулирует идею о том, что переживание может быть опосредовано переходом жизненного мира человека из одного состояния в другое. Психотерапевтические усилия в таком случае могут быть направлены на помощь человеку в осуществлении этого перехода, где разрешение ситуации возможно благодаря силам, способностям и процессам, присущим именно данному измерению [4, с.24; 5].

Ф.Е.Василюк также выдвинул гипотезу о многоуровневом построении переживания. Для описания процесса переживания выделяется четыре связанных между собой канала (уровня), каждый из которых может быть ведущим в той или иной фазе переживания: уровень бессознательного; уровень непосредственного переживания (эмоциональное проживание ситуации, ассоциативное кружение мысли

вокруг болезненных тем и т.п.); уровень осознания (человек размышляет о своей проблеме и сознательно ищет пути ее решения); уровень рефлексии (в этом случае субъект осознает свою деятельность переживания как таковую, рефлексивно переосмысливает ее условия, свои убеждения и ценности, позиции и цели). При выходе на рефлексивный уровень создается возможность для смыслопорождения, а также для творческой переориентации направления и способа переживания. Такого рода переживание Ф.Е. Василюк рассматривает как продуктивное [4, с. 25–26].

Существенными чертами деятельности переживания, согласно Ф.Е.Василюку, являются: диалогическая адресованность и опосредованность культурно-символическими формами. Автор выделяет внутренние и внешние (социальные) аспекты диалогичности переживания. Внешние аспекты связаны с тем, что человек живет среди людей и свои отношения с ними сопровождает теми или иными собственными состояниями, используя их для усиления влияния, подтверждения эмоциональной близости или, напротив, отчужденности и пр. Аналогичным образом, человек подвержен попыткам других влиять на его переживания: утешать, сочувствовать и т.д. Во внутренней структуре процесса переживания автор выделяет кроме причины, предмета и средств ещё и адресата переживания, подчеркивая таким образом коммуникативную функцию переживания [3, с. 48–49].

Ф.Е.Василюк полагает, что во всяком переживании присутствует интровертивная и экстравертивная тенденция, что может создавать дилемму «вытеснение – отреагирование». Для выхода из этой ситуации исследователь предлагает измерения «внутреннее — внешнее» дополнить измерением «смысловой глубины» для различения таких характеристик переживания как поверхностность и глубина.

Поверхностное переживание, как правило, характеризуется смысловой обеднёностью, осуществляется, как бы, само собою, без участия личности. Оно ограничено, «эгоцентрично», не замечает других аспектов жизни и души в их самостоятельном значении, Может замечать это лишь по отношению к себе, не диалогично и потому либо замыкается на самом себе (типологически – интровертивное поверхностное переживание), либо переходит в прямолинейное действие, которое совершается без учёта других

смысловых задач и целостной жизненной ситуации человека (экстравертивное поверхностное переживание). Такое понимание поверхностного переживания, на наш взгляд, фактически приближает его к понятию эмоций. Глубокое переживание, по мнению Ф.Е.Василюка, отличается двумя главными чертами – смысловой интегральностью и личностной включенностью. Первая состоит в том, что в содержании переживания различные стороны и пласты жизни полифонически перекликаются, вступая в смысловое взаимодействие между собой. Вторая черта, личностная включенность, выражается в том, что личность, с одной стороны, отличает себя от переживания, а с другой – активно участвует в осуществлении переживания, принимая его как находящийся в становлении смысловой процесс. Личность формирует свое отношение к этому процессу, оценивает и переосмысливает его, поддерживает в нём одни тенденции, смиряется с другими, борется с третьими, ищет формы, средства и пути его осуществления [3, С. 62–63].

Таким образом, с точки зрения Ф.Е.Василюка, переживание человека в идеале потенциально личностное. Другое дело, что в реальной жизни в силу разных причин переживание отдельного конкретного человека в той или иной ситуации может иметь разный уровень личностности: от достаточно высокого (глубинное личностное переживание) до весьма поверхностного (безличностного).

Таким образом, Ф.Е.Василюк подчеркивает персонологическую трактовку переживания: переживание есть деятельность личности. По мнению автора, личность не просто «эмоционально реагирует», не просто «претерпевает страдание», а активно участвует в переживании. Эта активность личности не является чем-то внешним по отношению к самому процессу переживания, она составляет ту плоскость целостного процесса переживания, которую автор называет планом осмысления переживания [*там же*].

В глубинной своей сути всякое продуктивное переживание есть таинство творчества. В кризисной ситуации человек пытается целенаправленно искать смысловые опоры жизни, но парадоксальным образом живые смыслы никогда не оказываются планомерным продуктом сознательной и произвольной активности, они не конструируются и не отыскиваются, а

рождаются. Обретение смысла в каком-то отношении всегда неожиданно, нечаянно [3, с.111].

Напряженная, сложная работа переживания рано или поздно подводит человека к вопросу «кто я?» («каков я?», «каким я могу быть или должен быть в новых условиях изменившейся реальности?» и т.п.). Этот вопрос ставит человека в сердцевину работы переживания, а от ответа на него существенно зависит дальнейший ход данного процесса. Это может быть и метаморфоза личности, её перерождение, но может – и удостоверение своей идентичности, самоидентичности [3, с.144–145].

Подведём итог. Ф.Е.Василюк понимает переживание как холистичный, субъективный, органичный, динамичный процесс, содержащий три структурных элемента (переживаемые обстоятельства, процесс переживания, личность) и три плана протекания (план непосредственного переживания, план выражения и план осмысления). Процесс переживания мыслится как особая внутренняя деятельность личности, опосредованная знаково-символическими средствами и направленная на смысловое обогащение бытия. Ф.Е.Василюк вводит категорию переживания-деятельности, которая задает представление о переживании как работе, продуктивном процессе поиска и порождения смысла в критических ситуациях. Автор также выделяет четыре центральных принципа, которым подчиняются процессы переживания (удовольствие, реальность, ценность и творчество). Переживание имеет многоуровневое построение. Каждый из уровней (бессознательный, уровень непосредственного переживания, уровень сознания, уровень рефлексии) может быть доминирующим в работе переживания в тот или иной момент времени. Переживание диалогично по своей природе и выполняет функцию коммуникации. Выделяются внешние, социальные аспекты диалогичности переживания и внутренние, оно может быть поверхностным или глубоким. Ф.Е.Василюк вводит понятие продуктивного переживания. Продуктивное человеческое переживание характеризуется рефлексивностью и глубиной, что подразумевает наличие смысловой интегральности и личностной включённости. В глубинной своей сути всякое продуктивное переживание есть деятельность личности и таинство творчества. Работа переживания в своем пределе подходит к вопросу личностной идентичности человека.

Анализ понятия переживания и процесса переживания, представленный в работах Ф.Е.Василюка, мы считаем очень ценным как методологическую основу для разработки возможных психотерапевтических стратегий работы с различными тематическими переживаниями человека в практике психологической помощи.

**Феномен переживания в экзистенциально-гуманистическом подходе.** Обозначим общие положения для экзистенциального и гуманистического подходов в психотерапии. В основе как экзистенциальной, так и гуманистической психологии лежит представление о «собственно человеческом в человеке» – свободе, достоинстве, способности к самодетерминации, уникальности, аутентичности, целостности [13]. Оба подхода относятся к феноменологической парадигме в психологии. Представители этой парадигмы видят в человеке свободного субъекта и стремятся постичь субъективный и каждый раз уникальный смысл переживаний и суждений конкретного индивида. Стратегия психотерапевтического общения определяется стремлением психотерапевта понять индивидуальные переживания и смыслы клиента, стремлением оказаться с ним в едином смысловом поле, увидеть мир его глазами [15].

Дифференциация этих направлений – сложная и ещё не вполне осуществленная задача. В настоящее время достаточно распространено мнение, что они сливаются друг другом, пребывают в симбиозе как одно «экзистенциально-гуманистическое направление». Вместе с тем группа авторов (А.Б.Орлов, А.Ленгле, В.Б.Шумский) [*там же*] придерживается точки зрения, что экзистенциальная и гуманистическая психологии, и, соответственно, психотерапии, автономны по своему происхождению и принципиально различны по своему характеру. Рассмотрим данные подходы подробнее в их сходстве и отличии в отношении феномена переживания.

Субъективные переживания являются центральным моментом, вокруг которого строится терапевтический процесс в клиентоцентрированной терапии К.Роджерса. Терапевт постоянно концентрирует свое внимание на переживаниях и чувствах клиента, помогает ему открываться своему эмоциональному опыту, включая чувства, которые раньше подавлялись как

недопустимые или опасные. Когда клиент в психологически безопасных психотерапевтических отношениях начинает жить разнообразными чувствами, полностью переживать и выражать все свои чувства, то у него, по мнению автора, появляется возможность обнаружить и почувствовать свое «Я», кроме того, признать, что эти чувства и есть он сам [18]. В таком случае, по К.Роджерсу, человек, открыт и конгруэнтен своему опыту, и его тенденция к самоактуализации, как важнейшая из ценностей гуманистической психотерапии, может проявляться свободно и беспрепятственно.

Феноменология как метод экзистенциальной психотерапии также предназначена для постижения внутреннего мира человека, понимания того, как он сам переживает себя и свою жизненную ситуацию. В данном методе психотерапевт подходит к внутреннему миру клиента максимально непредвзято, не привнося ничего внешнего из собственного опыта и знаний, для того, чтобы понять субъективно значимые ценности и личностные смыслы именно данного клиента [15, с.23].

Таким образом, описанное выше феноменологическое понимание, представляет собой неотъемлемую составляющую, как гуманистической психотерапии, так и экзистенциальной. Однако, если гуманистическая психотерапия рассматривает феноменологическое понимание как необходимое и достаточное условие собственной психотерапии, то экзистенциальная психотерапия в лице экзистенциального анализа этим не ограничивается. Такая ситуация объясняется различием представлений о природе человека в данных парадигмах.

В отличие от утверждения К.Роджерса о том, что природа человека безусловно-позитивная и сама раскрывается при благоприятных условиях (в ситуации психотерапии – принятии и конгруэнтности со стороны психотерапевта), согласно экзистенциальной парадигме в природе (сущности) человека содержатся как позитивный потенциал, так и негативные и деструктивные возможности.

И если, по К. Роджерсу, все мотивы являются производными от одного базового организмического стремления к самоактуализации, то в модели В. Франка три измерения человека (телесное, психическое, духовное) развивают разнонаправленную мотивационную динамику, что неизбежно приводит к

напряженности и мотивационным конфликтам, характеризующим, по представлениям психологов-экзистенциалистов саму природу человека [15, с. 30].

Для психологов-гуманистов, человек по своей природе целостен, тогда как для психологов-экзистенциалистов – он дуален. Согласно экзистенциальной концепции, эмоциональная жизнь человека, его переживания тоже расщеплены и двойственны. Например, то, что доставляет удовольствие на психическом уровне, не всегда является нравственным; в свою очередь нечто может иметь смысл, несмотря на неприятные переживания или необходимость прикладывать значительные усилия для реализации своего решения. Человек с психическими нарушениями в большей степени ориентируется на то, что доставляет удовольствие и избавляет от напряжения – независимо от того, оправданно ли это с нравственной точки зрения и имеет ли смысл. Психически здоровый человек большее значение придает этике и смыслу – подчас вопреки непосредственным удовольствиям [*там же*].

Если, согласно К. Роджерсу, причина психических нарушений состоит в заблокированной тенденции к самоактуализации, то согласно экзистенциальному анализу – в неспособности человека проживать духовное измерение и достигать экзистенции [15, с.31]. Соответственно помощь клиенту в экзистенциальном анализе заключается в развитии его способности проживать свое духовное измерение, вступать в открытый диалог с миром и чувствовать его ценности. Важно также помочь клиенту установить диалог с самим собой, принимать решения, согласующиеся с собственной совестью, – воплощение которых имеет смысл, исходя из тех жизненных взаимосвязей, которые человек считает для себя важными. Путь к этой цели заключается в поиске консенсуса в ситуации неизбежного внутреннего конфликта.

В клиентоцентрированной терапии К.Роджерса эмоциональности клиента уделяется первостепенное внимание. В экзистенциальном анализе это выглядит несколько иначе: человек как духовное существо не тождественен своему чувству, не исчерпывается им. Любое чувство – это то, что у человека есть. Поэтому он может сделать чувство предметом своего рассмотрения и как-то с ним обойтись. Например, дистанцироваться, отделить себя от чувств, если они не



позволяют действовать адекватно смыслу ситуации; или отдаться внутренне обогащающему переживанию, если для этого есть подходящее время; или попытаться понять содержательно-смысловую составляющую своего переживания. Это не логика конгруэнтности, свойственная клиентоцентрированной терапии К.Роджерса, а логика противостояния. Иначе говоря, в экзистенциальном анализе человек не интегрируется со своим эмоциональным опытом, а остаётся рефлектирующим центром внутреннего мира, его ответственным «хозяином» [там же].

Иными словами, человеку присуще отделять свой опыт, диссоциироваться с ним, формировать к нему отношение, которое проявляется в возникающем чувстве и переживании по отношению к происходящему. Чувство – первый «ответ» человека на восприятие им содержания ситуации, это помогает подойти к пониманию глубинного значения переживания того или иного события. В ситуации затруднения, необходимости принятия решения экзистенциальный анализ предлагает на основе внутренней аналитической работы соотнести открывшееся значение переживания с собственной совестью и занять позицию по отношению к смысловому содержанию переживания. И лишь потом, исходя из этой позиции, сформировать ответ, который будет реализован в том или ином поведении. «Экзистенция не есть нечто, что разворачивается автоматически при наличии благоприятных условий, она предполагает рефлексивность, возможность и способность человека выбирать» [15, с.34].

Таким образом, концепция К.Роджерса предполагает феноменологическую поддержку тенденции клиента к развитию посредством отражения этой тенденции без привнесения чего-либо извне. Основа экзистенциальной терапии – пробуждение клиента к «экзистенции» через диалогическое взаимодействие одной ценностно-смысловой позиции с другой, что создает условия для самосозидания на фоне более глубокого и разветвленного процесса переживания клиента, чем это обычно происходит при клиентоцентрированной терапии К.Роджерса, ориентирующейся на полноту проживания чувств самих по себе, без их рефлексивного осмысления.

**Актуализация процесса переживания в экзистенциально-гуманистической парадигме.** Рассмотрим, какие психотерапевтические средства могут быть использованы в

экзистенциально-гуманистической парадигме для актуализации процесса переживания, поддержки его динамики, как исходной базовой основы психотерапевтических изменений у клиента.

В первую очередь в обоих подходах к таким средствам относятся психотерапевтические отношения и диалог. В клиентоцентрированной терапии диалог обеспечивает процессы феноменологического понимания и самопонимания, что считается вполне достаточным в данном направлении для решения задач самоактуализации. В экзистенциальном анализе задачи ставятся шире: считается, что самого по себе феноменологического понимания со стороны терапевта для улучшения состояния клиента бывает достаточно лишь иногда. Чаще – это только первый этап работы и нужны дальнейшие шаги, чтобы клиент смог найти решение своих вопросов.

В экзистенциальном анализе диалог, кроме обеспечения процессов феноменологического понимания выполняет еще одну важную функцию – способствует пробуждению клиента к экзистенции. Терапевту в этом случае желательно быть не просто зеркально отражающим слушателем, поддерживающим естественно текущий процесс переживания, а фасилитатором для клиента. Терапевт, как носитель собственных ценностей и смыслов, может занимать суперпозицию по отношению к клиенту: сталкивать его со своим видением ситуации, побуждая к открытости в восприятии ценностей, к активному формированию и занятию собственной позиции относительно тех или иных жизненных реалий и таким образом – к созиданию самого себя. Встреча и взаимообмен с другим усложняет и обогащает процесс переживания человека. Принимая во взаимодействии с другим решения в направлении все большего согласия с совестью и воплощая их, человек одновременно и реализует, и творит себя как экзистенцию, находясь в постоянном процессе саморазвития [15].

В гештальт-терапии обращается внимание на естественность стремления человека к полноте и яркости переживаний. Однако продуктивное пробуждение переживаний обретается не внешней стимуляцией (скоростная езда, трагедии на телеэкранах и т.д.), а внутренней глубиной при контактировании с миром и высокой собственной чувствительностью, что позволяет испытывать полноту жизни в её повседневности [14]. В этом смысле поддержка способности клиента к глубине его контактирования с реальностью, развитие

внутренней чувствительности являются адекватными психотерапевтическими средствами при решении задачи восстановления естественного процесса переживания.

Рассмотрим специфику психотерапевтических отношений в экзистенциально-гуманистической парадигме с позиции значения роли переживаний в психотерапевтическом процессе. Представитель гештальт-терапии К.Наранхо отмечает: «Справедливо считать, что терапевтический процесс состоит из передачи переживаний... Переживание можно передавать. И если жизнь происходит от жизни, то определенная глубина переживания может быть, вероятно, вызвана наличием другого бытия той же глубины...» [14, с. 36–37]. Автор также подчёркивает, что если отношение глубже, чем техника психотерапевтической работы, то переживание ещё глубже, чем отношение, и составляет их источник. Как без соответствующего отношения технические приемы превращаются в пустые формы, так и отношения становятся безжизненными без переживаний, и наоборот: мертвые отношения не могут породить ни переживаний, ни одного соответствующего отношения в другом бытии [*там же*]. Таким образом, живое продуктивное переживание имеет свойство самодублирования в отношениях, что является его мощнейшим психотерапевтическим потенциалом.

О психотерапевтическом потенциале переживания в своих работах также пишут И.А.Погодин, Ф.Е.Василюк, подчеркивая, что живое переживание и сопереживание психотерапевта в ситуации присутственного контакта с клиентом с большой вероятностью могут актуализировать и поддержать естественный процесс переживания последнего, порождая тем самым условия и возможность для его психотерапевтических изменений [6; 15; 18]. Сопереживание мыслится здесь не как просто эмоциональный отклик терапевта на чувства клиента, а как целостная творческая работа психотерапевта, протекающая на разных уровнях (эмоциональном, рефлексивном, личностном, коммуникативно-выразительном), направленная на содействие продуктивному ходу и развитию переживания клиента [4, с. 29].

### **Выводы**

В статье рассмотрены существующие теоретические модели понятия переживания, раскрыто психологическое содержание и

структурные компоненты данного понятия; анализируется психотерапевтический потенциал феномена переживания, максимально сконцентрированный в понятии активного продуктивного переживания человека.

Продуктивное человеческое переживание характеризуется рефлексивностью и глубиной, наличием смысловой интегральности и личностной включенности. В глубинной своей сути оно есть деятельность личности и таинство творчества. Работа переживания в своем пределе подходит к вопросу личностной идентичности человека. Живое продуктивное переживание и сопереживание терапевта в ситуации присутственного контакта с клиентом имеет свойство самодублирования в отношениях, что является мощнейшим психотерапевтическим потенциалом.

Феноменология понимания (стремление психотерапевта понять индивидуальные переживания и смыслы клиента) является общей стратегией психотерапевтического общения, как в экзистенциальном подходе, так и в гуманистическом. В отличие от гуманистического, в экзистенциальном подходе при развертывании экзистенции человека процесс переживания органично включает рефлексивную функцию и необходимость выбора (последовательность выборов).

### **Список использованной литературы**

1. Бассин Ф.В. «Значащие» переживания и проблема собственно-психологической закономерности // Вопросы психологии. – 1972. – №3. – С.105–124.
2. Булюбаш И., Филипенко В. Депрессия: взгляд гештальт-терапевта // Гештальт гештальтов.– 2005.– №1. – С.4–26.
3. Василюк Ф.Е. Переживание и молитва (опыт общепсихологического исследования).– М. : Смысл, 2005. – 191с.
4. Василюк Ф.Е. Понимающая психотерапия как психотехническая система: автореф. дис. ...доктор. психол. наук: спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» / Ф.Е. Василюк – М. : Москов. психол.-педагог. ун-т, 2007.– 47 с.
5. Василюк Ф.Е. Психология переживания. – М. : МГУ, 1984. – 200 с.
6. Василюк Ф.Е. Семиотика и техника эмпатии // Вопросы психологии. – 2007. – № 2. – С. 3–14.
7. Выготский Л.С. Переживание как единица личности и среды // Психология социальных ситуаций / Под ред. Н.В. Гришиной, СПб. : Питер, 2001. – С.239–248.
8. Геллер І.І. Переживання як категорія загальної психології: автореф. дис. ...канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, психологія

- особистості, історія психології» / І.І.Геллер – О.: Одеський пед. ін-т ім. К.Д.Ушинського, 1994. – 20с.
9. Джендлин Ю. Фокусирование. Новый психотерапевтический метод работы с переживаниями / Пер. с англ. А.С. Ригина. – М. Независимая фирма «Класс», 2000. – 448с.
10. Лазос Г.П. Негативные переживания как предмет изучения / Актуальні проблеми психології. – Том. 3.: Консультативна психологія та психотерапія: Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. Максименко С.Д., Кісарчук З.Г. — К. : Міленіум. 2005 — Вип. 3. — С. 173–186.
11. Лазос Г.П. Психологічна корекція негативних переживань підлітків у стосунках з батьками: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Г.П.Лазос – К.: Ін-т психології ім. Г.С.Костюка, 2013. – 20с.
12. Ленгле А. Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности. Сборник статей. / Пер. с нем. / Вступ.ст. С.Т.Кривцовой. – М. : Генезис, 2006. – 159с.
13. Мей Р. Искусство психологического консультирования. – М. : Независимая фирма «Класс», 1994. – 144с.
14. Наранхо К. Гештальт-терапия: Отношение и Практика атеоретического эмпиризма / Пер. с англ. – Бендеры: Пролиграфист. 1995. – 292с.
15. Орлов А.Б., Ленгле А., Шумский В.Б. Экзистенциальный анализ и клиентоцентрированная психотерапия: сходство и различия // Вопросы психологии. – 2007. – №6. – с.21–36.
16. Перлз Ф. Теория гештальт-терапии.– М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2008– 320 с.
17. Погодин И.А. Диалоговая гештальт-терапия: психотерапия переживанием / И.А. Погодин. – Ростов н /Д: Феникс, 2012. – 381с.
18. Роджерс. К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М. : Издательская группа «Прогресс-Универс», 1994. – 480с.
19. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии – СПб. : Питер Ком, 1999. – 720с.
20. Руднев В. Введение в анализ депрессии //Логос. 2001. – №5–6(31). – С.15–35 // [http://www.ruthenia.ru/logos/number/2001\\_5\\_6\\_31.htm](http://www.ruthenia.ru/logos/number/2001_5_6_31.htm)
21. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К.: Либідь, 2003. – 376с.
22. Трубицина Л.В. Процесс травмы. – М. : Смысл; ЧеРо, 2005. – 218с.
23. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М. : Прогресс, 1990. – 367с.
24. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / Пер. с англ. Т.С.Драбкиной. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000. – 576с.

*У статті представлений науковий огляд теоретичних уявлень про поняття «переживання». Досліджується психотерапевтичний потенціал феномена переживання в екзистенційно-гуманістичному підході. Відновлення природного процесу переживання людини*

*розглядається як адекватна мета психотерапії при роботі з темою вирішення життєво значимих завдань.*

**Ключові слова:** *переживання, феноменологія, екзистенційно-гуманістичний підхід, психотерапія.*

The article presents a literature review of theoretical ideas about the concept of "experience". We study the phenomenon of potential psychotherapeutic experience in existential-humanistic approach. Restoration of the natural process of human experience is considered adequate for the purpose of psychotherapy work with the theme of solutions vital significant problems.

**Keywords:** experience, phenomenology, existential-humanistic approach, psychotherapy.

### **Діалог у сім'ї: психологічна допомога засобами системної сімейної терапії та екзистенційно-гуманістичного підходу**

Єрмусевич О.І.

*Інститут психології імені Г.С. Костюка  
НАПН України*

У статті розглядається діалог як наукове поняття і як метод психологічної допомоги сім'ї. Висвітлено можливості поєднання засобів системної сімейної терапії та екзистенційно-гуманістичного підходу у роботі з сучасною сім'єю. Представлена методика "Сімейна дошка" як інструмент розвитку комунікації в сімейній системі.

**Ключові слова:** *сім'я, діалог, екзистенційно-гуманістична психологія, системна сімейна терапія.*

### **Постановка проблеми**

Діалогічний вимір спілкування у родині стає дедалі важливішим предметом уваги як дослідників у галузі психології сім'ї, так і психологів-практиків, що надають сучасним сім'ям консультативну і психотерапевтичну допомогу. Більш широко, як свідчить аналіз літератури, актуальність проблеми діалогу у сім'ї зумовлена зростанням уваги сучасних дослідників до ролі діалогічних форм взаємодії у розв'язанні значних проблем суспільства та особистості – від соціально-економічних до

психолого-педагогічних, кроскультурних, трансгенераційних. Отже, актуальним і важливим завданням нині є розкриття діалогу як наукового поняття і як методу психологічної допомоги сім'ї.

Виходячи з того, що цивілізаційний процес сучасності зосереджує гуманітарні знання навколо антропологічної проблеми, як наголошує академік С.Кримський [10], у проблематиці сім'ї особливо важливим є ставлення до Іншого з великої літери. Сім'я у такому розумінні – це віднайдення себе в Інших. Глибоке осмислення феномену сім'ї (у будь-якому ракурсі: від філософсько-методологічного до психолого-практичного) висвітлює значення любові та свободи як універсальних орієнтирів людського співбуття. Саме тут, на нашу думку, і в теорії, і на практиці може розкритися потенціал діалогічного, персонологічного, екзистенційного підходів, які глибоко вкорінені у вітчизняній філософсько-психологічній традиції. У свою чергу, науково-психологічне вивчення феномену сім'ї робить свій внесок у розуміння особливостей сім'ї як соціальної системи, як особливої форми людського спілкування та в опис діалогічних феноменів сім'ї.

Основною системоутворюючою силою у сім'ї є подружня пара. Взаємини чоловіка та дружини мають вирішальне значення і для них самих, і для всіх інших членів родини. Від того, як саме спілкується подружжя, яким чином налагоджені комунікативні процеси у парі, наскільки вдало розгортається ціннісно-смилова взаємодія, якою є діалогічна культура подружжя, залежать і життєздатність та тривалість шлюбу, і перспектива особистісної самореалізації чоловіка та жінки у якості батька та матері.

Дитинство – чи не найважливіша фаза становлення особистості, період інтерналізації норм і цінностей, засвоєння способів людського співіснування. Завдяки діалогу в родині (з батьками, братами і сестрами, далекими родичами) з дитинства започатковується і в подальшому розвивається здатність особистості до ціннісно-смилової взаємодії. Проте, цей процес ускладнюється через брак у сучасному соціумі єдиних і несуперечливих ціннісних уявлень.

Споконвічна і завжди актуальна проблема "батьків і дітей" сутнісно пов'язана із діалогом поколінь та з різномірністю їхнього досвіду. Дійсно, у спілкуванні між поколіннями існують складності, відомі за всіх часів. "Будь-яка епоха, – за висловом академіка С.Аверінцева, – зазнавала цих труднощів, і навіть конвенційне

прикрашання не могло всерйоз зробити їх скільки-небудь менш помітними. Відмова від всякого прикрашання сама по собі виправдана; але не можна не помічати, що в наш час надто відчутна активна зацікавленість у тому, щоб якомога більше наблизити генераційне роз'єднання до теоретичної і фактичної абсолютизації" [10, с.5]. І нині кожна окрема сім'я, кожен із представників різних поколінь родини мають так чи інакше відповідати на подібний виклик.

Працюючи із конкретними сім'ями та враховуючи особливості ситуації, в якій вони перебувають, психолог може застосовувати певні ідеї і варіювати форми і засоби допомоги у налагодженні родинного діалогу. Стратегії психотерапевтичної роботи з сім'єю залежать від різноманітних теоретико-методологічних підходів, у руслі яких здійснюється психологічна допомога сім'ї. Кожна з відомих психотерапевтичних парадигм пропонує власні широкі можливості вибору видів, форм, методичних прийомів і технік для роботи з сімейною проблематикою. Безумовно, у кожній із парадигм поряд із відповідними процесуальними складовими існують також складові концептуальні і ціннісні; є і своє бачення сім'ї, моделей нормального її розвитку, порушень у ньому і, відповідно, ефективної психотерапевтичної роботи. Нині мало хто з сімейних психотерапевтів відносить себе до якоїсь однієї школи. Переважна більшість з них у своїй повсякденній професійній праці використовує певні базові положення системного підходу разом з тими чи іншими положеннями психодинамічної, поведінково-когнітивної чи екзистенційно-гуманістичної парадигми. Сьогодні серйозний вплив на їхню діяльність справляють також герменевтична традиція, наративний підхід, соціальний конструктивізм, мультикультуралізм тощо, оскільки зростає інтерес до філософських і суспільно-політичних проблем сім'ї та виникає необхідність у врівноваженні певного позитивістського ухилу, заданого теорією систем [4; 7]. І у цьому строкатому динамічному полі можливостей кожному практикуючому психологу доводиться здійснювати власний вибір засобів роботи з сім'єю.

Мета статті – розглянути діалог як наукове поняття і як метод психологічної допомоги сучасній сім'ї; висвітлити можливості практичного поєднання засобів сімейно-системного та екзистенційно-гуманістичного підходів у роботі з проблематикою родинного діалогу.



## **Результати теоретичного аналізу проблеми**

Традиційно проблематика діалогу та міжособистісних стосунків розроблялася в межах філософського знання. Ще від часів Сократа і Платона (а з грецької мови діалог перекладається як бесіда, розмова), діалог означає вищий рівень спілкування, на якому відбувається зустріч особистостей. Що ж стоїть за терміном "діалог" у сучасному науковому дискурсі? Цей термін з'явився у філософських працях ХХ століття, завоював міцні позиції не лише у філософії, а й у соціології, культурології, етиці, психології, педагогіці та інших науках соціально-гуманітарного профілю, сягнувши категоріального рівня. Сформувалася навіть спеціальна галузь філософського знання – теорія діалогу, завданням якої є вивчення природи діалогу, його значення і місця в реальності, дослідження діалогічних феноменів.

Філософ Мартін Бубер опрацьовував уявлення про "зустріч", про "діалог" "Я" і "Ти" як абсолютно рівноцінних суб'єктів, про те, що діалог може бути творчим, "рятівним". Відкриття справжнього Я особистості відбувається через стосунки з іншими людьми, де кожен може безпосередньо пізнати себе самого. Людина, на думку Бубера, нічого не може сказати про себе, поки не співвіднесе себе з "Іншим". І саме такий діалог може вести до саморозкриття кожного з учасників взаємодії.

У роботах М.М. Бахтіна, де досліджувалися теоретичні та методологічні аспекти проблеми, діалог трактується переважно у двох значеннях: як певна загальнолюдська реальність, умова свідомості й самосвідомості та як форма їх реалізації; діалог як конкретна подія спілкування. У працях цього автора йдеться про "Іншого" як умову розуміння світу людиною та про безперечну цінність "Іншого" у діалозі. За відомим виразом М.М. Бахтіна, "свідомість людини пробуджується укутаною свідомістю Іншого". При цьому людське "Я" не розчиняється в іншій людині, між суб'єктами зберігається міжсуб'єктний простір чи відносна відстань.

Важливим для розуміння діалогічно орієнтованої взаємодії є положення О.О. Ухтомського, який ввів принцип співчуття і розкрив поняття "домінанта на Співрозмовнику", сутнісно пов'язане з бахтінським принципом "позазнаходженості", що разом створюють систему психологічних характеристик діалогу. Зазначимо, що позиція "позазнаходженості" включає в себе "досвід вживання", деякого внутрішнього злиття з предметом і, в той же час, дозволяє

охопити його в цілому "зі свого місця в бутті". Це відбувається за умов, коли виникає діалог.

У радянській філософії проблема комунікації аналізувалася як специфіка суб'єкт – суб'єктних відносин (М.М. Бахтін, В.С. Біблер, В.М. Волошинов та ін.). У сучасній українській філософії тема діалогу як логічного аналізу дискурсу постає у контексті логіки, семіотики та філософії мови, у розгляді феноменів комунікації та етичної проблематики (дослідження Л.А. Ситниченко, А.М. Єрмоленко), комунікативного характеру буття людини в культурі, у межах онтологічного підходу (Є.К. Бистрицький, В.А. Малахов).

Зауважимо, що ще у 70-ті роки ХХ століття поряд з такими поняттями, як спілкування і діяльність у вітчизняній психології, в практиці навчання, виховання і психологічного консультування широко застосовувався термін "діалог" (С.Л. Рубінштейн, Л.С. Виготський, Б.Г. Ананьєв, О.О. Бодальов, М.М. Бахтін та ін.). Діалог, діалогічний принцип є одним з найважливіших складових гуманістичної парадигми західної і вітчизняної психологічної науки [1, 2, 4, 8]. Ідея діалогу активно орацьовується сучасними дослідниками (Г.В. Дьяконов, І.В. Дубровіна, З.Г. Кісарчук, Г. Коган, Г.О. Ковальов, Р. Кочюнас, Н.В. Чепелева та ін.). Діалогічність у взаєминах можна пояснити через поняття "діяння", коли йдеться про активність, завдяки якій особистість цілеспрямовано робить свій внесок у розвиток інших людей, тобто здійснює вчинок заради вдосконалення того, що існує в довколишньому середовищі, у психіці та особистості "партнерів по життю" (В.О. Татенко). Можна розглядати діалог як методологічну "клітинку" психодуховності людини і культури, одиницю аналізу психічного, душевного і духовного буття, як ідеальну форму "людино-людського" буття, як найбільш адекватний спосіб спів-буття особистостей (Г.В. Дьяконов). Сутність діалогу розкривається також через з'ясування та збагачення особистісних смислів учасників взаємодії (Н.В. Чепелева). Засадами діалогічного підходу можна вважати: залучення суб'єктів діалогу не просто до систематизованих результатів людського пізнання, а до процесу пізнання, яке розгортається як безперервний діалог; пізнання істини через спір; формування потреби бути не співрозмовником, а опонентом (Г.О. Балл).

У межах цієї статті ми схильні орієнтуватися на такі формулювання. Діалог – це умова людського існування, форма спілкування двох чи більше рівноправних, рівновільних, рівноунікальних суб'єктів, які розкривають свою неповторність у змісті і способі своєї взаємодії [9]. Найважливішою характеристикою діалогу є не стільки необхідність передати чи отримати якісь дані, скільки потреба однієї людини постиватися до іншої саме як до людини. Звідси виникає діалог особистостей, кожна з яких неповторна, відкрита, вільна, відповідальна, і кожен є незавершеною особистістю, а не тільки суб'єктом спілкування [2].

Діалог по-різному тлумачиться у різних психотерапевтичних парадигмах. Особливим є розуміння діалогу з точки зору екзистенційно-гуманістичного підходу, його використання в практиці психологічної допомоги. Будучи глибоко філософським, практичне екзистенційне консультування і психотерапія мають на меті допомогти людині пережити своє існування як справжнє, використовувати апіорі надану їй діалогічну відкритість і зовнішньому світові, і своєму внутрішньому світові. Гуманістична стратегія передбачає розкриття позитивного потенціалу особистості, екзистенційна феноменологія орієнтується на здобуття безпосереднього досвіду "тут і тепер". Якість актуального досвіду є як критерієм психічного здоров'я, так і фокусом психотерапевтичного втручання [4; 7]. Ефективна допомога проблемній, дисфункційній сім'ї передбачає певний потужний вплив, і сила психотерапевтичного впливу має виходити з діалогічного досвіду. Саме у контексті екзистенційно-гуманістичного підходу діалогічний принцип у психологічній допомозі сім'ї може реалізовуватися найширше. Діалогічна взаємодія у процесі роботи психолога із сім'єю обумовлює як зовнішній, так і внутрішній діалог кожного із членів сім'ї. Загальною метою є сприяти партнерам по спілкуванню у вдосконаленні міжособистісної комунікації, орієнтуючись на встановлення змістовного діалогу. Є дві основні тактичні форми впливу психотерапевта на сім'ю: він то провокує і створює фруструючі ситуації, то надає теплу підтримку. У такий спосіб він спонукає сім'ю ризикувати, звільнитися від захистів і діалогічно відкриватися одне одному. Стратегія у екзистенційно-гуманістичній парадигмі така: залишаючись людиною реальною, автентичною, діалогічно відкритою і спонтанною, психотерапевт спонукає та заохочує членів сім'ї робити теж саме і бути такими ж.

Діалогічність і життєвість психотерапевта як особистості – одна з головних сил психотерапії, а діалогічність і життєвість екзистенційної зустрічі – друга. І стратегія полягає у тому, що люди переживають сильний персональний досвід, який допомагає встановлювати живі, турботливі, прямі персональні стосунки діалогу між усіма членами сім'ї. Коли в окремих членів сім'ї і у сім'ї в цілому поменшає "секретів" у вигляді неусвідомлених потреб, переривань контакту і т.ін., тоді сімейні взаємодії можуть стати більш чесними, проникливими, і сам простір сім'ї може стати місцем діалогу.

Відомо, що у теорії і практиці надання психологічної допомоги у формі сімейного консультування та психотерапії існують доволі різноманітні теоретико-методологічні школи, більшість з яких певним чином узгоджують базовий системний підхід із положеннями психодинамічного, біхевіорально-когнітивного чи екзистенційно-гуманістичного підходів. У кожному конкретному випадку роботи з сім'єю терапевтичний процес орієнтується на певну антропологічну модель, на ту чи іншу теорію особистості, на відповідну концепцію міжособистісного спілкування, взаємодії, діалогу. Вельми суттєвим є те, що для кожного випадку фахівець має не лише орієнтуватися на можливість тієї чи іншої психотерапевтичної школи, а й шукати саме такі засоби допомоги, які відповідатимуть соціокультурному контекстові та світоглядіві людей, що звертаються до психолога. Очевидно, потрібен методичний інструментарій, що відповідає запитам клієнтів і сучасним реаліям.

Однією з цікавих і ефективних, як свідчить наша практика роботи з сучасними українськими сім'ями, є запропонована німецькими колегами методика сімейної дошки. Ми вважаємо, що методика, яку ми представляємо нижче, дозволяє влучно поєднати принципи екзистенційно-гуманістичного та системного підходів у роботі з сучасною сім'єю. Отже, методика "Сімейна дошка" розглядається нами як один із вдалих засобів розвитку комунікації в сімейних системах. Власне, концепт сімейної дошки висунуто робочою групою під керівництвом К. Людевіга, коли було поставлено мету: отримати простий у застосуванні і, по можливості, концептуально-незалежний інструмент для дослідження, вимірювання та документування процесів сімейної терапії, який дозволяв би фіксувати сімейну динаміку, не звертаючись до методів аналітичної тестової психології. Але методика виявилася придатною до застосування не тільки для цієї мети, але і у багатьох

інших завданнях, пов'язаних із сімейною психологією, а також із психологічною допомогою сім'ї.

Створена у вигляді настільної гри, концептуально сімейна дошка являє собою мініатюрну версію сімейної скульптури. Нагадаємо, що під методом скульптур розуміють певний процес розстановки, в ході якого реальні учасники, наприклад, члени сім'ї зображуються у рамках наочної соціальної системи у просторі. Першими формами таких розстановок були рольове програвання й інсценіровка у психодрамі. Серед сімейних терапевтів до цих методів тяжіли представники гештальт-теорії та гуманістичної психології. До них, перш за все, відносяться орієнтована на розвиток сімейна терапія Вірджинії Сатір, частково можна віднести структуровані техніки Сальвадора Мінухіна. Як і в усіх соціометричних техніках, у розстановках беруть участь "реальні" дійові особи в якості протагоністів. Учасниками розстановки можуть ставати як самі члени сімейної системи, так і інші значущі особи. Серед переваг цих технік є те, що клієнти, які беруть участь у розстановці, переживають ситуацію безпосередньо. Але "реальні" розстановки надають в той же час мало можливостей для емоційного дистанціювання. На відміну від таких "реальних", "живих" сімейних скульптур, розстановка на сімейній дошці створює символічний, так званий "віртуальний" комунікативний рівень і відображає відмінність взаємовідношень та ставлень між "реальними" персонажами, членами сім'ї.

У практичній роботі сімейною дошкою можна користуватися як нібито настільною грою. Клієнтові, який звернувся із запитом щодо сімейної проблематики, так само і сім'ї, яка звернулася по допомогу, можна запропонувати в ігровій формі здійснити розстановку. Залежно від завдань сесії, пропонується за допомогою фігур означити кожного із членів сім'ї і знайти для нього місце на дошці. Психотерапевт може давати інструкції так, як це краще підходить до постановки питань, відповідно до клієнтського запиту та завдань своєї роботи.

Слід з'ясувати, яким же чином робота з використанням методики "сімейна дошка" сприяє розвитку комунікацій у сімейній системі, налагодженню діалогічної взаємодії? Діалогічний принцип у психологічній допомозі сім'ї може реалізовуватись у контексті поєднання системно-сімейного та екзистенційно-гуманістичного підходів, коли процес психологічного консультування та психотерапії

буде наповненим для членів сім'ї певними ситуаціями, у яких актуалізується діалогічна взаємодія. А діалогічна взаємодія у процесі роботи психолога із сім'єю обумовлює і внутрішній діалог у свідомості кожного із партнерів по спілкуванню. Особлива роль належить внутрішньому діалогу, який може супроводжуватися діалогом з іншою людиною, а також мати місце до і після спілкування. Розстановка фігур, які символізують близьке оточення на дошці, спонукає кожного з членів сім'ї унаочнити свій, досі не з'ясований, не сформульований погляд на структуру і спосіб функціонування цієї сімейної системи. При цьому, суб'єктивні уявлення набувають певної вербальної реальності та ціннісно-сислової визначеності.

Як і в кожній комунікації, так і в ході психотерапевтичної сесії під час розстановки на дошці, клієнти ризикують тим, що зрозуміють один одного невірно (це є не стільки наслідком інтерпретацій, скільки того, що вони мають індивідуальні, часом несумісні бачення власних стосунків). Крім того, решта членів системи можуть конфронтувати з версією одного з членів сім'ї щодо "реальних стосунків", бо вона для них є новою або малоприйнятною та викликає бурхливу реакцію, а потім можуть прийти до згоди. Наш досвід роботи показує, що застосування сімейної дошки сприяє навіть таким комунікаціям, які не могли бути вербалізовані самі собою. Це, в першу чергу, стосується тих випадків, коли учасникам важко пояснити на словах свою внутрішню картину, своє бачення, або вони недостатньо володіють мовою, або ж належать до дуже різних мовно-вікових категорій.

Разом із членами сім'ї психотерапевт бере участь у комунікаціях, він не сприймається тільки як адресат, а є активним учасником діалогу в ході роботи з усією сім'єю або з будь-якими підсистемами сім'ї (наприклад: батьки-діти, чоловік-жінка, брати-сестри, "проблемний" член сім'ї – "занепокоєні" члени сім'ї тощо). Так само і у форматі індивідуальної роботи з клієнтом, опрацьовуючи сімейну тематику, використовуючи цю методику і вибудовуючи сам-на-сам діалог з клієнтом, психолог допомагає йому знаходити шляхи і способи конструктивної взаємодії з сім'єю, або з будь-ким із сім'ї.

Завдяки слабкій структурованості матеріалу, сімейна дошка припускає велике розмаїття у постановці питань. Розстановку фігур можна змінювати залежно від завдань конкретної сесії, і при цьому можна уникнути ризику, що учасники будуть піддані зайвому

психологічному навантаженню. Як у консультативному, так і у психотерапевтичному процесі методика "Сімейна дошка" є дієвим засобом реконструкції подій минулого та конкретизації образів майбутнього, для підсилення діалогічної інтенції, а також засобом дослідження нових, невідомих альтернатив вирішення актуальних проблем сім'ї і кожного її представника.

Пропонована методика надає нову і особливу можливість для встановлення діалогу, для комунікації всередині сімейної системи і тоді, коли застовуються котреапевтичні форми роботи. Нагадаємо, що робота з сім'єю як системою передбачає можливість і бажаність котреапевтичних форм роботи: з однією сім'єю працюють разом двоє або більше спеціально організованих психотерапевтів. Власна діалогічність котреапевтів є важливим інструментом роботи. Із сімейною системою, таким чином, взаємодіє діалогічна котреапевтична система, і це значно змінює контекст і розширює можливості вивчення сім'ї і комплексної допомоги їй у розвитку родинного діалогу.

### **Висновки**

Отже, у відповідь на зростаючу увагу дослідників до ролі діалогічних форм взаємодії у розгляді різноманітних проблем особистості, сім'ї та суспільстві, вітчизняні психологи, які практично надають допомогу сучасним сім'ям у налагодженні родинного діалогу, потребують для цього дієвих методичних засобів. Саме діалог виступає як засіб взаємодії психолога і сім'ї, а також як умова налагодження міжособистісного спілкування в родині. Розгляд діалогу як наукового поняття і як методу психологічної допомоги сім'ї дає підстави для пошуку поєднання ідей та засобів системної сімейної терапії та екзистенційно-гуманістичного підходу. Однією з цікавих і ефективних, на наш погляд, є методика "Сімейна дошка", яка може бути одним із вдалих засобів розвитку комунікації в сімейних системах. Застосування її дозволяє творчо поєднувати на практиці настанови системно-сімейного та екзистенційно-гуманістичного підходів у сімейному консультуванні та психотерапії.

### **Література**

1. Актуальні проблеми психології: Т. 2. Психологічна герменевтика / За ред. Н.В. Чепелевої. – К., 2001. – Вип. 1. – 127 с.
2. Братченко С.Л. Межличностный диалог и его основные атрибуты / С.Л. Братченко // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. М., 1997. - С.201-222.

3. Братченко С.Л. Экзистенциальная психология глубинного общения Уроки Джеймса Бьюджентала. Инт. Ресурс: [http://lib.uni-dubna.ru/search/files/psy\\_bratchenko/~psy\\_bratchenko.htm](http://lib.uni-dubna.ru/search/files/psy_bratchenko/~psy_bratchenko.htm)
4. Браун Дж., Кристенсен Т. Консультирование: Теория и практика семейной психотерапии. – СПб.: Питер, 2001. – 352 с.
5. Дорцен Э.ванн. Практическое экзистенциальное консультирование и психотерапия. – Ростов-на-Дону, Ассоциация экзистенциального консультирования. – 216 с.
6. Дьяконов Г.В. Экзистенциально-онтологическая концепция диалога [Текст] /Г.В. Дьяконов // Психология общения: социокультурный анализ. Материалы конференции. – Ростов-на-Дону: Изд-во Ростовского университета, 2003. – С.114-116.
7. Николс М., Шварц Р. Семейная терапия. Концепции и методы/Пер. с англ. О. Очкур, А. Шишко. – М.:Изд-во «Эксмо», 2004. – 960 с.
8. Общение и диалог в практике обучения, воспитания и психологической консультации / Отв. ред. А. А. Бодалев. – М.: Педагогика, 1987. – 164 с.
9. Рюмшина Л.И. Диалог как основа человеческого существования / Л.Рюмшина // Учебно-методическое пособие к спецкурсу "Психология человеческого существования: от диалога к манипуляции". Часть II, 2007. Интернет ресурс: <http://window.edu.ru/library/pdf2txt/826/68826/43034>)
10. Семья в постатеистических обществах: / Сост. К. Сигов. – К.: "Дух і літера", 2002. – 290 с.

**Ермусевич Е. И. Диалог в семье: психологическая помощь средствами системной семейной терапии и экзистенциально-гуманистического подхода**

В статье рассматривается диалог как научное понятие и как метод психологической помощи семье. Освещены возможности сочетания средств системной семейной терапии и экзистенциально-гуманистического подхода в работе с современной семьей. Представлена методика "Семейная доска" в качестве инструмента развития коммуникации в семейной системе.

*Ключевые слова:* семья, диалог, экзистенциально-гуманистическая психология, системная семейная терапия.

**Iermusevych O.I. The dialogue in a family: psychological aid by the instrument of systematic family therapy and humanistic psychology**

The article discusses dialogue as a scientific concept and as a method of psychological aid to the modern family. The technique of "family board" as an instrument of communication in families is presented.

*Key words:* family, dialogue, existential and humanistic psychology, systematic family therapy.



## **Вплив соціальних умов життя на психологічні особливості людини: гіпотези дослідження**

Плескач Б. В.

*Інститут психології  
імені Г.С. Костюка НАПН України*

*Стаття присвячена проблемі впливу сучасного соціального стану в Україні на особливості розвитку підростаючого покоління. Здійснений аналіз соціологічних даних про теперішні соціокультурні умови. На основі положень психосоціальної теорії Е. Еріксона висунені гіпотези про вплив соціального контексту на формування особистості.*

*Ключові слова: соціальний контекст, психосоціальна теорія, психоаналіз, особистісні риси.*

### **Постановка проблеми**

Сучасну соціокультурну ситуацію в нашій країні важко назвати благополучною. Так, згідно статистичних даних, Україна знаходиться в першій десятці країн світу за чисельністю ув'язнених, їх кількість на 100 тис. населення у 2012 році становила 345 осіб [4, с. 28]. Кількість наркозалежних також є високою та має тенденцію до зростання. Так, у 1991 році на офіційному обліку перебувало 31 тис. ін'єкційних наркоманів, за 19 років ця цифра збільшилась у п'ять разів і становила 153 тис. осіб у 2010 р. [6, с. 82]. Проте, за обчисленнями експертів, реальна кількість наркозалежних перебільшує офіційну статистику в 9,4 рази та становить 1,5 млн. осіб, тобто 3,7% населення України [6, с. 82]. Високою є суїцидальна поведінка – в 2006 році на 100 тис. населення припадало 22 смерті як наслідок суїциду [3, с. 71]. За даними газет «Аргументи та факти» та «2000» в сучасній Україні протягом доби 20-40 осіб закінчують життя самогубством [1, 5].

Отже, констатується зростання міри прояву різних форм девіантної поведінки (соціальних патологій), що, після робіт Е. Дюркгейма та Р. К. Мертонна, пов'язується з особливостями соціальної системи, в якій живуть люди [9; 11, с. 256]. Фактично, соціологами доводиться, що розбіжності між цілями життєдіяльності людей та можливостями їх реалізації в суспільстві є однією з причин соціальних патологій [11, с. 256]. Так, згідно Р. К. Мертонна, надмірний акцент суспільства на певних цілях (припустимо, матеріальному добробуті) при об'єктивній неможливості окремих верств населення їх досягнення соціально прийнятими правилами, призводить до зростання рівня

злочинності (ігнорування норм суспільства), надмірного рутуалізму та формалізму в роботі (виконання службових обов'язків стає смислом життєдіяльності); психічних захворювань, наркоманії, алкоголізму та суїциду (заперечення цілей життєдіяльності, які цінуються суспільством, та способів їх досягнення); створення нових соціальних цілей та стандартів [9, с. 304-306]. Тобто, зростання соціальної патології виявляється результатом особливостей самої соціальної системи, та скоріше за все свідчить про процес активного пошуку виходу з кризи, оскільки, поряд з неконструктивними проявами, відбуваються й творчі, революційні, котрі створюють нові цілі та норми [2].

Метою даної статті є дослідження сучасної соціально-культурної ситуації в Україні та аналіз психоаналітичних концепцій задля виявлення методологічного апарату, який пояснював би зв'язок соціального та психічного; формування робочих гіпотез подальшого дослідження.

### **Результати теоретичного аналізу проблеми** ***Сучасна соціокультурна ситуація в Україні***

У якості джерела даних про сучасні вітчизняні соціокультурні умови були використані результати соціологічного моніторингу населення в 2010 році, проведеного Інститутом соціології НАН України [12]. Основні результати цього дослідження можна представити наступними тезами:

1. Населення України не має єдиної національної ідентичності. Так, за мовою спілкування постійні мешканці України розподіляється на дві великі групи: 65% опитаних відповіли, що їх рідна мова українська, проте, спілкуються дома виключно на національній мові лише 42% осіб; 32,5% зазначили, що їх рідна мова – російська, при цьому російською спілкуються дома 35% громадян [12, 533]. Згідно даних дослідження, за 20 років незалежності України кількість осіб, які спілкуються вдома українською мовою, збільшилась лише на 5% і зросла на 3% кількість тих, хто спілкується вдома російською (збільшення цих груп відбулась через мовне самовизначення осіб, які в побуті спілкувались і українською, і російською) [12, с. 452]. Мовна ідентичність суттєво пов'язана з регіонами України: 91% населення західного регіону розмовляє в сім'ї українською; в центральних областях та на півдні – 55% населення розмовляє вдома російською; на сході – 64% населення в родині розмовляє російською [12, с. 455-456].

Мешканці України є відмінними у відзначенні такого свята, як День Незалежності. Так, на заході України це свято відзначають 41% населення, в центральному регіоні – 22%, в південному – 15%, на сході – 24% опитаних [12, с. 343]. В середньому, лише 25% населення святкують день Незалежності України [12, с. 342]. На думку вчених, у практиках святкування підтверджується та поновлюється ідентичність, свята сприяють приєднанню до певних смислів та взірців поведінки, продовженню традицій [12, с. 330, 348]. Отже, можна зробити висновок про те, що рівень національної ідентичності населення України є досить низьким і відмінним у різних регіонах країни.

Показовим є також ставлення до державного суверенітету. Більшість опитаних (61,6%) виявили бажання приєднатись до союзу з Росією та Білорусією [12, с. 112-118]. Цей вибір в першу чергу визначається скрутним фінансовим становищем, оскільки бажання, щоб Україна приєдналась до північно-слов'янського союзу, притаманно мешканцям обласних центрів, невеликих міст та сіл, фінансування яких є недостатнім, та властиве пенсіонерам, непрацюючим, а також особам, зайнятим на бюджетних посадах. Фактор національного походження та мови спілкування у становленні бажання об'єднатись в союз з Росією та Білорусією – не є основним та знаходиться лише на третьому місці. До цього слід додати, що більшість населення України незадоволено тим, як розвивається демократія (52% незадоволених проти 18% задоволених), довіра громадян до інститутів влади є найнижчою серед усіх країн Європи [12, с. 90-101]. Стосовно вибору між капіталістичним і соціалістичним устроєм – більшість схиляється до соціалістичного устрою та планової економіки (46% проти 44% прихильників капіталізму); при цьому ідеологічні вподобання прихильників капіталізму за роки незалежності значно «полівіли» - серед них багато тих, хто виступає проти переходу у приватну власність великих підприємств та земель [12, с. 146-154]. Зважаючи на ці факти, можна прогнозувати наступне: якщо б повторився всенародний референдум 1991 року, більшість громадян України могли б проголосувати проти незалежності країни.

2. Масове емоційне сприйняття ситуації в Україні в 2010 році було достатньо песимістичним, проте сповненим надією на покращення [12, с. 272-281]. Так, в 2010 році населення асоціювало українське суспільство з: «безладом» (52% опитаних), «розрухою» (36,4%), «злиднями» (37,5%), «протистоянням» (24,1%), «глухим кутом» (19,7%) [12, с. 272]. Образ майбутнього відзначався суперечливими емоціями.

Так, з надією на покращення дивились в майбутнє 56,5% населення, але чверть з них відчували з цього приводу тривогу [12, с. 278]. З оптимізмом дивились в майбутнє 25% населення, тривожні очікування виявлені у 29% опитаних, інтерес відчували 20%, і розгубленість – 17% населення. Впевненість – 12%, а страх та безвихідь 16% і 13% (відповідно) громадян.

3. Більшість громадян України незадоволені своїм життям. Оцінка ступеню задоволеності своїм життям була відмінною у різних авторів і залежала від того, яке запитання соціологічного моніторингу вони приймали як вихідне для діагности. Проте, загальна закономірність у тому, що відносна більшість населення своїм життям незадоволена. Так, на запитання «Якою мірою Ви задоволені своїм життям?» - 39,7% відповіли, що «незадоволені» та 34,4% - «задоволені» [12, с. 537, 136-144]. На запитання «Якою мірою Ви в цілому задоволені своїм становищем у суспільстві на теперішній час?» - 46,8% відповіли, що незадоволені, та 21,6% - задоволені [12, с. 213-214, 535]. Оцінка населення за інтегральним індексом соціального самопочуття (ІІСС) показує, що основні потреби населення незадоволені (ІІСС дорівнює 38,6 балів, що є меншим за граничні 40 балів) [12, с. 282-288, 546]. Згідно Є. Головахи та Т. Телічко, за рівнем задоволеності своїм життям українці посідають найнижче місце серед усіх країн Європи [12, с. 90-101]. А. Малюк і О. Злобіна визначають оцінку міри задоволення своїм життям на основі запитання «Яке з наведених нижче суджень найбільш точно характеризує Ваше життя?: 1) повноцінне, щасливе і комфортне життя; 2) вільне і творче життя; 3) живу, як дозволяють обставини, живу як прийдеться; 4) моє життя – безперервна боротьба за виживання» [12, с. 198-207, 274-275, 623]. Аналіз показав, що за цим критерієм 80,6% населення незадоволені своїм життям (59,9% осіб, які відповіли «живу як дозволяють обставини, живу як прийдеться», та 20,7% відповідей «моє життя – безперервна боротьба за виживання») [12, с. 204, 623].

4. Більшість населення України є бідними та найбіднішими в Європі і в країнах СНД. Так, згідно даних Г. Чепурко та Ю. Привалова, мінімальна заробітна плата українців в 2009 році була 50 євро (курс 1 євро = 10,57 грн.), тоді як в країнах ЄС коливалась від 123 до 1000 євро [12, с. 221]. В 2010 році прожитковий мінімум складав 839 грн., тоді як сума потрібна для реального виживання (за даними непрацюючих) була в два рази більшою та становила 1508 грн. [12, с. 221]. Середня заробітна плата у найманого працівника в 2010 році становила 1482

грн., тоді як мінімальна сума, потрібна для відтворення трудового потенціалу країни за даними ООН, має становити 3 долари на 1 годину (21 грн.), тобто, приблизно 3500 грн. на місяць [12, с. 221, 226]. 48,5% населення України заявили, що їх сім'ї знаходяться за межею бідності (оцінили становище своєї родини як «бідне» - 42,8% та «злиденне» - 5,7%) [12, с. 223]. Згідно офіційних даних, приблизно 30% населення є бідними (виступ президента України В.Ф. Януковича 3 червня 2010 р.) [12, с. 123].

5. Труднощі в тому, щоб знайти роботу (дефіцит робочих місць). Згідно Є. Суїменко, 46,7% населення України в 2010 році не працювали (ця статистика стосується осіб як працездатного віку, так і студентів та пенсіонерів) [12, с. 230-237]. З числа працездатного населення 15% не мали роботи [12, с. 244-252]. Всі автори, які обробляли дані соціологічного моніторингу 2010 р. були однозначні у висновках того, що саму по собі роботу було знайти важко (В. Смакота, Г. Чепурко та Ю. Привалов, Є. Суїменко, А. Арсеєнко, Н. Толстих) [12, с. 209, 217-229, 230-237, 244-252]. Так, Г. Чепурко та Ю. Привалов наводять наступну статистику: 57% населення вважає, що знайти будь-яку працю є проблема; 62% населення зазначили, що важко знайти роботу за спеціальністю (причому рівень оплати праці не мав для них значення); 72% людей вважали, що важко знайти «будь-яку роботу» з достойним заробітком; 81% населення відповіли, що дуже складно знайти роботу за спеціальністю з достойним заробітком [12, с. 220].

Результати моніторингу свідчать, що роботу важче знайти в сільській місцевості, ніж у місті (В. Смакота, А. Арсеєнко та Н. Толстих) [12, с. 214-215, 250]. Це можна пов'язати з відмінностями в характері виробництва між містом та селом. Окремі автори (О. Гончарук) відмітили, що між містом та селом є відмінність у доступі інформації (мережі Інтернет). З цього випливають наступні висновки: «жителі міст випереджають жителів сіл у швидкості отримання інформації і вже це створює для них певні переваги ... дає можливості для уточнення своїх посадових обов'язків, підвищення кваліфікації, навчання, пошуку робочих місць – відповідно люди сільської місцевості позбавляються цих можливостей» [12, с. 370].

Підсумовуючи актуальну соціальну та культурну ситуацію в Україні, ще раз підкреслимо реалії, з якими стикається рядовий українець працездатного віку. По-перше, це складність знайти роботу за спеціальністю з достойною заробітною платнею та важкість знайти будь-яку роботу взагалі. По-друге, це бідність та невідповідність між

рівнем заробітної платні та потребами у достойному житті та відпочинку. Як результат – більшість громадян України залишаються один на один з жахаючими наслідками безробіття без можливості забезпечити гідний рівень життя, а й навіть взагалі без можливості задовольнити основні життєнеобхідні потреби. Тому стає зрозумілим, чому люди незадоволені своїм життям і ситуація в країні сприймається як безлад, розруха та злидні. Відповідно зростає рівень недовіри до владних структур, обраного курсу розвитку держави, збільшується бажання примкнути до більш успішного проекту держави (змінити громадянство).

### ***Основні тенденції українського суспільства***

Окремі дослідники, котрі аналізували соціологічні дані 2010 року, зробили ряд непересічних висновків стосовно особливостей впливу сучасної соціокультурної ситуації на населення України. Розглянемо деякі з них.

Так, А. Малюк допустив, що в Україні активно діє неоліберальна політика [12, с. 198-207], основний сенс якої – обмежити свободу громадян в їх виборі стилю життя та способі мислення з метою придушення вільного творчого духу, котрий веде боротьбу з буржуазними цінностями [12, с. 201]. Спосіб, за допомогою якого ця політика впроваджується, є штучне створення низької якості життя, яка характеризується нестачею життєвих засобів для задоволення потреб, що призводить до фіксації людей на здобутті фінансових засобів для їх задоволення. В ідеалі неолібералізм бажає знизити рівень соціальних домагань, зменшити соціальні, духовні та культурні потреби. В цілому, сенс соціальних неолібералістичних змін, які відбуваються в Україні після розпаду РССР, полягає в тому, щоб спочатку людей зробили безпорадними а, потім підмінили їх власні цінності на ті, які є вигідними для певних елітарних груп, тобто, на цінності споживання.

Теоретичні висновки А. Малюка підтверджуються тим, що в сучасному українському суспільстві, особливо серед молоді, дійсно констатується тенденція до споживання, гедоністичні цінності. Так, М. Паращевін дослідив розповсюдження гедоністичних цінностей у свідомості українців [12, с. 330-338]. За його визначенням гедонізм є таким спрямуванням свідомості, коли насолоди, задоволення виступають як вища ціль і основний мотив діяльності [12, с. 330]. У цілому, гедоністичні цінності присутні у 21,7% населення України [12, с. 330-338]. При цьому, найбільше гедоністів серед молоді (32,3% у віці до

30 років) та в містах (приблизно 30% міського населення). Поширення гедоністичних цінностей в містах вчений пов'язує з розвиненою розважальною інфраструктурою та прицільним впливом реклами. Р. Шульга показала, що телепередачі «гламурної» спрямованості дивляться 13% глядачів телебачення, а серед молоді – 22% (приблизно 87% населення України дивиться телевізор) [12, с. 349-355]. Вчена підкреслює, що картинка, яка присутня на телеекрані, легітимізує (дозволяє, знімає заборони) зображуване як соціально значуще і тим самим створюється підґрунтя для ціннісної орієнтації [12, с. 354].

Сучасні психоаналітично-спрямовані публіцисти приходять до подібних висновків. Так, П. Пепперштейн порівнює між собою сновидіння та сучасну масову культуру (представлену в рекламній продукції) вважаючи, що спільним між ними є моментальна реалізація бажань. Він пише: «исполнение всех желаний и инсценировки всех страхов – те функции, которые психоанализ зарезервировал за сновидением, они теперь выполняются высоко технологизированной массовой культурой... действуя в этом обезличенном, но и мистическом режиме индустрии развлечений... сновидение превращается в массовую галлюцинацию» [7, с. 438]. В інших фрагментах свого тексту П. Пепперштейн пише, що задача масової культури представити «все» для «всіх» [7, с. 537] ... адже, в наш час всі бажання втілюються [7, с. 568]. Можна допустити, що в основі гедонізму або споживацького стилю життя лежить підкріплювана масовою культурою мас-медіа ілюзія про можливість втілення всіх бажань.

За допомогою пояснення макросоціальних процесів, яке висловив А. Малюк, можна зрозуміти причини, в силу яких молодь перестає цікавитись політикою та зосереджується на роботі та споживанні, а більш доросле населення втрачає сенс життя та фокусується на своїх рідинах. Розглянемо ці твердження більш детально.

Аналізуючи відповіді населення України про сенс життя, Н. Костенко запропонував розділити українське суспільство на 5 груп, які відстоюють певні смислові цінності [12, с. 254-260]. Дві перші найбільші групи-кластери отримали назви «Утомлені» (38% населення) та «Матеріалісти» (19% опитаних). Особливість групи «Утомлені» в тому, що загальною для всіх тут є цінність родини і в групу входять особи, які не можуть дати відповідь на сенс життя або взагалі не бачать сенс життя ні в чому. Основною особливістю групи «Матеріалісти» є зосередженість на матеріальному добробуті. На нашу думку, в утворені цих смислових особливостей у населення певною мірою є негативна дія

неоліберальної політики, котра виявляє себе у таких факторах теперішньої соціальної ситуації як дефіцит роботи та бідність.

Що стосується молоді, то І. Мартинюк показав, що сучасна молодь не цікавиться політикою, їй притаманна мозаїчність та аморфність політичних уявлень та переконань [12, с. 373-379]. Пояснюючи це явище, вчений допускає, що свідомість молоді зосереджена на буденних проблемах, в чому теж можна виявити вплив, з одного боку, дефіциту роботи та матеріальних благ, а з іншого - образів кіноіндустрії, котрі відволікають увагу молоді від гострих макросоціальних та політичних проблем суспільства.

Інша макросоціальна тенденція, котра існує в вітчизняному суспільстві може бути описана як подвійні стандарти. З дослідження Г. Чепурко та Ю. Привалова, присвяченого вивченню гідної праці в Україні, випливає, що права громадян працювати та мати гідну заробітну плату лише декларуються, проте не реалізуються [12, с. 217-229]. Не всім вистачає робочих місць, люди працюють не за своєю спеціальністю, зарплатня дуже низька, прожитковий мінімум - недостатній для виживання. Проте, заявляється так, ніби всі права громадян дотримуються. Як приклад не зовсім «правдивої» поведінки, можна навести дані дослідників, які свідчать, що 50% субсидій отримують ті особи, які відповідальні за розподіл соціальних пільг. Можна стверджувати, що населення України веде себе симетричним по відношенню до політиків чином – деякі доходи не декларуються. Про це свідчать дані, отримані С. Макеєвим [12, с. 119-127]. Вчений зазначає, що за офіційною статистикою населення України живе за межею бідності, проте кількість дорогих автомобілів на квадратну площу в обласних центрах є більшою, ніж в європейських столицях, що вказує на наявність тіньової економіки.

Підсумовуючі описані вище тенденції суспільства зауважимо, що населення України реагує на актуальні соціокультурні умови не лише почуттям безвиході, невдоволенням стосовно політичного устрою та обраного курсу розвитку країни, бажанням змінити свою громадянську ідентичність. Іншими тенденціями є симетрична до владних структур зневага до встановлених правил (економічних), відсторонення від політичного та зосередженість на приватному житті, гедоністична спрямованість.

### ***Особистість з позиції психоаналітичної теорії***

З метою пошуку методології, котра може пояснити вплив соціокультурної ситуації на певні особистісні риси конкретних людей,



звернемося до психоаналітичної теорії. Вибір психоаналітичної методології є не випадковим. Психоаналіз виник як спосіб допомоги пацієнтам з нервово-психічними розладами у вирішенні внутрішнього-психологічного конфлікту між культурою та несвідомим, котрий був відкритий З. Фройдом та сміливо їм описаний. Психоаналітичні теорії розвитку представляють із себе спроби опису ролі найближчого соціального оточення (як представників культури, в якій вони живуть) у формуванні особистості та спроби описати закономірності і проблеми психологічного розвитку, які вважаються причинами відхилень. На сьогоднішній день з усіх існуючих методів психологічної допомоги психоаналіз має найбільш ґрунтовну теорію, добре осмислену та послідовну техніку.

В основі психоаналітичної теорії покладено декілька припущень стосовно психічного апарату особистості та його функціонування [13]:

1) Структурна модель психіки. В психоаналітичній теорії прийнято виходити з уявлення про психіку людини як певного структурного апарату, що вміщує в себе: несвідоме (Ід); Еґо – соціально зумовлену структуру, яка здійснює функції самоусвідомлення, відображення оточуючого (соціального) середовища, управління; Супер-Еґо - систему соціальних норм та заборон. Вважається, що несвідоме існує з самого початку та є системою біологічно-зумовлених потреб (потягів, трибів (триб, "trieb")). Еґо формується в процесі взаємодії з оточуючими; основна функція цієї структури полягає у здійсненні саморегуляції (допуск трибів до можливості розрядки) з урахуванням вимог соціального середовища з метою самозбереження. Супер-Еґо виконує функцію попередження від небезпеки втрати самоповаги, розвивається на пізніх стадіях розвитку (після трьох років).

2) Принцип розрядки. Згідно цього погляду, кожний потяг, намагається бути задоволений (або «розряджений»). В цьому значенні, оточуючий світ виступає в якості джерела, звідки може прийти задоволення, та місця, в якому може бути досягнута розрядка. Органи перцепції сприймають наявну можливість та скеровують потяг.

3) Принцип гомеостазу. Основна особливість живих організмів полягає в тому, що вони здатні зменшити напруження, досягти певної стабільності та відновити свої функції, після впливів внутрішніх та зовнішніх стимулів. Сучасні психоаналітики схильні вважати, що основний принцип є не просто розрядка, а скоріше потреба підтримувати гомеостаз: оптимальний рівень збудження та баланс між внутрішніми трибами та оточуючим середовищем [10]. Психічне

функціонування є складною динамікою між трібами, які потребують задоволення, та тенденціями, які утримують їх від задоволення. З точки зору З. Фрейда, сили, що протидіють потягам, сформувались під впливом оточуючого середовища (інстанції Его та Супер-Его).

4) Принцип психоекономіки. Згідно його, психологічна структура може витримувати напруження лише до певного рівня. Після перевищення індивідуально-допустимого рівня фізіолого-психічне напруження (при неможливості прямої розрядки) буде шукати непрямі шляхи реалізації за допомогою сублимації, утворення симптомів або регресії Его на більш ранні стадії психологічного розвитку, на яких реалізація потягів не буде усвідомлюватись. Крім того, у процесі розвитку, взаємодії з оточуючими та набуття нового досвіду стосунків, у процесі психотерапії можливі певні структурні зміни психічного апарату, що сприяють більш ефективному обміну енергії або погіршують його.

З метою пояснення симптомів була створена теорія психосексуального розвитку. Її основою була схожість між клінічними проявами симптомів та особливостями поведінки дітей раннього віку, а також спогади самих пацієнтів. З. Фройд та його послідовники показали, що під час розвитку змінюються ділянки тіла, за допомогою яких отримується задоволення. При цьому робота цих органів слугує своєрідною матрицею розвитку психічних процесів, уявлень про стосунки з оточуючими та деяких аспектів саморозуміння. Виділено п'ять стадій психосексуального розвитку з відповідним акцентом на певних органах: оральна, анальна, фалічна, латентний період та генітальна.

З точки зору З. Фрейда, коли реалізація потягу є неможливою, в результаті внутрішнього конфлікту відбувається повернення (регресія) на більш ранню стадію психосексуального розвитку, на якій можлива пряма або видозмінена реалізація блокованого потягу. Вибір рівня регресії З. Фройд пояснив терміном «фіксація» [13, с.95-96].

З часів робіт З. Фрейда розширилось уявлення про причини психологічних проблем пацієнтів. Сучасні психоаналітичні концепції розвитку виглядають як складний синтез самих різних точок зору на становлення людини: даних зібраних декількома окремими за своєю методологією психоаналітичними школами, сучасних медичних та психологічних теорій. Як приклад, можна привести бачення розвитку згідно Ф. Тайсон та Р.Л. Тайсон [10].

Вчені зазначають, що дитина перестала розумітись як пасивний об'єкт впливу дорослих (матері). Зараз вважається, що немовля має

ряд вроджених потенційних можливостей [10, с.50]. Розвиток розпочинається тоді, коли немовля та мати починають взаємодіяти та утворюють між собою певну маленьку соціальну систему. Приймаючи участь у цій взаємодії та отримуючи від матері зворотну відповідь, немовля починає усвідомлювати свої фізіологічні функції (вони набувають психологічного змісту) та реалізовувати й розвивати свої вроджені потенційні можливості психічного відображення [10, с. 51]. До останніх відносять [10, с. 40-43]:

1. Активність. Сучасні дослідження показують, що немовля приймає активну участь у взаємодії з оточуючими, здійснює спроби та розвиває саморегуляцію, помічає та запам'ятовує, що є приємним та неприємним, адаптується до свого оточення, намагається зменшити патогенні впливи.

2. Потреба у «прив'язаності», тобто, знаходитись у соціальній взаємодії (на початку зі своєю матір'ю).

3. Саморегуляція. Народжуючись, немовля має біологічні інстинкти, які спрямовані на регуляцію свого стану та підтримання гомеостазу. У процесі розвитку для того, щоб відповідати вимогам оточуючого світу, дитина розвиває психологічну систему, котра здійснює регуляцію поведінки.

4. Еластичність – здатність повертатись на попередній шлях розвитку в випадку, якщо трапляється певний збій або розвиток заходить в тупікову стадію.

5. Здатність проводити розмежування між тим, що неприємно, та тим, що приємно, схильність обирати останнє.

6. Адаптація до оточуючого світу. В процесі розвитку збільшуються можливості до адаптації. Для малюка більш характерна аллопластична адаптація – здатність викликати реакції у оточення відповідно до своїх потреб та вступати в стосунки з оточуючими у відповідності до своїх потреб та бажань. В процесі розвитку з'являється можливість аутопластичної адаптації – тобто, здатність робити внутрішні (психічні) модифікації як відповідь на сприймане зовнішнє оточення.

Сам розвиток дитини став розумітись як системне явище, яке одночасно відбувається на багатьох рівнях: Ід (психосексуальний розвиток), Его, Супер-Его, об'єктні стосунки, Я (Self), статева ідентичність [10, с.53]. Розвиток відбувається одночасно на багатьох рівнях до тих пір, поки не настає взаємовигідна адаптація з соціальним оточенням. Якщо одна з підсистем не розвивається або зазнає фрустрації, вона може бути компенсована іншою підсистемою,

внаслідок чого інтегральна система буде виконувати свої функції. По мірі фізіологічного дозрівання відкриваються нові здатності, і психічна система вимушена асимільовувати нові функції та змінюватись. Те ж саме відбувається під впливом оточуючого соціального середовища.

***Вплив сучасного соціокультурного контексту на особливості розвитку особистості з позицій психоаналітичної та психосоціальної теорії Е. Еріксона (гіпотези)***

Для вивчення впливу на особу зі сторони соціального середовища, доцільно опиратись на психічні структури, які безпосередньо взаємодіють з оточенням. Тому свою увагу ми зупинили на структурах «Его» та «Я». З цього приводу теорія психосоціального розвитку Еріка Еріксона виглядає як найбільш відповідна нашому дослідженню. Крім того, при побудові гіпотез була використана психоаналітична теорія неврозів у викладенні О. Феніхеля, Н. Мак-Вільямс [13; 8]. Слід зазначити, що у своїй роботі «Дитинство та суспільство» Е. Еріксон використовує термін «Его», проте часто пише про ідентичність, яка є однією з функцій структури «Я». В психоаналітичній теорії термін «Я» був запропонований Х. Когутом для опису емпіричного зв'язаного та послідовного образу себе, світу та стосунків з оточуючими. Під «Его» розуміється один з елементів структурної моделі психіки, який здійснює регуляцію поведінки таким чином, що це влаштовує як оточуючий світ, так і внутрішню інстанцію «Супер-Его». Тобто, терміни «Его» та «Я» належать до різних методологічних позицій. Поняття «Его» вживається при описі психодинаміки, термін «Я» - для опису зв'язаних образів себе та оточуючого світу. В подальшому тексті терміни «Его» та «Я» використовуються відповідно до розкритих нами значень.

З точки зору американського психоаналітика Е. Еріксона рушійною силою розвитку дитини є її внутрішнє бажання бути відповідною до вимог та ідеалів своїх батьків [14]. Впродовж дорослішання діти намагаються знайти соціальні ідентифікації, котрі; по-перше, схвалюються та підтримуються батьками; по-друге, гарантують успіх та процвітання в сучасному суспільстві (схвалюються в соціальному середовищі, яке оточує дитину); по-третє, дозволяють дитини знайти спосіб задоволення її драйвів.

Еріксон описав психосоціальний цикл життя людини, зробивши акцент на «Его», котре намагається знайти компроміс між внутрішніми потребами та соціальними реаліями, що необхідно для подальшого

розвитку. Вчений виділяє вісім соціопсихологічних криз, які описують становлення «Я» людини. Кожна криза розвитку розпочинається після появи нової функції, в ранньому дитинстві – тілесної, в більш пізньому віці – соціальною.

Е. Еріксон вважає, що культура впливає на індивідуальний розвиток за допомогою, по-перше, соціальних інститутів, які створюють своєрідні координати прийнятного та неприйнятного; по-друге, своїм змістовим наповненням. В продовж перших трьох криз розвитку («базова довіра проти недовіри», «автономія проти сумніву і сорому» та «ініціатива проти почуття провини») конкретне соціокультурне становище впливає опосередковано через батьків (особливо матір). Вчений допускає, що батьки (в своєму вихованні) транслиують дитині те, як: відчують світ (безпечний – чи небезпечний); відчують власну автономію та примус, справедливість та достойність життя; свою життєву позицію (ініціативність чи конформізм) [14; с. 268-269].

Для побудови гіпотез цього опосередкованого впливу соціальних умов на дитину спробуємо допустити тип пристосування батьків до поточної ситуації.

1) На оральній стадії розвитку, означеній як «базова довіра проти недовіри», культурне середовище впливає на дитину через матір. Проходження кризи залежить від основних параметрів стосунків між дитиною та матір'ю: емпатія, зацікавленість в дитині, турбота, цінування автономії (антонім – гіперопіка) [14, с. 235-239]. В Україні цінність матері та дитини завжди була найвищою. Тому, можна допустити, що загальна тенденція в тому, що немовля отримує достатню кількість турботи та піклування для розвитку базової довіри до світу. Сучасні статистичні дані також опосередковано підтверджують цю гіпотезу. Так, звернемось до оцінки ситуації в Україні в 2010 році: більшість опитаних відчують «глухий кут», проте мають надію на покращення та дивляться в майбутнє з оптимізмом. Ці дані можуть свідчити, що раннє виховання дітей в Україні створює всі умови для базової довіри до світу, а значить і надії.

Окрім загальної тенденції, яка полягає в розвитку у підростаючих малюків базової довіри до світу, ми очікуємо знайти менш помітні закономірності, які викликані способом пристосування батьків до теперішньої складної соціальної ситуації. Такі соціальні фактори, як бідність, безробіття, низька якість життя у більшості населення можуть відобразитись на якості стосунків між подружжям та бути однією з причин розлучення, соціально-патологічної поведінки батьків (насилля,

злочини, алкоголізм, наркоманія, суїцидальна поведінка), підвищеної цінності кар'єри у батьків.

У випадку розлучення батьків дитина зазвичай залишається з матір'ю. Відсутність батька, та висока цінність дитини в культурі можуть призвести до того, що мати буде надмірною у догляді за новонародженим та не давати йому власного простору, що сприяє виникненню шизоїдних розладів, оскільки негативно впливає на становлення власної ідентичності.

У випадку, якщо батьки дітей мають соціальну патологію або, забуваючи про потреби дитини, намагаються досягти кар'єрних висот та фінансового благополуччя (від'їжджають за кордон на заробітки, наймають нянечок за доглядом за дитиною) – можливим є розвиток базової недовіри до світу у немовля. Основною причиною цього варіанту розвитку є недостатньо надійні стосунки в системі «мати (або людина, яка її заміщує) – немовля» в результаті чого дитина не може отримати повноцінного задоволення своїх базових потреб. В залежності від особливостей порушення в цій системі та віку немовля можливим є розвиток досить різноманітних порушень особистості: шизоїдні розлади аутичного спектру (розчарування в можливості встановлення будь-якого контакту з оточуючими, зосередженість на власному «Я»), грандіозних нарцистичних рис (розчарування в добрих намірах оточуючих, зосередженість на своєму «Я», егоцентричність, побудова проекту всього життя), депресивні риси (при раптовій втраті достаньо-доброго піклувальника у дитини шкодиться потреба в прив'язаності в результаті чого дитина може прийти до думки, що вона недостатньо добра, щоб її любили).

2) З моменту оволодіння дитиною здатністю ходити на двох ногах розпочинається криза, названа Е. Еріксоном «автономія проти сорому та сумніву» (анальна стадія розвитку згідно З. Фройдю). На цій стадії розвитку засвоюються основні норми та правила суспільного життя (правила гігієни, культури одягу, поведження за столом, тощо). Розвиток у дитини функції прямоходіння відкриває для неї нову область оволодіння регуляцією власних органів, а соціальне оточення (представлене батьками) висуває вимоги до цієї регуляції. Основна потреба дитини – бути любимою батьками, на цій стадії об'єднується з потребою бути відповідною до поставлених правил, які згодом стають внутрішніми (Супер-Его). Позитивне, гуманне ставлення до дитини, схвалення її успіхів та послідовні правила забезпечують нормальне

проходження цієї стадії та розвиток у дитини відчуття законної самостійності, справедливості та достоїнності [14, с. 243].

В якості гіпотези можна допустити, що сучасні сім'ї, котрі виховують дітей, будуть або надмірними у своєму догляді за дитиною (намагаючись таким чином «захистити» дитину від соціального хаосу) або демонструвати хаотичну манеру виховання (оскільки самі батьки «захоплені» та зламані сучасними умовами життя, мають соціальні патології). Відповідно, в першому випадку у дитини можуть утворитись схильності до заниженої самооцінки, емоційної залежності (злиття), параноїдальних реакцій (звинувачення оточуючих в неприйнятних якостях), obsесивного контролю.

У другому випадку можливими наслідками для майбутнього дитини можуть бути асоціальний розвиток та диссоціативні розлади. З точки зору Н.МакВіл'ямс, в основі розвитку асоціальної особистості лежать такі фактори, як алкоголізм та наркоманія у членів родини; хаотична та неадекватна поведінка батьків; підтримання батьками у дитини протесту проти правил, які висуваються соціальними інститутами [8, с.203-205]. В основі диссоціативних розладів лежить сексуальне насильство та знущання над дітьми [8, с.426]. Ймовірність сексуального насильства зростає, якщо батьки є асоціальними особистостями.

3) У віці чотирьох – шести років («вік гри») дитина переживає кризу «Ініціатива проти почуття провини». Крім того, в цьому віці вирішуються задачі едипального конфлікту. Криза пов'язана з тим, що дитина шукає таку ігрову діяльність та ідентифікацію, яка схвалюється батьками і гарантує соціальний успіх. Як і в попередніх випадках, ми допускаємо, що батьки, реагуючи на соціальні реалії, або надмірні у своїй турботі, або непослідовні та байдужі.

У першому випадку створюються негативні умови для подолання едипового конфлікту. Всі бажання дитини мати нові ігри задовольняються, за першою вимогою їй надається любов та підтримка. Як результат, за умови позитивного проходження всіх попередніх стадій, розвивається схильність до театральних та іпохондричних (психосоматичних) розладів, які дозволяють особі задовольнити дефіцит уваги та любові за допомогою певної поведінки або хвороби. При негативному розв'язанні попередніх стадій на вже сформовані риси можливе накладання таких особливостей, як схильність до почуття провини, емоційна залежність від родителя протилежної статі, потреба в безумовному прийнятті та увазі.

Випадки, коли батьки не дають дитині належної підтримки, уваги, ведуть себе не послідовно – більш важкі. Є підстави допускати, що в основі агресивної поведінки дітей дошкільного віку лежить дефіцит уваги з боку батьків до їх занять. Провокуючи конфлікт, дитина стає центром уваги (хоча і негативної). Байдужість та асоціальність батьків може сприяти утвердженню асоціальних рис у дитини, оскільки вона прагне ідентифікації своєї поведінки з поведінкою родителя протилежної статі (що дозволяє їй вирішити едипів комплекс та створити свою ідентичність), що і створює асоціальну ідентичність дитини.

У випадку, якщо попередні кризи мали позитивне вирішення, а батьки різко змінили свою поведінку лише на цьому етапі, можливим стають інші варіанти розвитку. Допустимо, вже достатньо розумна дитина може «поставити свій діагноз родині» та намагатись створити такі соціальні ідентифікації, котрі б сприяли розв'язанню сімейної історії. Наприклад, дитина може мріяти обрати дуже вигідну з фінансової точки професію, стати правозахисником, боротись в майбутньому за тверезість тощо.

4) Підлітковий вік (латентна стадія за З. Фройдом) пов'язується Еріксоном з розвитком працьовитості. На цій стадії провідний вплив на дитину відбувається зі сторони оточуючого соціального середовища, яким виступає шкільний колектив. Основний сенс кризи полягає в тому, що підліток починає відчувати, що може досягти батьківського схвалення та соціального визнання за допомогою певних досягнень в справах, якими займається. Це прагнення реалізується в шкільному навчанні, в закінченості певної роботи, за яку береться дитина, що призводить до схвалення оточуючих, відчутті власного тріумфу та задоволення [14, с. 248]. Е. Еріксон зазначає, що підліток на цій стадії впевнюється, що в середині родини у нього немає досяжного майбутнього і тому зосереджується на засвоєнні трудових навиків та задач, які оцінюються як важливі для успішного майбутнього [14, с. 247].

Не маючи сучасних надійних даних, можна припустити, що в теперішніх шкільних колективах в більшій мірі цінується новітня мода (стиль одягу, мобільні телефони, портативні комп'ютери, засоби для читання електронних текстів), ніж успішність протягом навчання. Тобто, на конгруентність підлітка з колективом в першу чергу впливає матеріальне становище родини, а не його працьовитість. Відповідно, можна сформулювати наступні гіпотези про вплив соціального середовища на особистісні якості: 1) підліток буде мріяти мати високе



соціальне становище, не докладаючи для цього значних зусиль (це явище може бути тісно пов'язано з ростом злочинності в нашій країні, асоціальних рис у підлітків); 2) підліток буде працьовитим, намагатись обрати високотехнологічну професію для того, щоб символічно перемогти однолітків, а як наслідок, буде мати труднощі в соціальній взаємодії, «бідним» в особистому житті, схильним охоче виконувати команди старших (вчителів та ін.); 3) за неможливості бути прийнятим в колективі та ідентифікації з професією можлива регресія на попередню стадію розвитку, спроби знайти підтримку в батьківській родині, що уповільнює входження особи в соціум та може створювати схильність до різноманітних адикцій (в результаті посилення емоційної прив'язаності до одного з батьків протилежної статі).

5) Ранній юнацький вік (генітальна стадія розвитку) пов'язується зі становленням ідентичності та має пряме відношення до соціальної стратифікації [14, с. 269]. Основний сенс цієї кризи полягає у встановленні власної, групової та соціальної ідентичності. Індивідуальна ідентичність, в тому числі статева, створюється та уточнюється в процесі юнацької закоханості, для якої характерною є проекція власного образу «Я» на партнера. Під час спілкування з партнером відбувається більш глибоке розуміння себе, своїх особливостей та відділення їх від особливостей партнера, більш реалістичне сприйняття його/її особистості [14, с. 251]. Групова ідентичність досягається за допомогою ідентифікації себе з певною групою однолітків, які розділяють спільні цінності, мають свої ідеальні ідентифікації та ідентифікації ворогів [Там само]. У приналежності до групи тестується така риса, як вірність. Соціальна ідентичність дуже часто відбувається за допомогою ідентифікації себе з певною політичною силою або соціальним рухом, до яких, як правило, належить вся соціальна група, членом якої є молода людина. Е. Еріксон зазначає, що дуже часто потреба молоді в соціальній ідентифікації експлуатується політичними системами, енергія молоді є рушійною силою революцій [14, с. 252]. Також вчений зазначає, що потреба молоді у простій та тоталітарній доктрині зростає в країнах, які зустрічаються з глобальною індустріалізацією та глобалізацією, котрі руйнують ідентичність соціальних класів (феодалну, аграрну, родову, національну) [14, с. 251].

Становлення ідентичності є дуже складним питанням і, не претендуючи на остаточне встановлення чіткої та однозначної картини, спробуємо означити основні тенденції в цьому процесі. Вихідною точкою в наших розмірковуваннях є дані соціологічного моніторингу

2010 року. По-перше, зважаючи на низьку популярність святкування Дня Незалежності України, невдоволення населення стосовно політичного устрою, курсу розвитку країни, складні умови життя, можна допустити, що молоді люди більш схильні до інтернаціональних самоідентифікацій. По-друге, зважаючи на складності в працевлаштуванні та низьку заробітну плату на державних підприємствах, слід прогнозувати труднощі в професійній ідентифікації (оскільки, виявляється, що обрана професія не приносить соціального визнання, успіху). По-третє, слід звернути увагу на зростання гедоністичної спрямованості, котра підтримується телевізійною та рекламною продукцією. На нашу думку, гедоністичні цінності можуть сприяти самоідентифікації або за типом асоціальної особистості (коли матеріальні засоби здобуваються з ігноруванням правил закону); або – за типом «ринкової» особистості, котра відмовляється від самореалізації, продаючи свій життєвий час, знання та вміння людям, які володіють бізнесом (працюють на їх самореалізацію).

б) У ранньому дорослому відбувається криза «близькість проти ізоляції». Основний сенс цієї стадії є набуття здатності встановлювати близькість та бути вірним, що виражається у дотриманні обов'язків, зобов'язань, породжених близькістю, та в здатності долати складності, породжені зі сторони оточуючого середовища, партнера та самого себе. Здатність встановлювати близькість допускає подолання тривоги втратити своє «Я» в ситуаціях, що вимагають відмови від себе (повна групова солідарність, шлюбний союз, фізичне протистояння, вплив наставника, усвідомлення потаємних думок та фантазій) [14, с. 252]. Уникнення близькості в результаті страху втратити «Я» та власну ідентичність призводить до ізоляції. Інша сторона близькості – вірність – полягає у здатності зберігати стосунки, незважаючи на певні жертви та компроміси. Розглядаючи сексуальне життя, Е. Еріксон зазначає, що це вже не просто взаємне сексуальне задоволення, воно набуває певних соціальних аспектів у значенні взаємоповаги, вірності, етичності [14, с. 253]. Вчений також допускає, що зріла сексуальність сприяє тому, що двоє людей навчаються регулювати цикл свого життя, який влаштовує обох, при цьому уникаючи садистичних шляхів регуляції [14, с. 254-255].

На основі аналізу соціальних факторів можна прогнозувати розвиток складностей у встановленні близькості та вірності. Так, якості вірності по відношенню до іншої людини та ідентифікації з нею перевіряються протягом попередньої стадії «ідентичність – проти змішання ролей». Їх позитивний розвиток багато в чому залежить від

ідентифікацією з певною соціальною групою чи політичною силою. Хаотичність соціального та політичного життя в Україні, випадки підкупу голосів на виборах – не створюють необхідного рівня для ідентифікації з особи з певними соціальними інституціями та розвитку вірності як здатності дотримувати свої соціальні пріоритети. Тому, можна прогнозувати і проблеми у встановленні між персональної близькості.

### **Висновки**

На основі вивчення соціологічних даних, представлених в науковій літературі, були сформульовані гіпотези про можливий вплив актуальної соціальної ситуації в Україні на певні особистісні риси підростаючого покоління. В якості методологічної основи для побудови гіпотез були використані: психосоціальна теорія розвитку Еріка Еріксона та психоаналітична теорія неврозів (Отто Феніхель, Ненсі Мак-Вільямс). На ранніх стадіях розвитку соціальні умови впливають на дитину через батьків. В статті допускається, що реакції батьків на соціальні умови можуть бути:

1. По типу гіпертрофованого опікування (з метою захистити дитину від загрозливого соціального світу), що в залежності від стадії розвитку може бути причиною: шизоїдних, параноїдальних, обсесивних, театральних, іпохондричних рис особистості та схильності до адикцій.
2. По типу ігнорування потреб дитини у прив'язаності (мати від'їжджає за кордон для заробіток, в родині відбувається розлучення). Що в залежності від стадії розвитку, наявності піклувальника (яких заміщає матір), характеру взаємодії в системі «дитина-піклувальник» можуть створювати схильності до шизоїдних та нарцистичних (егоцентричних) рис особистості, депресії.
3. По типу асоціальної поведінки (алкоголізм, наркоманія, садистичність), яка відображається на процесі виховання як жорстоке поводження з дитиною та може бути причиною дисоціативних та асоціальних рис особистості.

Допускається, що істотними факторами соціального середовища, які визначають подальший особистісний розвиток є:

1. Цінування в шкільному колективі модних та високотехнологічних речей (підкріплених рекламою) а не успішності в навчанні. В результаті можуть: підсилюватись, утворена раніше схильність, до асоціальних рис (отримати все та одразу нечесним шляхом); виникнути надмірна зосередженість учня на шкільному навчанні, що призводить до розвитку конформізму та труднощів у встановленні міжособистісних стосунків;

посилюватися емоційна залежність від одного з батьків протилежної статі, що створює схильності до адикцій, театральних рис особистості та іпохондрії.

2. В юнацькому та ранньому дорослому віці можна прогнозувати розвиток інтернаціональних ідентифікацій в силу високого незадоволення у населення становищем України, зосередженість на споживанні, труднощі у встановленні близькості та вірності (створення родини).

### **Список використаної літератури**

1. Вилевски О. Почему подростки все чаще сводят счеты с жизнью / Олег Вилевски // Аргументы и Факты. – 2013. – №9 (05.03.2013).
2. Гишинский Я. И. Социология девиантного поведения как специальная социологическая теория / Яков Ильич Гишинский // Социс. – 1991. – №4, – С. 72-78.
3. Дроботенко М. О. Студентська група як чинник формування суїцидальної поведінки: спроба класифікації за теорією Е. Дюркгейма / Мар'яна Олександрівна Дроботенко // Наукові записки. Серія: Педагогічні науки (Збірник наукових праць). – 2009. – Вип. 83. – С. 70-75.
4. Дотримання прав ув'язнених в Україні – 2012. Доповідь (Донецький меморіал) / укл. Олександр Букалов. – Донецьк: ВП «Східний видавничий дім», 2013. – 32 с.
5. Дубенко Леся. Гроб в дневнике / Леся Дубенко // Газета 2000. – 2013. – №13 (29.03.13 – 04.04.13). – С. 1, 6.
6. Зозуля Є. В. Міжнародно-правові аспекти діяльності органів внутрішніх справ України у протидії транснаціональному наркобізнесу / Є. В. Зозуля // Проблеми правознавства та правоохоронної діяльності. – 2012. – №2. – С. 81-88.
7. Мазин В., Пепперштейн П. Толкование сновидений / Виктор Мазин, Павел Пепперштейн. – М.: Новое литературное образование, 2005. – 712 с.
8. Мак-Вильямс Н. Психодинамическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе [Пер. с англ.] / Ненси Мак-Вильямс. – М.: Независимая фирма «Класс», 2006. – 480 с. (Библиотека психологи и психотерапии, вып. 49).
9. Мертон Р. Социальная структура и аномия / [Пер. с франц. Е. А. Самарской, ред. пер. М. Н. Грецкий] / Р. К. Мертон // Социология

преступности (Современные буржуазные теории). – М.: Прогресс, 1969 – С. 299-313.

10. Тайсон Ф., Тайсон Р. Л. Психоаналитические теории развития / [Пер. с англ.] / Ф. Тайсон, Р. Л. Тайсон. – М.: «Когито-Центр», 2006. – 407 с. (Университетское образование).

11. Туркиашвили Ш., Горозия В. Понятие аномии и попытки его модификации / Шорена Туркиашвили, Важа Горозия // Человек: соотношение национального и общечеловеческого. Сб. материалов международного симпозиума (г. Зугдиди, Грузия, 19-20 мая 2004 г.) / [Под ред. В.В. Парцвания]. – СПб. : Санкт-Петербургское философское общество. – 2004. – Вып. 2. – С. 249-258.

12. Українське суспільство 1992-2010. Соціологічний моніторинг / [За ред. д. ек. наук В.Ворони, д.соц.наук М.Шульги]. – К.: Інститут соціології НАН України, 2010. – 636 с.

13. Фенихель О. Психоаналитическая теория неврозов / [Пер. с англ., вступ. ст. А. Б. Хавина] / Отто Фенихель. – М.: Академический проект, 2005. – 2-е изд. – 848 с. («Концепции»).

14. Эрик Г. Эриксон. Детство и общество [Пер. с англ.] / Эрик Гомбургер Эриксон. – СПб.: ООО «Речь», 2002. – Изд. 2-е. – 416 с.

**Плескач Б.В. Влияние социальных условий жизни на психологические особенности человека: гипотезы исследования.**

Статья посвящена проблеме влияния современного социального положения в Украине на особенности развития подрастающего поколения. На основании тезисов психосоциальной теории Э. Эриксона сформулированы гипотезы про влияние социального контекста на формирование личности.

*Ключевые слова:* социальный контекст, психосоциальная теория, психоанализ, личностные черты.

**Pleskach B.V. The influence of social conditions on the psychological characteristics of the human: the hypotheses of the study.**

The article deals with the influence of contemporary social situation in Ukraine on the characteristics of young generation. On the basis of theses E. Erikson psychosocial theory formulated hypotheses about the influence of social context on the predisposition to develop certain personality traits.

*Keywords:* social context, psychosocial theory, psychoanalysis, personality traits.

## **Базовая акциональная способность в психокоррекции азартного игрового аддиктивного поведения**

Уркаев В. С.

Институт психології імені Г. С. Костюка

НАПН України

*В статье рассматриваются уровни причинно-следственных связей генезиса азартного игрового аддиктивного поведения в психодраматическом подходе; предпринята попытка обоснования необходимости выделения уровней как для каждого из основных психотерапевтических подходов, так и в общем для психотерапии.*

*Ключевые слова: базовая акциональная способность, первичный акциональный голод, азартное аддиктивное игровое поведение, ролевой конфликт, невроз креативности.*

### **Постановка проблемы**

Азартные игры, как и театральное действо, получили распространение и известность ещё в античные времена, и в ту же эпоху были выделены регулирующие законы, призванные решать проблемы, связанные с увлечением этими играми; в начале XX века психотерапия присоединилась к юриспруденции в борьбе с непомерной азартной игрой. Учитывая эту давнюю историю, проблема азартных игр широко рассматривалась как зарубежными, так и отечественными авторами [1; 2; 4; 8; 9; 10; 11], однако все существующие методы психокоррекции и психопрофилактики едва ли можно назвать удовлетворительными [1]. Недостаточная эффективность представляется нам следствием повсеместного невыявления основополагающих патогенных источников, а психотерапия и психокоррекция проводится лишь только со следствиями, что и обуславливает паллиативность помощи и, как следствие, общепризнанная высокая аддиктивная коморбидность с частыми рецидивами [2, 7, 11].

### **Результаты теоретического анализа проблемы**

Одним из эффективных методов психотерапии (с большим потенциалом дальнейшего развития) и методом теоретико-методологического исследования является психодрама. За девяностодвухлетнюю историю своего развития, психодрама

образовала несколько школ и значительно расширила как свою теоретическую базу, так и психотерапевтический опыт [5].

Я. Л. Морено определял спонтанность как «новую реакцию на старую ситуацию, либо адекватную реакцию на новую ситуацию» [6, С.113], однако, такое деятельностное определение спонтанности содержит заметные противоречия с общей теорией Я. Л. Морено, что компенсируется его представлениями о спонтанности в философско-трансцендентном ключе как о некой космической энергии, с помощью которой возникла наша вселенная и благодаря проявлениям которой поддерживается динамика. В развитии аддиктивной личности эта «энергия» играет равноправную роль наряду с биологической предопределенностью и социальным влиянием. Так, Я. Л. Морено отмечает, что ребенок не мог бы развиваться, не обладай он энергией спонтанности, а G. Sanju указывает на «спонтанные игровые импульсы» при азартном игровом поведении, которые как и спонтанность (по Морено) существуют только здесь-и-теперь и не могут быть отложены на потом [11].

Акционально (т.е. в поведенческом акте) спонтанность может находить своё выражение или подавляться. Подавление спонтанности — причина возникновения «невроза креативности», однако и неблокируемая спонтанность может быть деструктивной, тогда можно говорить о неадекватной реакции на новую ситуацию. Именно креативность и определяет конструктивность реакции, формирование новой роли. Эта новая роль, будучи достаточно универсальной и продуктивной, может быть запечатлена в так называемый «культурный консерв», Я. Л. Морено резко отрицательно относился к культурным консервам, видя в них проявление косности, уничтожающей спонтанность, но также «невроз креативности может возникнуть в том случае, если, например, при достаточно уже развитом ролевом репертуаре и имеющихся в наличии реальных возможностях ролевая дистанция становится настолько большой, что жизненно важные роли уже не могут исполняться спонтанно» [6, С.322-323]. Под «ролевой дистанцией» понимается степень отделенности самого индивида от той роли, которую он исполняет (это понятие способствует проведению важного различия между ожиданиями в отношении социальных ролей, исполнением роли и привязанностью индивида к своей роли, поскольку с точки зрения ролевой дистанции исполнитель роли способен субъективно отделяться от нее). При неврозе креативности расщепление между переживанием реальности и

фантазиями может усугубиться, так, рассматривая торможения спонтанности и невроты креативности, Я. Л. Морено пишет: «Именно спонтанность порождает спонтанность, а не рефлексию по её поводу. Именно спонтанность порождает порядок, а не законы, которые сами являются артефактом спонтанного порядка. Именно она, спонтанность, усиливает креативность. ... Спонтанность, креативность и консервирование образуют три стадии творческого процесса. Спонтанность можно понимать как изначальный импульс, необходимую для творчества энергию; креативность придает ей форму, направление; культурный консерв сохраняет его во времени. ... Паганини не мог не играть и не мог не писать музыку. Здесь есть спонтанность и креативность (без креативности первичная энергия могла бы выразиться, например, в деструктивном пристрастии к азартным играм). Если бы Паганини не записывал свои произведения, то мы бы не знали теперь, что представляет собой музыка Паганини. Нотная запись представляет собой культурный консерв, но, благодаря спонтанности Когана он снова превращается в творческий продукт, который снова может быть законсервирован в виде аудиозаписи или кинематографической ленты. И уже я, как слушатель, могу снова расконсервировать его благодаря моей собственной спонтанности [см. 5].

С присущей ему туманностью, Я. Л. Морено определял роль как «актуальную на данный момент и осязаемую форму, которую принимает наша самость»; как «некоторый обобщенный характер или некоторую функцию, существующей в социальной реальности»; и как «окончательную кристаллизацию жизненных ситуаций человека, то есть специфическую область оперирования, которую человек в свое время освоил» [см. 5]. Сущность роли становится немного понятнее, если рассмотреть классификацию ролей. Выделяются психосоматические роли, психологические роли и роли социальные. Все психологические роли разделены на три большие категории: функциональные, дисфункциональные и коупинговые. Функциональные роли — это те роли, которые помогают человеку успешно разрешать конфликтные ситуации, сотрудничать с другими людьми, способствуют личностному росту. Они делятся на устойчивые и рождающиеся. Устойчивые роли давно обретены к моменту анализа, легко актуализируются при необходимости, они всегда «в доступе». Рождающиеся функциональные роли не столь устойчивы, в одной ситуации они могут сработать, в другой — нет. Функциональные роли делятся на устойчивые и рождающиеся; дисфункциональные — на устойчивые и уходящие. Коупинговые роли, в зависимости от способа



взаимодействия с объектом, делятся на «движение от», «движение к» и «движение против». Дисфункциональные роли мешают разрешению конфликтных ситуаций, сами могут порождать внешние и внутренние конфликты, ведут к разрушению личности. Они делятся на стабильные и проявляющиеся периодически (или уходящие). Стабильные дисфункциональные роли, как правило, выработаны давно, они проявляются постоянно в определенном типе ситуаций (например, уход от реальности при любой опасности или намеке на нее). Проявляющиеся периодически роли более специфицированы под ситуацию. Они называются также уходящими, потому что в процессе психотерапии часто достигается тот эффект, что дисфункциональная роль перестает проявляться всегда, становится менее генерализованой, она постепенно «уходит» из арсенала ролей. Отдельное место занимают коупинговые роли, роли «совладания». Они не позволяют конструктивно разрешить ситуацию, они не столь креативны, как функциональные роли, но и не столь патологичны, как дисфункциональные. Коупинговые роли позволяют совладать с ситуацией, отчасти снять напряженность и отсрочить ее разрешение. Коупинговые роли делятся на три группы: «движение к», «движение от» и «движение против». Имеется в виду отношение к ситуации, направление внутреннего движения в ситуации. Например, в ситуации агрессии можно попробовать «пристроиться» к агрессору, и такую роль мы отнесем к группе «Движение к»; можно выйти из ситуации, например убежать или попробовать игнорировать агрессивные действия — такие роли мы отнесем к группе «Движение от»; третий способ реагирования (неважно, внутреннего или внешнего), относящийся к группе «Движение против» — это проявить ответную агрессию. Ролевой анализ используется главным образом как инструмент анализа терапевтического процесса. С его помощью можно увидеть взаимодействие ролей (их конфликт, склейки, переходы друг в друга) и результат, получаемый в конце работы. При благополучном протекании сеанса дисфункциональные и коупинговые роли преобразуются в функциональные.

Ребенок рождается с потребностью действовать, играть роли. Это свойство Морено назвал акциональным голодом. Оно характерно для здоровой личности. Действия поведенческого аддикта блокируются страхом, он не способен осваивать и принимать на себя роли. Деформация социальных связей, изменение ролевого поведения, когда старые роли отмирают, а новые не осваиваются, ролевой конфликт приводят к тому, что ролевое азартное поведение становится негибким, находится в застое. Патологическое аддиктивное развитие связано с нарушениями в процессе освоения ролей, застыванием на одном или регрессией к более низкому уровню ролевого функционирования

(необходимо отличать понятие регрессии у Морено от традиционного психоаналитического взгляда). Возвращение на более ранние ступени психологического развития Я. Л. Морено связывает не с сексуальной сферой, а с ролевым развитием и определяет через возвращение к другой ролевой категории. Всё вышесказанное можно обобщить и систематизировать в причинно-следственные схемы.

Под базовой акциональной способностью нами понимается – возможность осуществления поиска ситуаций самовыражения, потенциала принятия, исполнения и создания ролей. Морено намекал на возможное существование этого феномена через философско-теологического понятие «искра Божья», выступающей в соотношении с некоей благодатной космической силой, выступающей в форме индивидуальной энергии, потенциально доступной чувственному восприятию и контролю [3]. Индекс базовой акциональной способности — цифровое представление степени возможности осуществления поиска ситуаций самовыражения, потенциала принятия, исполнения и создания ролей.

При благоприятных факторах (как внешних, так и внутренних), первичный акциональный голод, основанный на базовой акциональной способности вызывает достаточную частоту экзистенциальных Встреч и творческого акционального самопознания человека в эмпатическом взаимодействии со значимой группой и окружающим миром, что сопровождается общим позитивным эмоциональным опытом и ведёт к развитию спонтанности и креативности, выступающими инструментом частного или систематического средства адаптации, познания и взаимодействия, приводящими к развивающемуся ролевому репертуару (который используется творчески и гибко); появляется возможность своевременного самосоздания и отмирания ролей, интегрированных в ответственный ролевой креационизм, который обеспечивает личностно-социальную ответственность. Такая каузальная последовательность бескризисна и последовательна, отображает и обеспечивает высокое качество жизни, раскрываемое через социальное и индивидуальное развитие, через общую удовлетворённость жизненным путём, затем снова, голод, основанный на базовой акциональной способности вызывает эмоциональные состояния приводящие к актам креативности и спонтанности, которые обуславливают качество жизни — из таких микроциклов состоит макроцикл жизненного пути человека. См. схему:

# Качество жизни

отображает социальное и индивидуальное развитие

## Ролевой креационизм

(своевременный аутопозис и лизис ролей обеспечивает ответственность как перед лицом общества, так и перед собой)

## Ролевое многообразие

(богатый ролевой репертуар, используемый творчески и гибко)

## Креативность и спонтанность

как частное или систематические средства адаптации, познания и взаимодействия с миром; акциональный голод значителен и адекватен

## Эмоциональные состояния в общем позитивно окрашены и разнообразны

## Первичный акциональный голод

## Первичный акциональный голод

## Базовая акциональная способность

Внешние факторы ролевого давления, культурной консервации и ролевой дистанции не деструктивны, но раскрывают сложность и многообразие социальны связей, особенностей социума и культуры

Роль «азартного игрока» может содержать разную типологию, так например Е. Kaunisto выделяет три типа азартных игроков:

1. Искатель счастья. Среди этого типа преобладают молодые мужчины в возрасте от 18 до 25 лет с выраженной ориентацией на потребление. Игроки этого типа стараются повысить свое благосостояние самым простым способом, нивелируя опасность и неизбежную расплату.

2. Отчаянные. Эта группа включает в себя мужчин в возрасте от 30 до 35 лет. Для них характерны семейные проблемы, берущие начало в детском периоде жизни. С женой — отношения детско-родительские, а в азартном поведении находится способ высвобождения от домашнего гнёта.

3. Отчаявшиеся. Зачастую это потерявшие надежду мужчины зрелого возраста. Их жизнь полна невыносимыми драматическими событиями, потерей значимых отношений и неудовлетворенностью жизнью [10].

Можно выделить такие роли по поведению, демонстрируемому в азартной игре:

Brengelmann (цит. по Gross, 1994. - *Sucht ohne Drogen*, Fisher) [9] выделяет несколько типов азартных игроков:

1. Любитель поговорить, который убеждает окружающих, что дело не в игре, а в приятном времяпрепровождении.

2. Контролер ситуации.

3. Серьёзный тип, который старается всё учесть и посмотреть на происходящее со стороны для того, чтобы всё шло так, как нужно. Придаёт значение тому, как он одет, как он выглядит в глазах окружающих.

4. Неприступный, холодный, суверенный тип, не вступающий в контакты и решающий что-то важное для себя.

5. Эмоционально возбудимый тип, склонный к драматизации.

6. Недовольный, брюзгливый тип.

Не вдаваясь в специфику каждой роли, рассмотрим общую каузальную лестницу генеза невроза, применительно к азартному игровому адиктивному поведению в свете психодрамы.

# Патологическая роль азартного игрока

## Ролевой конфликт

(застревание в роли, фиксация в роли,  
отсутствие/недоразвитость роли)

## Ролевая спутанность/дефицит

(отсутствие того или иного уровня ролей, предусмотренного возрастом,  
недостаточность ролевого репертуара в рамках определенного уровня, или  
недостаточное овладение ролью)

## Особые эмоциональные состояния:

### Страх Стрдание

## Невроз креативности

как частное или систематические средства защиты от повторения страха  
и страданий; акциональный голод недостаточен или чрезмерен

Чрезмерные  
внешние факторы  
ролевого давления,  
культурной  
консервации и  
ролевой дистанции

## Первичный акциональный голод

Недостаточный  
внутренний  
фактор:  
индекса базовой  
акционной  
способности

## Базовая акциональная способность

Лица, принимающие участие в азартных играх, которые быстро становятся гэмблерами, обнаруживают нарушения ролевой функции до развития аддикции. Им свойственна низкая самооценка, плохая переносимость фрустрации, слабый контроль над импульсами. Они находят убежище в бегстве в мир фантазий [11].

По словам Я. Л. Морено первичный акциональный голод индивида постоянно заставляет его искать ситуации, предоставляющие ему возможность выражения, Этот акциональный голод, выступая и как космический феномен, и как индивидуальная потребность, является предпосылкой нормального ролевого развития, заставляя человека принимать роли, исполнять роли и создавать новые [3, С. 301-342.]

При неблагоприятном чрезмерном воздействии внешних факторов (ролевым давлением, культурной консервации, ролевой дистанции, искажённом социальном атоме и пр.) и недостаточных показателей индекса базовой акционной способности, первичный акциональный голод вызывает не заинтересованность, а страх и страдание, которые блокируют спонтанность и креативность, порождая т.н. «невроз креативности», приводящий к неспособности осваивать и принимать на себя роли. Деформация социальных связей, изменение ролевого поведения (когда старые роли отмирают, а новые не осваиваются), ролевая спутанность приводят к такому ролевому дефициту, что ролевое поведение становится негибким, однообразным, находится в застое (патологическое развитие связано с нарушениями в процессе освоения ролей, застыванием на одном или редукцией к более низкому уровню ролевого функционирования), что и приводит к дезадаптации [5, 6].

Психокоррекция с использованием метода психодрамы, на наш взгляд движется по каузальной лестнице в обратном направлении.



В психокоррекции азартного игрового поведения классическая психодраматическая сессия начинается с разогрева (это может быть двигательное или медитативное упражнение, призванное поднять уровень вовлечённости в группе и настроить участников на определенные групповые темы), затем происходит социометрический выбор протагониста (то есть того участника, на которого в течение данной сессии будет работать вся группа); выбор происходит так: ведущий и участники, желающие работать со своей темой, выдвигают свои стулья вперед, образуя то, что называют «внутренним кругом». Затем каждый из участников рассказывает, с чем он хотел бы поработать, а участники, сидящие во внешнем круге, внимательно слушают, когда темы прояснены для всех, представители внешнего круга делают свой выбор по критерию наибольшей актуальности представленных тем. Очень важно, чтобы выбиралась именно тема, а не человек, который ее представляет, поскольку только в этом случае выбранная для работы тема будет групповой. После того, как выбор сделан, начинается этап действия: протагонист с помощью участников группы драматически проигрывает волнующую его ситуацию сценой за сценой. Этап действия заканчивается, когда контракт, заключенный с протагонистом, выполнен, то есть найдено решение проблемной ситуации или протагонист чувствует, что получил достаточно информации о ситуации. Формы завершения этого этапа зависят от контракта, заключенного между ведущим и протагонистом. После этапа действия проходит шеринг — обмен чувствами между участниками действия и зрителями. Сначала участники, игравшие роли, делятся своими переживаниями «из роли», то есть рассказывают о том, как им было быть, например, мамой протагониста, затем уже вся группа делится чувствами «из жизни», то есть участники рассказывают о похожих ситуациях, происходивших в их жизни, о чувствах, которые у них были во время действия или наблюдения за ним. Я. Л. Морено отмечал, что шеринг — чрезвычайно важная часть групповой работы, выполняющая множество функций, важнейшей из которых является возможность для группы возратить протагонисту тот эмоциональный вклад, вложенный им, а для протагониста — возможность почувствовать сопричастность и универсальность его переживаний [6]. В результате восстанавливается и нормализуется первичный акциональный голод и, ожидаемо, усиливается базовая акциональная способность индивида.



## Выводы

Процесс психокоррекции по методу психодрамы заметно отличается от рассмотренных ранее «генеза невроза» и «здорового развития» по причинам сжатости сроков психодраматической группы, в сравнении с повседневной жизнью, особого контекста и специфических феноменов психотерапии.

Несмотря на архаичность проблемы отношения способности и потребности, базовая акциональная способность, на наш взгляд, выступает фундаментальным каузальным предшественником для первичного акционального голода (термина, раскрытого самим Я. Л. Морено) и введено нами, раскрыто в схемах причинно-следственных связей, так как может быть в дальнейшем достаточно точно операционализировано для создания валидного диагностического инструментария, пригодного как для оценки эффективности психокоррекции азартного игрового поведения, так и общих исследований психодрамы, как психологической науки.

## Список литературы

1. Бітенський В.С., Аймедов К.В., Пахмурний В.А. Клініко-психопатичні аспекти трансформації адиктивної поведінки в умовах «інформаційного вибуху» // Вісник психіатрії та психофармакотерапії. - № 1-2 (9-10), 2006. - с. 161-168.
2. Вермесер Л. Компульсивность и конфликт: различие между описанием и объяснением при лечении аддиктивного поведения. - Психология и лечение зависимого поведения / Под ред. С. Даулинга. - М. Независимая фирма «Класс», 2000. - 240 с.
3. Гриншпун И. Б., Морозова Е. А. Психодрама [Электронный ресурс] / И.Б. Гриншпун, Е.А. Морозова // Групповая и индивидуальная психотерапия. – Режим доступа : <http://www.psihodrama.ru/t181.html>
4. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение, общая характеристика и закономерности развития // Обзор психиатрии и мед.психологии. - 1991. - № 3.- С.8-15.
5. Литвиненко Л.І. Поняття ролі як одиниці соціального досвіду
6. Лейтц, Г. Психодрама. Теория и практика. Классическая психодрама Я. Л. Морено / Пер. с нем. А. М. Боковой; общ. ред. и предисл. Е. В. Лопухиной, А. Б. Холмогоровой. — М. : Прогресс; Универс, 1994.
7. Малыгин В.Л., Гуревский И.М., Ежов И.В. Диагностика и коррекция факторов риска аддиктивного поведения. Новые перспективы //

Актуальные вопр. психиатр., нарколог. и мед. психолог. Сб. научн. тр. - Воронеж, 2006.-С.188-193.

8. Назмутдинов А.Р.. Особенности коррекции невротических расстройств в сочетании с нефармакологическим аддиктивным поведением // Мат-лы конф. Современные проблемы клиники и лечения психических расстройств / Под ред. Н.Е. Буториной. - Челябинск - 2000.

9. Poppelreuter, S., Arbeitssucht, 1997; Gross, W., Sucht ohne Drogen, 1990.

10. Hand, I. & Kaunisto, E. (1984). Multimodale Verhaltenstherapie bei problematischem Verhalten in Glücksspielsituationen ("Spielsucht"). Suchtgefahren, 30, 1–11.

11. Sanju G., Vijiya M. Pathological gambling: an overview of assessment and treatment // Advances in Psychiatric Treatment. - 2006. - N 12. - P.221-227.

### **Уркаєв В. С. Базова акціональна здатність в психокорекції азартної ігрової адиктивної поведінки**

У статті розглядаються рівні причинно-наслідкових зв'язків генезису азартної ігрової адиктивної поведінки в психодраматическом підході; зроблена спроба обґрунтування необхідності виділення рівнів як для кожного з основних психотерапевтичних підходів, так і в загальному для психотерапії.

*Ключові слова:* базова акціональна здатність, первинний акціональний голод, азартна адиктивна ігрова поведінка, рольовий конфлікт, невроз креативності.

### **Urkaev V. S. Basic action ability in psychocorrection gambling addictive behavior**

The article examines levels of cause-effect relationships of the genesis of gambling game addictive behavior in psychodramatic approach, attempts to justify the need for allocation levels for each of the major psychotherapeutic approaches, and in general for psychotherapy.

*Keywords:* base actional ability, primary actional hunger, gambling addictive gaming behavior, role conflict, neurosis creativity.

## ПРОБЛЕМИ МЕДИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

### Механізми подолання та психологічного захисту у жінок з лейоміомою матки після перенесеного оперативного втручання

Науменко Г.М.

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця  
Кафедра загальної і медичної психології та педагогіки

*Дана стаття висвітлює особливості подолаючої поведінки та механізмів психологічного захисту (МПЗ) хворих з лейоміомою матки в післяопераційний період. Вивчення та корекція копінг-стратегій та МПЗ у конкретної особистості жінки з лейоміомою матки (можливо і груп) дозволить оптимізувати лікувальний процес, поставити завдання для розробки психотерапевтичного впливу з метою поліпшення якості психосоціальної реадaptaції жінок з ЛМ.*

*Ключові слова: лейоміома матки, психоемоційний стан, копінг-стратегії, механізми психологічного захисту, гістеректомія, психосоціальна реабілітація.*

#### Постановка проблеми

Домінуючою пухлинною патологією у жінок репродуктивного віку є лейоміома матки (ЛМ), яка в більшості країн є найчастішим показанням для гістеректомії в пременопаузі і тому є важливою проблемою сучасного суспільного здоров'я (Vollenhoven B., 1998). До теперішнього часу близько 50% хворих лейоміомою матки в гінекологічних стаціонарах піддаються оперативному лікуванню (Краснопольський В.І., 2004; Макаров О.В. та ін, 2000; La Morte AJ et al., 1993; Broder MS et al., 2000). Це призводить до необоротного безпліддя, втрати менструальної функції, виражених гормональних порушень, вегетосудинних та психоемоційних розладів (Вихляева Е.М., 1997; Адамян Л.В. та ін, 1999; Кулаков В.І. та ін, 2001; Benassi L. et al., 2002; Materia E. et al., 2002). На лейоміому матки страждають 25-30% жінок старше 35 років, а в останні роки захворювання все частіше виявляється у більш молодому віці (Радзинський В.Є. та ін., 2002; Сидорова І.С., 2003; Вихляева Е.М., 2004; Тихомиров А.Л. та ін, 2006; John AR, 1998).

Однією із значущих причин виникнення і росту пухлини в міометрії традиційно вважається гіперестрогенія (в тому числі локальна),

ановуляція і, як наслідок, прогестеронова недостатність (Яковлева І.А. та ін, 1976; Вихляева Е.М., 1997; Савицький Г. А. та ін, 2000; Andrade LA et al., 1998). Згідно психосоматичної концепції лейоміоми матки, дисгормонемія, є наслідком синдрому психоемоційного напруження, в результаті якого розвиваються порушення функціонування гіпоталамо-гіпофізарно-яєчникової системи (Ільїн В.І., 1988; Брехман Г.І., 1990).

Гінекологічне захворювання створює особливу ситуацію для хворої жінки, обумовлену специфічними процедурами обстеження і лікування, спілкуванням з лікарем, тобто саме звернення до гінеколога може бути додатковим фактором стресу, оскільки пов'язано для жінки з проблемами, що беруть свій початок у стереотипах, які склалися у суспільстві, зі страхами, пов'язаними з низькою соціальною оцінкою захворювань даної нозології [19]. Гінекологічне захворювання суб'єктивно забарвлене переживанням сорому, провини, тривоги, напруженості у відношеннях, депресії та ізоляції [10, 11, 12]. Встановлена велика роль стресу у їх виникненні і вторинний негативний вплив психічних порушень на результат лікування основного захворювання. В той же час, не достатньо досліджені особистісні аспекти гінекологічної патології: як психогенні/соматогенні впливи хвороби, так і вплив особистісних характеристик, механізмів психологічного захисту та способів подолання жінки на перебіг захворювання. Наявність високих показників тривоги, депресії і механізмів психологічного захисту, що сприяють формуванню дезадаптивних варіантів копінг-стратегій у пацієнтів гінекологічного профілю, свідчить про порушення психічної адаптації і про те, що ця категорія хворих більш схильна до впливу стресу.

Лейоміома матки є поліетіологічним захворюванням, симптоматика якого дає змогу розглядати її як системне захворювання, що впливає на регуляторно-адаптивні можливості організму жінки [16]. До сих пір, на жаль, у більшості хворих видалення пухлинного вогнища досягається шляхом операції та інших «агресивних методів» лікування. Це призводить не тільки до функціональних порушень, пов'язаних з втратою органу або його частини, але і до глибоких емоційних розладів, гальмує процес адаптації та ресоціалізації. В значній мірі це стосується жінок, у яких виявлено доброякісні пухлини репродуктивної сфери.

Таким чином, у гінекологічній клініці перед лікарем досить часто встає психосоматична проблема. Пацієнтки потребують лікування не тільки соматичного захворювання, а й психопатологічних розладів,

коморбідних з основною патологією. Для жінок, які страждають на ту чи іншу гінекологічну хворобу, часто буває більш актуальним не саме захворювання, а уявлення про те, як воно вплине на відношення до них близьких, родичів та інших оточуючих людей. Об'єктивні критерії тяжкості патології немов би відходять на другий план і не визнаються принципово значущими. На цій платформі ґрунтується статево-рольовий фактор – уявлення жінки про можливі і високо вірогідні (з її точки зору) зміни її ролі як матері, дружини, жінки у зв'язку з гінекологічним захворюванням [11, 12]. В. М. Запорожан зі співавт. [2] дійшли висновку, що пацієнтки, яким була виконана гістеректомія, характеризуються порушенням системи соціального функціонування: не мають змоги виконати як дітородну, так і статево-рольову функцію в загальному розумінні.

Переддиспозиційною основою особистісних дисфункцій є знижена стійкість до переживань складних стресових ситуацій. Вона може бути пов'язана з недосконалістю особистих механізмів психологічного захисту [9]. За З. Фройдом, захисні механізми запускаються при екстремальній ситуації і виконують функцію зняття внутрішнього конфлікту [цит. по 10]. В сучасній психології поширеними є уявлення про зв'язок механізмів психологічного захисту з екстремальними ситуаціями та про зниження за його допомогою конфліктів. Організація захисту та його здатність протидіяти зовнішнім шкідливим впливам у різних людей неоднакова. Одних людей захист не відгороджує навіть від того, від чого потрібно було захищати, інших відгороджує настільки міцно, що в психіку не просочується навіть значуща для особистісного зростання ситуація [8].

Засоби захисту - це дії у відповідь на усунення або ослаблення загрози. Вони поділяються на несвідомі (МПЗ) і усвідомлювані (копінг-стратегії), дорослі і дитячі, нормальні і патологічні, примітивні (незрілі) і складні, високорівневі (зрілі), ситуаційні та стильові, активні і пасивні. Психологічний захист - це система адаптивно-орієнтованих психічних процесів, спрямованих на мінімізацію внутрішнього дискомфорту і тривоги, обумовлених внутрішніми і зовнішніми конфліктами, а також на збереження цілісності «Я» (як суб'єктивного світу) для більш адекватної взаємодії з реальністю.

Адаптаційну роль відіграють не тільки психологічні захисти, що традиційно відносяться до несвідомих механізмів. Людина в процесі виховання та розвитку виробляє свідомі способи зниження тривоги. Синонімом терміну копінг може вважатися «усвідомлена стратегія

подолання». **Lazarus R. S.** (1984) дав перше повне визначення: подолання - це стратегія дій, що використовується людиною в ситуації загрози та відноситься до його фізичного, особистісного та соціального благополуччя. Копінг - поведінка - відповідно, цілеспрямована поведінка особистості з метою усунути або зменшити інтенсивність шкідливого впливу стресу. Відбувається вибір стратегій (копінг - стратегії), що базуються на ресурсах (копінг - ресурсах) особистості та середовища. Головне в процесах описуваних як «копінг», саме подолання, адаптація, на дозвіл вирішення стресової ситуації, не уникання її (Лапін І.П., 1999). Копінг-механізми можуть проявлятися в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах функціонування особистості і забезпечують людині можливість впливати на стресогенні події та ефективно реагувати на останні.

Наявні в літературі дані про психоемоційний стан жінок після оперативного втручання свідчать про різноманітність цих станів — від психологічного благополуччя до глибокої психічної дезадаптації. Тому подальше вивчення психосоматичного статусу, індивідуальних особливостей особистості хворих міомою матки з різними варіантами клінічного перебігу дозволить оптимізувати лікувальний процес, поставити завдання для розробки психотерапевтичної дії з метою поліпшення якості соціальної реадaptaції жінок, які страждають на це захворювання. Вивчення та корекція способів психологічного захисту (СПЗ) у конкретної особистості (можливо і груп) може допомогти в профілактиці і лікуванні захворювань.

### **Матеріали та методи дослідження**

Для вирішення мети і завдань дослідження обстежено 56 жінок з доброякісними пухлинами матки до і після міомектомії, гістер- та гістероваріоектомії, які були розподілені на три групи в залежності від об'єму оперативного втручання (рис.1.1). Першу групу ( група I), склали 19 жінок , яким була проведена органозберігаюча операція (міомектомія), друга група (група II) - 26 жінок, яким була виконана екстирпація матки (тотальна гістеректомія), третя група ( група III)- 11 жінок, яким була виконана тотальна гістероваріектомія. Середній вік жінок становив  $42 \pm 4$  роки.

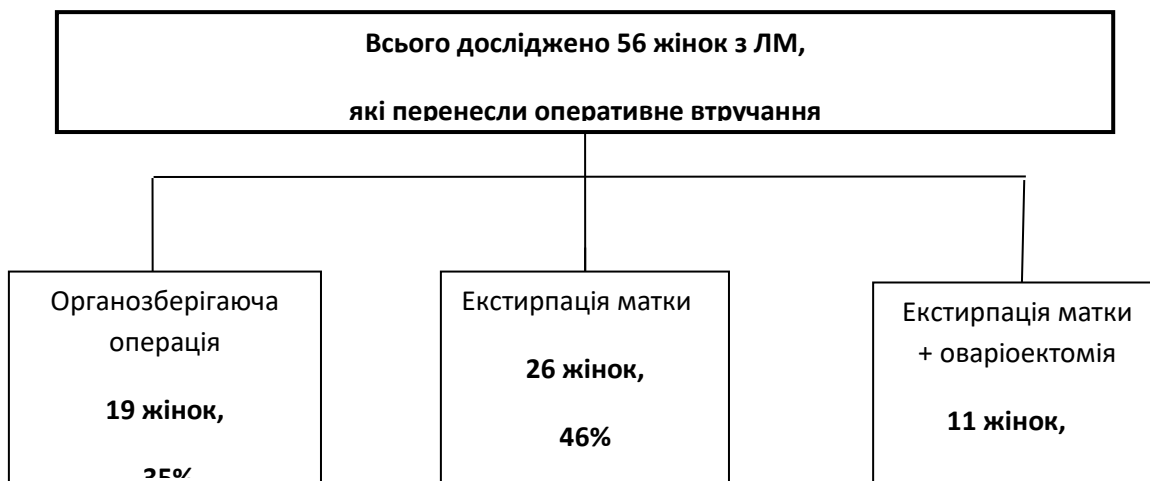


рис 1.1 Схеми дослідження обстежених жінок основної групи

Критеріями відбору для включення в основну групу були: вік жінок 25-50 років; наявність в анамнезі захворювання лейоміоми матки; добровільна згода пацієнтки на участь в психологічному дослідженні. Критеріями виключення були: вік старше 50 років, клімактеричний період; наявність в анамнезі злоякісної пухлинної патології, відмова пацієнта від участі у дослідженні; наявність черепно-мозкової травми; тяжкі соматичні та психічні захворювання в анамнезі. Дослідження проводилось протягом 2011-2013 років на кафедрі акушерства і гінекології №1 НМУ ім. О.О.Богомольця на базі Миської клінічної лікарні № 18.

Соматичний (гінекологічний) статус жінок основної групи оцінювався лікуючим лікарем-гінекологом відділення на основі скарг, анамнезу захворювання та життя, клініко-лабораторних даних та на основі даних ультразвукового дослідження. У відповідності з задачами даного дослідження враховувались наступні параметри (гінекологічного) захворювання: діагноз; тривалість захворювання; гострота захворювання. Для дослідження соціально-демографічних характеристик, використовувався короткий структурований опитувальник.

Для психологічного дослідження використані Опитувальник «Індекс життєвого стилю» («Life stile index» Келлермана-Плутчика, адаптований Є.Б. Клубова, 1987 р); Копінг-тест Лазаруса (розроблений Р. Лазарусом і С. Фолкманом в 1988 році, адаптований Т. Л.Крюковою, Є. В. Куфтяк, М.С.Замишляєвою в 2004 році).

### **Результати емпіричного дослідження.**

Встановлено, що провідним механізмом психологічного захисту у жінок з дезадаптивними станами всіх трьох груп хворих є *проекція* (66-

89%): жінки групи I-65,56%, жінки групи II- 89,02 %, жінки групи III- 78,02% (рис.1.2). В основі «проекції» лежить процес, за допомогою якого неусвідомлювані і неприйнятні для особистості почуття і думки локалізуються зовні, приписуються іншим людям і для власного «Я» стають як би вторинними. Метою такої захисної поведінки є управління імпульсами особистості з високою потребою приємних стимулів.

Іншим механізмом захисної поведінки, що має високу напруженість у пацієнток з ЛМ є *реактивне утворення* (61-73%): жінки групи I – 61,03%, жінки групи II-68,63, жінки групи III- 73,08% (рис.1). Реактивне утворення припускає попередження неприємних або загрозливих для особистості думок, почуттів та вчинків, шляхом перебільшення розвитку протилежних прагнень. Значну вираженість набувають показники такого механізму психологічного захисту як *заперечення* (55-72%): жінки групи I- 55,09%, жінки групи II- 72,03%, жінки групи III- 68,32% (рис.1.2). **Заперечення** — це прагнення уникнути нової інформації: зниження тривоги досягається шляхом зміни сприйняття зовнішнього середовища. Захист проявляється в ігноруванні потенційно тривожної інформації. Таким чином, можна вважати, що заперечення відіграє важливу роль у випадку радикального втручання та захищає від дезадаптації: відмову від признання травматичної реальності можна визнати прийомом самозбереження. Заперечуючи дійсність, людина придушує страх та інші негативні емоції (сором, горе).

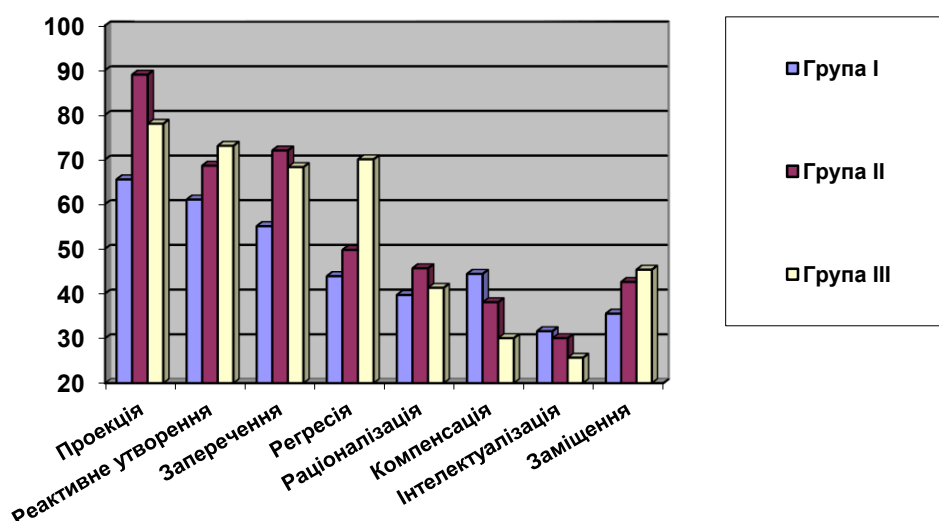
Встановлено, що більш використовуваним механізмом психологічного захисту у жінок з дезадаптивними станами є *регресія*. При регресії, яка є захистом маніпулятивного типу, відбувається повернення до ранніх, інфантильних особистісних реакцій, які проявляються в демонстрації беззахисності, залежності, дитячості поведінки з метою зменшення тривоги [8]. Можливо, саме домінування такого типу психологічного захисту лише посилює симптоми, коли жінка відчуває себе незахищеною дитиною та демонструє переживання. Регресія є одним з механізмів захисту, які притаманні істеричним особистостям, схильним до драматизації афекту. *Регресія* набуває вираження у жінок з ЛМ в таких показниках (43-70%): жінки групи I - 43,9%, жінки групи II - 49,77%, жінки групи III - 70,05% (рис.1.2).

Компенсація - цей механізм психологічного захисту проявляється у спробах знайти відповідну заміну реального чи уявного недоліку, дефекту, нестерпного почуття іншою якістю, найчастіше за допомогою фантазування або привласнення собі властивостей, достоїнств,



цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості. *Компенсація* виражається у жінок основної групи в таких показниках (30-44%): жінки групи I- 44,4%, жінки групи II-38,07%, жінки групи III- 30,05% (рис.1.2).

Інтелектуалізація (раціоналізація) проявляється в псевдопоясненні тієї чи іншої ситуації. При цьому типі захисту вступає в дію контроль над емоціями та імпульсами, який відбувається шляхом роздумів, міркувань з їх приводу замість безпосереднього переживання. Завдяки інтелектуальній переробці відбувається дискредитація та повне обезцінення втрати. Цей вид захисту забезпечує впевненість, знімає тривогу та напруження завдяки зміні ставлення до релевантного явища, дозволяючи нічого не змінювати в собі. *Раціоналізація* проявляється у жінок з ЛМ у відносно невисоких показниках(40-46%): жінки групи I- 39,7%, жінки групи II- 45,66%, жінки групи III-41,3% (рис.1.2).

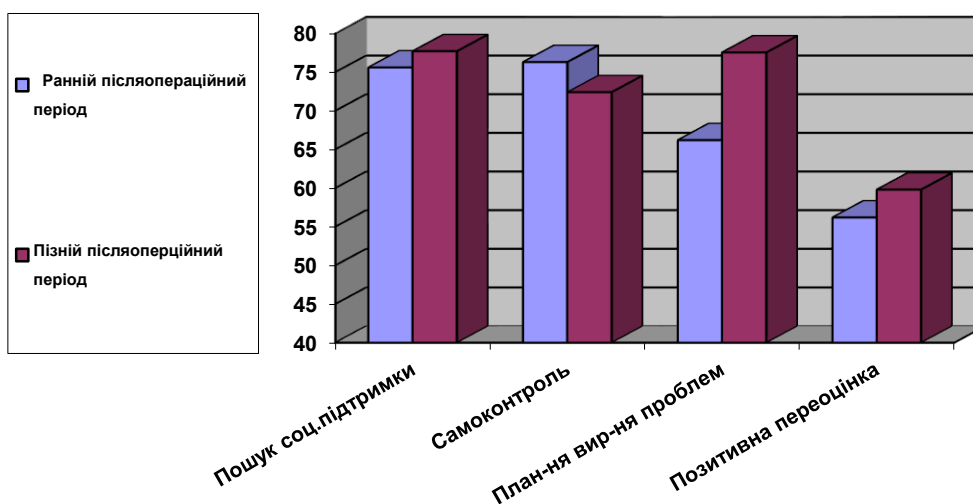


**рис.1.2** Порівняльна характеристика вираженості механізмів психологічного захисту у обстежених жінок, абс.ч. (%)

В умовах пристосування до хвороби як загрози фізичному, особистісному та соціальному благополуччю, пацієнтом розпочинаються дії, спрямовані на оволодіння важкою ситуацією - механізми подолання стресу (або копінг-механізми), що визначають успішність чи неуспішність адаптації. Копінг-стратегії (копінг-механізми, копінг-стилі) - методи, які люди зазвичай використовують для того, щоб впоратися з занепокоєнням і стресом, і які знижують напругу при різних важких ситуаціях.

За методикою копінг-стратегій Лазаруса, переважаючими стратегіями для хворих з ЛМ в ранній післяопераційний період є пошук

соціальної підтримки та самоконтроль (рис.1.3). Оскільки для їх типу особистості характерна залежність від соціальних норм оточення та Надконтроль. Для хворих в пізній післяопераційний період характерні пошук соціальної підтримки та планування вирішення проблем. Спільне між ними - пошук соціальної підтримки — пояснюється мотиваційною спрямованістю особистості на нормативні критерії в соціальному оточенні. Жорстко пов'язані самоконтроль і пошук соціальної підтримки. Втеча-уникання позитивно корелює з психологічним захистом «заперечення», що дозволяє припустити наявність неусвідомленої стратегії поведінки (рис.1.3).



**рис.1.3** Порівняльна характеристика копінг-стратегій за Лазарусом у обстежених жінок в залежності від тривалості післяопераційного періоду.

Порівняльний аналіз по методиці Копінг-стратегій Лазаруса основної групи (рис.1.4) показав, що провідними копінг- стратегіями для жінок з ЛМ в післяопераційний період є *пошук соціальної підтримки*: жінки групи I-74,6%, жінки групи II-75,6%, жінки групи III-77,8%; *самоконтроль*: жінки групи I- 76,3 %, жінки групи II-74,8%, жінки групи III-72,01%; *планування вирішення проблем*: жінки групи I-64,2%, жінки групи II- 75,5%, жінки групи III- 66,2%; *позитивна переоцінка*: жінки групи I- 56,2%, жінки групи II- 59,8%, жінки групи III- 50% (рис.1.4).

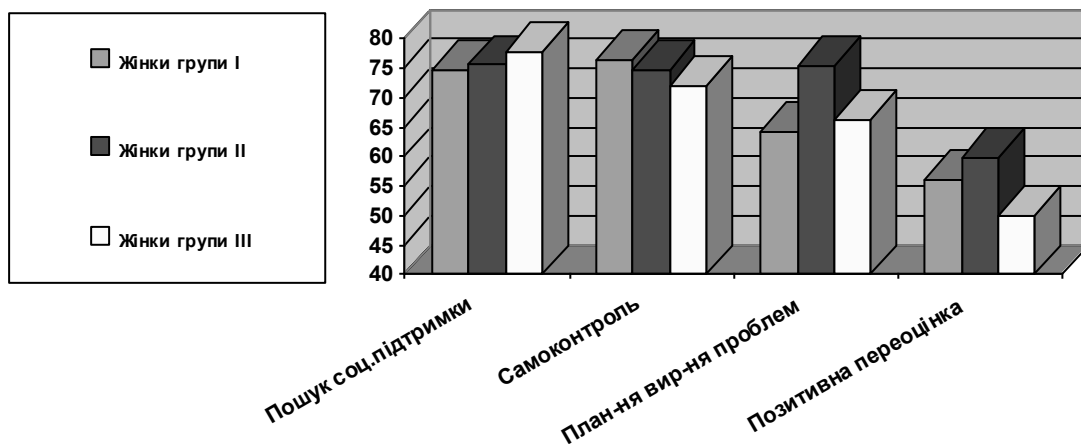


рис.1.4 Порівняльна характеристика копінг-стратегій за Лазарусом у обстежених жінок в залежності від об'єму операції.

## Висновки

1. Психоемоційний стан жінок, які перенесли операції по видаленню ЛМ, характеризується вираженою дезадаптацією.

2. Встановлено, що провідним механізмом психологічного захисту у жінок з дезадаптивними станами всіх трьох груп хворих є проєкція (66-89%). В основі «проєкції» лежить процес, за допомогою якого неусвідомлювані і неприйнятні для особистості почуття і думки локалізуються зовні, приписуються іншим людям і для власного «Я» стають як би вторинними. Іншими механізмами захисної поведінки, що мають високу напруженість у пацієток є реактивне утворення (61-73%), заперечення (55-72%), регресія (43-70%), раціоналізація (40-46%), компенсація (30-44%).

3. За методикою копінг-стратегій Лазаруса, переважаючими стратегіями для хворих з ЛМ в ранній післяопераційний період є пошук соціальної підтримки та самоконтроль. Оскільки для їх типу особистості характерна залежність від соціальних норм, оточення та Надконтроль. Для хворих в пізній післяопераційний період характерні пошук соціальної підтримки та планування вирішення проблем. Спільне між ними - пошук соціальної підтримки - пояснюється мотиваційної спрямованістю особистості на нормативні критерії в соціальному оточенні.

4. Вивчення та корекція способів психологічного захисту (СПЗ) у конкретної особистості (можливо і груп) може допомогти в профілактиці і лікуванні захворювань. Психологічний захист і копінг-

поведінка не повинні розділятися, їх слід розглядати як єдиний процес: МПЗ - в цілях інтрапсихічної адаптації, копінг-поведінка - в цілях аллопсихічної адаптації.

### Список використаної літератури

1. Айламазян Э. К. Влияние оперативного лечения на качество жизни гинекологических больных / Э. К. Айламазян, И. Ю. Васильева // Журн. акушерства и женс. болезней. – 2003. – № 3. – С. 4–8.
2. Буянова С. Н. Современные представления об этиологии, патогенезе и морфогенезе миомы матки / С. Н. Буянова, М. В. Мгелиашвили, С. А. Петракова // Рос. вестн. акушера-гинеколога. – 2008. – № 6. – С. 45–51.
3. Вознесенская Т. Г. Эмоциональный стресс и профилактика его последствий / Т. Г. Вознесенская // Нейро news. – 2008. – № 2. – С. 36–40.
4. Володин Б. Ю. Психотерапия и психологическая реабилитация больных миомой матки после оперативного вмешательства / Б. Ю. Володин // Диагностика и лечение онкологических заболеваний основных локализаций : межрегион. сб. науч. трудов / под ред. Е. П. Куликова. – Рязань : Узорочье, 2006. – С. 70–72.
5. Кулагина Н. В. Миома матки: иммунологическая и психосоматическая концепция развития, индивидуальный прогноз и тактика ведения : автореф. дис. ... д-ра мед. наук : спец. 14.00.01, 14.00.46 / Н. В. Кулагина. – СПб, 2008. – 49 с.
6. Локшин В. Н. Влияние заболеваний репродуктивной системы на качество жизни женщин / В. Н. Локшин, А. А. Петренко, Н. Е. Арефьева // Рос. вестн. акушера-гинеколога. – 2005. № 1. – С. 52–55.
7. Новиков В.В., Володин Б.Ю. Психотерапевтический контакт / В. В. Новиков, Б. Ю. Володин // Материалы науч. конф., посвящ. 60-летию основания Рязан. гос. мед. ун-та / под общ. ред. В. Г. Макаровой. – Рязань, 2004. – Ч. 1. – С. 52–54.
8. Особенности личности женщин репродуктивного возраста после хирургического лечения миомы матки / Е. Б. Терешкина, И. С. Бокша, О. К. Савушкина, Г. Ш. Бурбаева // Журн. неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2001. – № 7. – С. 51–53.
9. Психосоматические взаимоотношения и перспективы психотерапии и психологической реабилитации у больных миомой матки / Б. Ю. Володин, Д. С. Петров, С. С. Петров, В. В. Новиков // Актуальные вопросы психиатрии и наркологии : сб. науч. статей. – Рязань : РязГМУ, 2005. – Вып. 2. – С. 12–15.
10. Свірідова В. В. Порівняльна характеристика психоемоційного стану жінок, які перенесли оперативні втручання на внутрішніх статевих органах / В. В. Свірідова // Мед. психологія. – 2009. – № 1. – С. 82–88.
11. Эмоциональный стресс в этиологии и патогенезе психических и психосоматических заболеваний / Н. Е. Бачериков, М. П. Воронцов, П. Е. Петрюк, А. Я. Цыганенко. – Харьков : Основа, 1995. – 273 с.
12. Differences in the psychological status of hysterectomy and non-

hysterectomy women / H. F. Mackinger, A. H. Graf, E. Keck [et al.] // Wien Klin. Wochenschr. – 2001. – Vol. 113, № 23/24. – P. 954–959.

13. Lazarus, R., Volkman S. Stress, Appraisal and Coping. N.Y., 1984. - 348с.

14. Lazarus, R.S. Emotion and Adaptation. N.Y., Oxford University Press, 1991-58с.

**Науменко Г.Н. Механизмы преодоления и психологической защиты у женщин с лейомиомой матки после перенесенного оперативного вмешательства.**

Данная статья освещает особенности поведения преодоления и механизмов психологической защиты (МПЗ) больных с лейомиомой матки в послеоперационный период. Изучение и коррекция копинг-стратегий и МПЗ в конкретной личности женщины с лейомиомой матки (возможно и групп) позволит оптимизировать лечебный процесс, поставить задачи по разработке психотерапевтического воздействия с целью улучшения качества психосоциальной реадaptации женщин с ЛМ.

*Ключевые слова: лейомиома матки, психоэмоциональное состояние, копинг-стратегии, механизмы психологической защиты, гистерэктомия, психосоциальная реабилитация.*

**Naumenko G. Coping mechanisms and psychological protection in women with uterine leiomyomas after prior surgery.**

This article highlights the features of coping behavior and psychological defense mechanisms of the patients with uterine leiomyoma in the postoperative period. The study and correction of coping strategy and psychological defense mechanisms in a particular individual women with uterine leiomyomas (and possibly groups) will optimize the healing process, set targets for the development of psychotherapy in order to improve the quality of psycho-social rehabilitation of women.

*Keywords: uterine leiomyoma, emotional state, coping strategies, psychological defense mechanisms, hysterectomy, psychosocial rehabilitation.*

Для нотаток

Для нотаток

Наукове видання

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ  
ПСИХОЛОГІЇ**

**Збірник наукових праць Інституту психології  
імені Г. С. Костюка НАПН України**

**Том III**

**Консультативна психологія і психотерапія  
Випуск 9**

**Головний редактор:**

дійсний член НАПН України, доктор психол. наук, професор  
***С.Д. Максименко***

Підписано до друку 17.09.2013 р.

Формат 60x84/16 Папір офсетний.

Гарнітура Arial Ум. Друк арк. 14,8 Обл. вид. арк. 14,2

Тираж 500 прим. Зам № 728

Видавець ПП Лисенко М.М.

16600, м.Ніжин Чернігівської області,  
вул. Шевченка, 26 В.

Тел.: (04631) 9-09-95; (067) 4412124

***E-mail: [milanik@land.ru](mailto:milanik@land.ru)***

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру  
видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції  
серія ДК № 2776 від 26.02.2007 р.