

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНОЛОГІЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ СІМ'Ї В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ

Н.Д. Володарська

Кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

Актуальність проблеми розробки новітніх технологій психологічної допомоги зростає в сучасних умовах соціальної напруженості. Існуючі технології психологічної допомоги сім'ї підпорядковуються принципу системності, що посилює необхідність дотримання цього в підборі терапевтичних методів.

Метою нашого дослідження передбачалося проаналізувати особливості технологій психологічної допомоги особистості і її сім'ї за умов соціальної напруженості в рамках системного підходу.

Результати теоретичного аналізу. Вектор психологічної підтримки спрямовується в напрямку від підтримки сім'ї з боку середовища до спроможності спиратися на самого себе [1]. Якщо особистість перекладає відповідальність за все, що з нею відбувається, на своє оточення, то вона стає безпомічною, безпорадною, неспроможною на будь-які зміни. Якщо члени сім'ї занадто перебільшують значущість власного впливу на оточення, то це породжує почуття самотності, відчуженості, почуття сорому за переривання контакту з іншими. В роботі над подоланням наслідків психотравматизації сім'ї увага спрямовується на відновлення особистого ресурсу кожного її члена. Це, перш за все – відповідальність. Відповідальність може локалізуватися тільки під час взаємодії у діалозі з іншим. Ресурсними можуть стати прямі прояви почуттів. Особливо таких, як злість, агресія, на які існує заборона на підсвідомому рівні і в реальності. Такі заборони формують у особистості пасивні форми агресії: газлайтінг, маніпулювання, утримання емоцій, ігнорування, саботування, інші. В діалозі з іншими, за різних обставин, проявляються то ясні і чіткі, то приховані форми емоцій. Іноді ці приховані форми мають сенс в певній життєвій ситуації, як найбільш

придатні, адаптивні форми. Активність особистості розглядається як прояв певної дії по відношенню до оточення з метою задоволення власних потреб. Прямий прояв – ясна і чітко спрямована дія, вираз емоцій в якому складає закладене бажання або небажання (хочу, не хочу, люблю, злюсь та інше). Пасивна форма прояву агресії – дія і вираз переживань, непрямих прихованих, але при цьому, спрямованих на задоволення потреб особистості.

Психотерапевтична робота спрямовується також на **виявлення ресурсів сім'ї** особистості. Члени сім'ї усвідомлюють певні можливості самостійного прийняття рішень, умови матеріальної незалежності, побудову нових стосунків з соціальним оточенням. Самостійність в стосунках з найближчим оточенням, допомагає людині налагодити свої стосунки з іншими (змінити дистанційні ставлення один до одного на емоційно теплі, близькі).

Висновки. Стратегія терапії – робота на усвідомлення саме причин виникнення тих чи інших змін у стосунках, некомфортних ситуаціях. Умовно роботу з сімейними дисфункціями можна розділити на етапи: 1 – інформування про особливості функціонування сім'ї (ролі, правила, комунікації, емоційний зв'язок); 2 – аналіз генограми сім'ї (диференціація “Я”, відстеження патернів поведінки, які передаються з покоління у покоління); 3- інтервенція з метою визначити характер стосунків в сім'ї (за допомогою дошки Геринга, розстановки за допомогою гудзиків, іграшок, сімейні фотографії, анкети сімейні ролі); 4 – встановлення балансу між “брати” і “давати”; 5 – брати на себе відповідальності за стосунки в сім'ї та за її межами.

Література.

1. Володарська Н.Д. Технології активізації самодетермінації особистості в кризових ситуаціях / Н.Д. Володарська // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості. – Випуск 14.- Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. –с.77-83.