

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЛОЛОГІЇ ТА МАСОВИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Кваліфікаційна робота

До захисту допустити: в.о.зав кафедри:
«____»_____20__р.

за освітнім ступенем «Магістр» на тему :
«Робота з метафоричними образами як чинник пошуку внутрішнього ресурсу
особистості в складних життєвих ситуаціях»

Студентки факультету філології
та масових комунікацій
спеціальності 053 Психологія.

Практична психологія»
освітнього ступеня «Магістр»

Бондарь Оксани Володимирівни
Науковий керівник:

Стуліка Олена Борисівна,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології

Рецензент:

Грицук Оксана Вікторівна
кандидат психологічних наук, доцент
кафедри психології та педагогіки
Горлівського інституту іноземних мов ДВНЗ
«Донбаський державний педагогічний
університет»

Кваліфікаційна робота захищена:
з оцінкою _____
Секретар ЕК _____
«____»_____20__р.

ВСТУП

Проблема успішності подолання життєвих труднощів залишається однією з найважливіших протягом багатьох років. Але актуальність даної проблеми збільшується в умовах політичної та економічної кризи, коли в Україні з'являється все більше людей, які опинилися в складних життєвих обставинах і потребують психологічної допомоги. Особливо це стало гострим питанням у Донецькій та Луганській областях, де проживає багато людей, які постраждали від військового конфлікту. Все частіше надходять до психолога запити від клієнтів на пошук внутрішнього ресурсу та здобуття впевненості у власних силах для вирішення проблем, пов'язаних зі скрутним матеріальним становищем, покращенням взаємовідносин у родині та проблемою працевлаштування, адже особистість, яка вміє мобілізувати власні ресурси для вирішення проблем у кризових ситуаціях завжди є успішною та ефективною у повсякденному житті та професійній діяльності. Така людина має багато переваг на професійному ринку праці в умовах конкурентоспроможності та професійного відбору.

Проблема пошуку внутрішніх ресурсів особистості для самореалізації та самостійного подолання психологічних труднощів є найбільш актуальною на сучасному етапі розвитку психології, оскільки світ постійно змінюється й вимагає від сучасної людини всебічної розвиненості, швидкої адаптації до нових умов життя у суспільстві, а також вміння творчо підходити до вирішення поставлених завдань та ефективно взаємодіяти у різних соціальних групах.

Наявність певних ресурсів, особистісного потенціалу та можливостей розширює поле діяльності особистості, роблячи більш досяжними значимі цілі у житті. Ресурси суб'єктивно підвищують цінність людини в очах оточення та в її власній думці про саму себе, роблять її більш сильнішою, значущою і продуктивнішою. Адже коли ми виносимо судження про іншу людину, ми враховуємо не лише її актуальну ситуацію,

але і потенційні можливості й ресурси, оскільки резерви і ресурси у певному значенні - значимий капітал кожної особистості.

Велика увага в психології подолання труднощів завжди приділялася особистісним ресурсам. Так, у дослідженнях гуманістичної психології зверталася увага на конструктивну природу особистості та виявлення у неї сильного прагнення до пошуку і вирішення все більш важких проблем.

Також нашу увагу привернули питання визначення особистісних характеристик, які або сприяють, або перешкоджають індивіду впоратися з ситуаціями, котрі несуть в собі загрозу людським цінностям: життю, здоров'ю, самоповазі. Адже відомо, що особи з високим показником нейротизму відрізняються неадаптивними способами реагування на стресори, що включають самозвинувачення, прийняття бажаного за дійсне і перебування у пасивному стані.

Зараз у світі з'являється все більше нових підходів у психологічній практиці, за допомогою яких через короткий період можна досягти позитивних результатів, спрямованих на знаходження внутрішнього ресурсу особистості. У зв'язку з цим виникає необхідність виявлення та визначення процесу пошуку внутрішніх ресурсів у особистості, яка перебуває у складних життєвих обставинах.

Також відзначаємо, що досліджень, присвячених даній проблемі не достатньо, щоб повністю описати терапевтичний ефект при роботі з метафоричними образами з клієнтами, які опинились у складних у складних життєвих обставинах, що і викликало необхідність поглибленого вивчення та дослідження даної проблеми в сучасних умовах.

Це визначає актуальність теми кваліфікаційної роботи: «Робота з метафоричними образами як чинник пошуку внутрішнього ресурсу особистості у складних життєвих ситуаціях».

Об'єктом дослідження виступають складні життєві обставини.

Предмет дослідження - особливості використання внутрішнього ресурсу особистості у складних життєвих обставинах.

Гіпотеза дослідження: усвідомлення власного внутрішнього ресурсу, пошук інших ресурсів та трансформація існуючих ресурсів особистості зумовлює зміни модальності переживання нею складних життєвих обставин.

Мета нашого дослідження - розробити корекційну програму спрямовану на пошук внутрішніх ресурсів у особистості, яка перебуває у складних життєвих обставинах з використанням метафоричних образів та асоціацій.

Відповідно до мети визначено такі **завдання** дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи щодо визначення складних життєвих обставин, їх видів, рівня складності та шляхів подолання.

2. Дослідити теоретичні аспекти вивчення особистості та її внутрішніх ресурсів.

3. Визначити роль внутрішніх ресурсів на життєдіяльність особистості.

4. Провести емпіричне дослідження пошуку внутрішніх ресурсів особистості у складних життєвих обставинах за допомогою метафоричних образів.

5. Розробити корекційну програму, яка спрямована на пошук, усвідомлення і трансформацію внутрішніх ресурсів особистості для зміни модальності переживання нею складних життєвих обставин.

Для вирішення встановлених завдань використовувались наступні теоретичні та емпіричні **методи дослідження**: аналіз наукових джерел з даної проблематики; метод синтезу та систематизації; порівняння; тестування; анкетування; діагностика та обробка даних; спостереження, анкетування щодо визначення відношення особистості до складних життєвих обставин (О.Б. Стуліка, О.В. Бондарь), методика дослідження самооцінки особистості С.А. Будасі, тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д.О. Леонтєва.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають праці вітчизняних та зарубіжних науковців, які досліджували особистість та її внутрішній ресурс (Д.О. Леонт'єв, В.М.Дружинін, Ж.Піаже, О.О.Сергієнко, Г. В. Ложкін, В.В. Козлов, Б.І.Беспалова, М.Розенберг, І.П.Шкуратова, О.А. Анненкова, С. Хобфолл, Л.І. Анциферова, А.В. Лібіна, Н.М. Панасенко, А. Бандура); представники особистісно-орієнтованого підходу (К.О.Абульханова-Славська, І.Д. Бех, М.Й. Боришевський, С.Д.Максименко, С.Л. Рубінштейн, Т.М. Титаренко та ін.), проблема розвитку особистості (Б.Г.Анан'єв, М.Й. Боришевський, І.С. Кон, Г.С.Костюк, К.К. Платонов, С.Л.Рубінштейн, О.Г. Спіркін, П.Р. Чамата, І.І.Чеснокова, К.В. Шорохова й ін.), взаємозв'язок процесів пізнання інших людей та самопізнання (С.В. Васьківська, О.Є. Гуменюк, В.В. Знаков, М.І.Лісіна, В.В. Столін, І.І. Чеснокова, К.В. Шорохова й ін.), особливості емоційно-оцінного ставлення особистості до себе, формування її самооцінки (А.В.Захарова, Л.В. Бороздіна та ін.), саморегуляцію й самовдосконалення особистості (О.О. Конопкін, С.В. Малазонія, В.І.Моросанова та ін.)теоретичні підходи щодо вивчення складних життєвих обставин (І.Д.Зверєва, М.Г.Соляник, І.В. Перша, М.А. Тишкова, Є.В. Битюцька, К.Л.Мудзибаєв); роль метафоричних образів у пошуку внутрішніх ресурсів (К.Г. Юнг, Р. Ойх, В.А. Домрацький, Р.Т. Кокоєва, Л.І. Шрагіна, Н.Пезешкіан, О. А. Свирєпо, О.С. Туманова, М. Еріксон, Е. Россі, Л.А.Варава).

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що набула подальшого уточнення ефективність використання технік психологічного консультування з використанням метафоричних образів та асоціацій у роботі з клієнтами, які опинилися у складних життєвих обставинах задля пошуку, усвідомлення і трансформації існуючих внутрішніх ресурсів особистості.

Практичне значення роботи: розроблена корекційна програма з використанням метафоричних образів, яка може бути використана для

психологічного консультування людей, які опинилися у складних життєвих обставинах, може бути використана у роботі практичних психологів та соціальних працівників на базі центрів соціальних служб при наданні психологічної допомоги та соціально-педагогічного супроводу в закладах освіти. Теоретичні та практичні матеріали можуть бути використані у подальших наукових дослідженнях, лекціях, семінарах та тренінгових заняттях.

Апробація та впровадження результатів дослідження: основні положення роботи представлені у тезах доповідей:

1. Бондарь О.В. Теоретичні підходи щодо особливостей використання метафоричних асоціативних карт у сучасній психологічній практиці / Дебют : збірник тез доповідей студентів факультету філології та масових комунікацій за результатами участі в Декаді студентської науки – 2018 / за заг. ред. д. політ. н., проф. К.В. Балабанова, д. е. н., проф. О.В. Булатової. – Маріуполь, 2018.
2. Бондарь О.В. Залучення внутрішніх ресурсів особистості у складних життєвих обставинах (за допомогою метафоричних образів та асоціацій) / Дебют : збірник тез доповідей студентів факультету філології та масових комунікацій за результатами участі в Декаді студентської науки – 2018 / за заг. ред. д. політ. н., проф. К.В. Балабанова, д. е. н., проф. О.В. Булатової. – Маріуполь, 2018.

Структура магістерської роботи: магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та трьох додатків. Основний зміст роботи викладено на 87 сторінках. У тексті розміщено 14 рисунків та 4 таблиці. Додатки викладено на сторінці 100. У списку використаних джерел нараховано 99 найменувань.

Робота має емпіричний характер.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИН

1.1. Основні теоретико-методологічні підходи до вивчення особистості

Особистість – відображення соціальної природи людини, розгляду її як індивідуальності та суб'єкта соціокультурного життя, що розкривається в контекстах соціальних відносин, спілкування і предметної діяльності, соціально зумовлена система психічних якостей індивіда, що визначається залученістю людини до конкретних суспільних, культурних, історичних відносин.

Під «особистістю» розуміють стійку систему соціально значущих рис, що характеризують особу як члена того чи іншого суспільства або спільноти. Поняття «особистість» характеризує суспільну сутність людини, пов'язану із засвоєнням різноманітного виробничого і духовного досвіду суспільства. Деякі теорії особистості не включають в неї біологічні характеристики людини, інші, наприклад, фрейдизм, надають біологічним чинникам визначального значення. Більш обміркованим є трактуванням особистості як динамічної єдності біологічного та соціального [17].

Протягом розвитку досліджень особистості виділяють три головні періоди: філософсько-літературний; клінічний; власне експериментальний.

Філософсько-літературний період характеризується проблемами психології особистості, які знаходили своє відображення в працях філософів і письменників. Французький філософ Етьєн де Кондільяк у «Трактаті про відчуття» зробив спробу зібрати особистість людини з осколків її проявів і описати її [74].

Основними проблемами психології особистості у філософсько-літературний період її вивчення стали питання про моральну і соціальну природу людини, про її вчинки та поведінку. Перші визначення особистості були досить широкі і включали, те, що є в людині і що можна

назвати своїм, особистим: її біологію, психологію, майно, поведінку, культуру, тощо.

Клінічний період. У першому десятилітті XIX століття проблемами психології особистості зацікавилися лікарі-психіатри. Вони першими стали вести систематичні спостереження за особою хворого в клінічних умовах, вивчати історію його життя для того, щоб краще зрозуміти його поведінку. При цьому вони робили загальнонаукові висновки про природу людської особистості.

У клінічний період уявлення про особистість як про особливий феномен було звужено. У центрі уваги психіатрів були якості, які характерні зазвичай хворій людині. Надалі було встановлено, що ці особливості помірно виражені у всіх здорових людей, у хворих гіпертрофовані. Визначення особистості лікарями – психіатрами були дані в термінах таких рис, користуючись якими можна описати і цілком нормальну, і патологічну, і акцентувану особу. Таке визначення було правильним для вирішення психотерапевтичних завдань, але для цілісного розуміння психології нормальної особистості було занадто вузьким.

Експериментальний період. У перші десятиліття XX століття вивченням особистості стали займатися професійні психологи, які до цього звертали увагу головним чином на дослідження пізнавальних процесів і станів людини. У цій області досліджень вже були досягнуті істотні успіхи. Але в цей період намітилася криза психологічної науки, однієї з причин якого був атомістичний підхід до природи людини, яка вимагала розкладання психології людини на окремі процеси і стани. Цей підхід привів до того, що людина виявилася представленою сукупністю окремих психічних функцій, з суми яких було важко скласти його особу і зрозуміти комплексні форми його соціальної поведінки [41].

У психологічній науці існують також різні підходи до вивчення особистості. Найбільше поширення в зарубіжній психології отримали три теорії, а саме: біогенетична, соціо-генетична, психогенетична. Біогенетична

теорія ставить в основу розвитку особистості біологічні процеси дозрівання організму. Американський психолог початку ХХ століття С. Холл головним законом розвитку вважав біогенетичний "закон рекапітуляції", згідно з яким індивідуальний розвиток, онтогенез, повторює основні стадії філогенезу. У типологічних класифікаціях, розроблених в ХХ столітті Е. Кречмером (1925) та У. Шелдоном (1954), зроблено спробу зв'язати характер людини з її фізичною конституцією.

Особливо яскраво біологізм виступає в трактуванні особистості З.Фрейдом. Фрейд є автором психоаналітичного підходу до вивчення людини. Він стверджував, що думки, почуття і поведінка людини детерміновані несвідомими психічними процесами. Вище завдання психіки полягає в підтримці прийнятної рівня динамічної рівноваги, який гранично збільшує задоволення, сприймається як зниження напруги [66].

Згідно з його вченням, уся поведінка особистості обумовлена несвідомими біологічними потягами або інстинктами. Розвиток особистості відбувається завдяки адаптації біологічної природи до життя в суспільстві, вироблення у неї захисних механізмів і погоджених способів задоволення потреб з «Супер-Его».

Таким чином, структура особистості та її психіки по Фрейду має три складових: «Воно» (Id), «Его» (Ego) і «Супер Его» (Super Ego) [66]. «Воно» - примітивна матерія, яка відповідає за природжені процеси. Це несвідоме, в яке входять бажання, задоволення і лібідо людини. "Его" ("Я"). Свідомість, яка наслідує реальність. Виробляє механізми, які дозволяють адаптуватися до довкілля. «Суперего» – несвідоме, придбане до появи функції мови. В нього входять норми поведінки, правила, заборони і різні табу, що є продуктом впливу інших людей [82].

Ф. Перлз використовував цілісний, холістичний підхід до вивчення структури особистості. Перлз твердо вірив у мудрість організму і розглядав здорову, зрілу особистість як індивіда, який сам себе підтримує і регулює. Холістичний погляд Перлза надавав особливого значення зв'язку

безпосереднього самосприйняття людини з його оточенням. Перлз визначає особистісне здоров'я і зрілість як здатність замінити зовнішню підтримку і регуляцію самопідтримкою та саморегуляцією.[82]

Цілісний підхід до вивчення людини застосовував і К. Юнг, який стверджував, що все в несвідомому прагне до зовнішніх проявів, і особистість також має сильне бажання розвиватися з урахуванням свого несвідомого і набувати свій власний досвід цілісності. Головним джерелом розвитку особистості К. Юнг вважав природжені психологічні чинники. Людина отримує у спадок від батьків готові первинні ідеї – «архетипи». Деякі архетипи універсальні, наприклад ідеї Бога, добра і зла, і властиві усім народам. Він вважав, що здорова особистість має внутрішнє прагнення до цілісності, і у кожної людини є тенденція до саморозвитку або індивідуації.

Одним з найбільших вкладів Юнга в сучасну психологію вважається введення понять «екстраверсія» і «інтроверсія». Ці дві основних спрямованості одночасно є присутньою в кожній особі, але одна з них є домінуючою і визначає вектор розвитку людини. Так, екстраверсія є виявленням цікавості до зовнішнього світу. Відповідно екстраверти знаходять сили і енергію в спілкуванні з навколишніми людьми. Вони легко йдуть на контакт з незнайомими, комунікативні, доброзичливі, часто дуже балакучі і активні. Взаємодіючи з оточенням, екстраверт розвивається, як особистість, тому йому складно дається вимушена самотність.

Структура особистості по Юнгу, яка має повну протилежність екстраверту – це інтроверт. Людина з домінуючою інтроверсією відрізняється замкнутістю, небагатослівністю, схильністю до самотності. Інтроверт черпає енергію зі своїх внутрішніх духовних джерел, тому уникає великих шумних компаній [92].

А. Адлер розглядав особистість як частину соціальної системи, нерозривно пов'язану з іншими. Він підкреслював унікальність кожного

індивідуума. Чотири основні принципи адлерівської системи – це цілісність, єдність індивідуального стилю життя, соціальний інтерес, або почуття спільності, і важливість цілеорієнтованої поведінки. За Адлером, життя в основі своїй є рух до все більш успішної адаптації в навколишньому світі, більшої співпраці та альтруїзму. Здорова особистість взаємодіє з іншими, для неї характерні сильний соціальний інтерес і конструктивне прагнення до переваги [2].

Одним з психологів, що поклали початок розвитку гуманістичного підходу до вивчення особистості, була К. Хорні. Її ідеї засновані на тому, що здоров'я особистості визначається цілями і цінностями, які народжуються в процесі її самореалізації.

Предметом дослідження гуманістичної психології є унікальна і неповторна особистість, що постійно творить себе, усвідомлює своє призначення в житті і здатна регулювати межі своєї суб'єктивної волі. В якості основних проблем виділяються проблеми саморегуляції, самоздійснення особистості, пошуку сенсу буття, цілеспрямованої та ціннісно-орієнтованої поведінки, творчості, свободи вибору, гідності, відповідальності, цілісності, глобального мислення і нових підходів до науки про людину. Гуманістична психологія виходить з положення про те, що людина наділена потенціями до безперервного розвитку і реалізації творчих можливостей, і вважає його здатним керувати власним розвитком.[85].

Ще одним представником гуманістичного підходу був К. Роджерс. Він стверджував, що прагнення до поліпшення здоров'я і самоактуалізації є частиною людської природи. Воно – головний мотивуючий фактор для людей, яким не заважають проблеми минулого або переконання, що обмежують їх поведінку. Здорова людина усвідомлює свої емоції, незалежно від того, виражені вони чи ні. Повноцінно функціонуюча здорова особистість – це особистість, яка перебуває у процесі зміни. Ця

людина вільно реагує і вільно сприймає власну реакцію на ситуацію, а також прагне до само актуалізації [99].

У рамках гуманістичного підходу працював А. Маслоу. Він стверджував, що досліднику слід вивчати найбільш творчих, духовно самостійних суспільно повноцінних людей, щоб отримати картину вищих досягнень, які може дати психічне здоров'я і зрілий досвід. Фрустрація основних потреб може стати причиною неврозу або асоціальності. Усі без винятку самоактуалізовані люди віддають своє життя обраній справі або покликанням. Для особистісного росту необхідні дві умови : людина повинна присвятити себе чомусь більшому, ніж його власне «я», і вона повинна добре справлятися з важкими завданнями. Особливостями життя і характеру самоактуалізованих людей є: важка, наполеглива праця, сміливість рішень і вчинків, творча жилка і внутрішня свобода. За Маслоу, однаково важливі базові потреби будь-якого рівня: фізіологічного, психічного і соціального[104]

Соціогенетичний підхід до вивчення особистості запропонував Е.Еріксон. Будучи психосоціальним теоретиком, Еріксон усвідомлював взаємодію тілесних, психологічних і соціальних процесів і сил. Він поділяв класичну фрейдистську точку зору про те, що біологічні імпульси є фундаментальними. Однак Еріксон вказує, що ці імпульси схильні соціальним впливам. [91]

У руслі функціоналістського підходу працював В. Джеймс. За Джеймсом, для організму сприятливішим за все є стан рівноваги між вираженням почуттів та їх додержанням. Блокована або стримувана емоція може призвести до психічної або фізичної хвороби [30].

Представник феноменологічного підходу Р. Мей вважав, що людина живе сьогоднішнім, для неї актуально в першу чергу те, що відбувається тут і зараз. У цій єдиної справжньої реальності людина формує себе сама і відповідальна за те, ким вона являється в результаті.

Він вважав, що здорова особистість кидає виклик своїй долі, цінує і оберігає свою свободу і живе справжнім життям, чесним по відношенню до себе та інших. Єдність людини і його феноменологічного світу виражається терміном «буття-в-світі». Є три форми буття-в-світі: наші відносини зі світом зовнішніх об'єктів або речей, наші відносини з іншими людьми і відносини з власною особистістю. Здорові люди живуть у всіх цих трьох світах одночасно.

Сутність акмеологічного підходу полягає у здійсненні комплексного дослідження та поновлення цілісності суб'єкта, який проходить ступінь зрілості, а його індивідні, особистісні та суб'єктно - діяльнісні характеристики вивчаються в єдності, у всіх взаємозв'язках і опосередкуваннях, з метою сприяння досягнення суб'єктом вищих рівнів розвитку [77].

Відповідно до даного підходу психічне здоров'я особистості трактується як спосіб буття, зрілість, збереження та активність механізмів особистісної саморегуляції, міра здатності людини трансформувати свою біологічну, соціальну та смислову детермінованість, виступаючи активним і автономним суб'єктом свого життя у мінливому світі. У результаті людина набуває здатності вдосконалювати свої внутрішні ресурси та здатність розпоряджатися ними в надскладних умовах.

М. В. Хватова зазначає, що психологічне здоров'я є необхідною умовою повноцінного існування та функціонування людини в процесі її життєдіяльності. З одного боку, як соціальний феномен, воно є умовою адекватного виконання людиною своїх соціальних, культурних, вікових ролей (дитини або дорослого, педагога, економіста та ін.). З іншого боку, як індивідуальне явище, забезпечує людині можливість безперервного розвитку, коли достатні акмеологічні ресурси психологічного здоров'я забезпечують стійкість взаємодії особистості та довкілля за переваженням позитивних емоцій, оптимістичного настрою, впевненості у майбутньому, адекватній самооцінці, ясній цілі, створюють умови для саморозвитку,

самореалізації, сприяють особистісному та професійному самовдосконаленню [84].

Згідно адаптаційного підходу, в рамках якого працювала О.Хухлаєва, здорова людина є такою, що успішно адаптується та має гармонійні відносини з оточуючими. Адаптаційний підхід розуміє здоров'я як здатність організму пристосовуватися до постійно мінливих умов існування в навколишньому середовищі, здатність підтримувати сталість внутрішнього середовища організму, забезпечуючи нормальну і різнобічну життєдіяльність та збереження живого початку в організмі. [46]

У руслі експериментально-генетичного підходу К. С. Максименко розглядає психологічне здоров'я «як аспект здоров'я взагалі, який підкреслює стан душевного комфорту, відсутність патологічних психічних проявів та здатності до ефективної діяльності і саморегуляції у відповідності до власних (відрефлексованих) цілей і інтересів людини»[51].

У рамках крос-культурного підходу особистісне здоров'я розглядається як соціокультурна змінна, його характеристики відносні та детерміновані специфічними соціальними умовами, культурним контекстом, своєрідністю національного способу життя і образу світу. Засновник даного підходу, Коул вимагав, щоб при вивченні людського розвитку, вивчення навколишньої соціальної практики було невід'ємною і обов'язковою частиною дослідження.

Соціокультурний аспект особистісного здоров'я проявляється в єдності з дискурсивними процесами в соціумі, тобто в ході соціальної комунікації, де розробляються, зміцнюються і поширюються ідеї здорової особистості.

Сутність інтегративного підходу полягає в тому, що світ не є складне поєднання окремих (дискретних) об'єктів, а єдине ціле можливих подій і взаємозв'язків. Звернемося до визначення терміну «інтеграція», даному в словниках. Інтеграція (лат. *integratio* – відновлення, заповнення, від *integer*

– цілий) - сторона процесу розвитку, пов'язана з об'єднанням у ціле раніше різнорідних частин і елементів. Завданням даного підходу виявляється не тільки процес збереження та підвищення рівня цілісності знання, але організація нової системи знання про раніше незв'язаних об'єктах і цілісне вивчення результату цього процесу [9].

Соціогенетичні теорії пояснюють підхід до вивчення особистості, виходячи із структури суспільства, способів соціалізації, взаємовідносин з довкіллям. Так, згідно теорії соціалізації, людина, народжуючись біологічним організмом, стає особистістю лише завдяки дії соціальних умов життя. На думку біхевіористів (Е. Торндайк, Б. Скінер), особистість швидше є результатом взаємодій людини з оточенням, що призводять до винагороди або покарання. Згідно теорії соціального навчання, особистість формується в процесі міжособистісної взаємодії. [69].

Популярнішою на заході являється теорія ролей. Вона виходить з того, що суспільство пропонує кожній людині набір стійких способів поведінки (ролей), визначуваних його статусом. Ці ролі накладають відбиток на характер поведінки особи, її стосунки з іншими людьми.

Психогенетичний підхід не заперечує значення ні біології, ні середовища, але на перший план висуває розвиток власне психічних процесів. У ньому можна виділити три течії.

Концепції, які пояснюють поведінку особистості головним чином через емоції, потяги та інші несвідомі компоненти психіки, називають психодинамічними (Е. Еріксон та інші).

Також існують концепції, що віддають перевагу розвитку пізнавальних сторін інтелекту, називають когнітивістськими (Ж. Піаже, Р. Джоуля, Д. Келлі). Когнітивний підхід прагне показати, що формування особистості визначається тим, яку роль при сприйнятті зовнішніх подій вона відводить контролю над ними.

Концепції, в центрі уваги яких стоїть розвиток особистості в цілому, називаються персонологічними (Е. Шпрангер та інші). Вони

підкреслюють, що в основі природи людини лежить схильність до самореалізації або прагнення до самовираження упродовж усього життя через здійснювані нею вибори.

Експериментальні дослідження особистості у вітчизняній науці були розпочаті А.Ф. Лазурським, а за кордоном – Г.Айзенком і Р.Кеттелом. Вони спробували надати відповідним дослідженням експериментальний характер, ввівши в них математико-статистичну обробку даних з метою точної перевірки гіпотез і отримання достовірних фактів, на основі яких можливо було будувати експериментально перевірені, а не умоглядні теорії особистості. Важливим завданням експериментального періоду у вивченні особистості стала розробка надійних і валідних тестових методів оцінювання нормальної особистості[57].

Вітчизняна психологія вивчення особистості спирається на культурно-історичну концепцію Л.С. Виготського і теорію діяльності О.М. Леонтьєва. Л.С. Виготський у своїй роботі у рамках культурно-історичної школи використовував діяльнісний підхід. В рамках даного підходу склалося розуміння людини як діяльної істоти, яка переслідує свої цілі, чію поведінку і вчинки неможливо пояснити тільки з погляду раціональності. [24; 48].

Л.С. Виготський пояснює особистість з точки зору культурно-історичного розвитку людства: «...Особистість є поняття соціальне, воно охоплює надприродне, історичне в людині. Вона не народжена, але виникає в результаті культурного розвитку, тому особистість є поняття історичне»[24]. Виникнення особистості як системної якості обумовлено тим, що індивід в спільній діяльності з іншими змінює світ і за допомогою цих змін перетворить і себе (О.М. Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн).

Особистість розглядається в єдності індивіда і умов соціального середовища (Б.Г. Ананьєв, О. М. Леонтьєв). Особистість – відносно пізній продукт суспільно-історичного і онтогенетичного розвитку людини. Становлення особистості – це становлення єдиної системи особистісних

сенсів[5,48]. Особистість як суб'єкт міжособистісних стосунків розглядається в єдності трьох сторін :

1. як відносно стійка сукупність інтроіндивідних її якостей: індивідуальності, мотивів, спрямованості (Л.І. Божович), структури характеру, особливостей темпераменту, здібностей (Б.М. Теплов, В.Д.Небиліцин, В.С. Мерлін);

2. як включеність індивіда в простір межіндивідних зв'язків, де взаємодії і взаємовідносини, що виникають в групі, сприймаються через конкретного її учасника, тобто особистість як носія цих взаємовідносин. Особистісне виступає як групове, групове як особистісне (В.А.Петровський);

3. як «ідеальна представленість» особистості в життєдіяльності інших людей, у тому числі за межами їх взаємодії, як результат активно здійснюваних нею смислових перетворень інтелектуальної і афективно-потребнісною сфер особи інших людей [47].

Сучасна психологія вважає, що особистість біосоціальна. Біологічні передумови (тип нервової системи, статеві особливості, задатки і т. п.) визначають схильність розвитку людини. Величезний вплив на особистість роблять середовище, виховання і навчання дитини та способи соціалізації. Важливе значення має активність самої особистості, яка забезпечує взаємодію з навколишнім світом, стимулює участь особистості в діяльності.

Таким чином, особистість – не просто результат біологічного дозрівання або відбиток специфічних умов життя, але і суб'єкт активної взаємодії з середовищем, в процесі якої індивід набуває особистісні риси. Особистість - це соціалізований індивід, що розглядається з боку його найбільш суттєвих соціально значимих властивостей. Особистість являється цілеспрямованою часткою суспільства, найголовнішою функцією якої є здійснення індивідуального способу соціального буття.

1.2. Роль внутрішніх ресурсів у життєдіяльності особистості

Проблема пошуку внутрішніх ресурсів особистості для самореалізації та самостійного подолання психологічних труднощів є найбільш актуальною на сучасному етапі розвитку психології, оскільки світ постійно змінюється й вимагає від сучасної людини всебічної розвиненості, швидкої адаптації до нових умов життя у суспільстві, а також вміння творчо підходити до вирішення поставлених завдань та ефективно взаємодіяти у різних соціальних групах.

Перш ніж розглядати особистісні ресурси, здійснимо стислий аналіз поняття «ресурси». Щонайменше можна виділити три основних тлумачення цього поняття: 1. запаси, джерела чого-небудь; 2. засіб, до якого звертаються у разі необхідності; 3. відчутні й/або символічні, матеріальні й/або моральні засоби, які людина використовує, щоб задовольнити вимоги середовища.

Ресурс (походить від франц. *ressource* «допоміжний засіб») – кількісно вимірювана можливість виконання будь-якої діяльності людини або людей; умови, що дозволяють за допомогою певних перетворень отримати бажаний результат.

Поняття «ресурс» в психології використовується в різноманітних сполученнях: когнітивний ресурс (В.М.Дружинін), інтелектуальний ресурс (М.О.Холодна), ресурси саморегуляції (О.О.Сергієнко), ресурси інтеграції (Г.В.Ложкін), ресурсні стани (В.В.Козлов). Автори різних поглядів на проблему ресурсів одностайні в одному – до ресурсів, на їх думку, можна віднести все психічне, що дозволяє вирішувати певні життєві задачі (адаптації, саморегуляції, конфлікти, подолання тощо) ефективніше. [29;50;65].

Психологічна категоризація поняття «особистісні ресурси» передбачає щонайперше, визначення його змісту, по-друге, означення і характеристику складових, і по-третє – виявлення і опис властивостей і

окремих механізмів реалізації цих ресурсів. Інтерес до ресурсних властивостей психіки пов'язаний, по-перше, з їх принциповою обмеженістю, а по-друге, з можливістю гнучкого розподілу і перерозподілу особистістю власних ресурсів між різними каналами регуляції діяльності [39].

В.О. Бодров, який вперше застосував ресурсний підхід у вивченні регуляції інформаційного стресу, розуміє ресурси в трьох площинах:

1. як цілком конкретне об'єктивно реєстроване матеріальне явище. Наприклад, ресурсом може виступати активуюча функція ретикулярної формації, зміна кровотоку або процеси метаболізму глікопротеїну в мозку;
2. як власне теоретичний конструкт, що відображає деяку ідеальну якість, властиву системі обробки інформації, що уможливорює оцінку невикористаних ресурсів, тобто резервів обробки інформації;
3. функціональний потенціал, що забезпечує стійкий рівень виконання вихідних показників протягом певного часу[15].

Дослідник вважав, що внутрішні ресурси особистості – це функціональний потенціал, що надає високий рівень реалізації особистісної активності задля виконання трудових завдань та досягнення завданих показників. До особистісних ресурсів він також відносив уміння регулювати свою поведінку [15].

Особистісний ресурс суб'єкта діяльності, на думку Б.І. Беспалова, характеризується не його фізичними і біогенетичними особливостями, не властивостями нервової системи і характеру, не професійними знаннями і уміннями, а їх потенційно-можливими особистісними сенсами, які ці властивості можуть набувати при їх використанні людиною [12]. Мотиваційно-ціннісне ставлення людини до світу, особливості її «Я-концепції» також у своїй потенційно-можливій формі входять до «особистісного ресурсу».

В. М. Марков розуміє особистісні ресурси як сукупність всього, що належить особистості. Наприклад, риси характеру, особистісні цінності,

здібності та інші властивості, які постійно розвиваються та оновлюються. А.А. Деркач до особистісних ресурсів відніс особистісні якості, психічні стани особистості, а також її здібності, які можуть оптимізувати діяльність та підвищувати її ефективність [6].

Як стверджував М. Розенберг, ресурс визначається і як стан і як засіб для досягнення поставленої цілі. Внутрішні сили, які необхідні для подолання життєвих криз мають велике значення, тому такі риси характеру, як відповідальність, ініціативність, прагнення до сенсу допомагають людині досягати поставленої мети [64].

Вірогідно, сутнісна характеристика поняття «особистісні ресурси» визначається структурою і характером тих життєвих запитів (адаптації, подолання важких життєвих ситуацій, певних видів діяльності, самореалізації), які ці ресурси покликані забезпечити. Отже, в психології терміном «особистісні ресурси» позначають сукупність цінностей, запасів і можливостей суб'єкта, які використовуються або потенційно можуть бути використані ним у певній діяльності.

З метою визначення змістовних складових особистісних ресурсів розглянемо їх системну організацію. Цілком виправданим при аналізі ресурсів є звернення до різних рівнів психіки, оскільки поведінка подолання може «ініціювати», залежно від ситуації й індивідуальних особливостей людини, роботу різних рівнів інтегральної структури суб'єкта, що ґрунтується на ієрархічному принципі ускладнення й зростаючого узагальнення якостей та властивостей.

Аналізуючи існуючі класифікації особистісних ресурсів, ми зупинилися на варіанті О.О.Сергієнко, яка пропонує виокремлювати в системі особистісних ресурсів дві підсистеми – зовнішніх і внутрішніх ресурсів, кожна з яких має рівневу організацію. До системи зовнішніх ресурсів авторка відносить – ресурси фізичного середовища (адекватна потреbam їжа, транспорт, одяг, гроші, вільний час та ін.) і ресурси соціального середовища (відносини, що виконують функцію забезпечення

суб'єкту зворотних зв'язків, сприяють виникненню більш усвідомленої особистісної саморегуляції.

У підсистемі внутрішніх ресурсів можна відслідкувати наступну ієрархію: рівень фізіологічних (індивідних) властивостей (стан здоров'я, вік); рівень психодинамічних (темпераментальних) властивостей; когнітивний рівень (здібності, когнітивний контроль); ціннісно-смысловий й «вершинний» рівні – три ключових якості людини, які прямо пов'язані з ефектом подолання – само ефективність, стійкість та витривалість.

Причому емоційні (інтенсивність емоцій, імпульсивність, лабільність, домінуюча «забарвленість» настрою) і волевіві (здатність підпорядкувати поведінку цілям, стандартам, сенсам) ресурси, доповнюючи когнітивні, складають «ресурсну основу контролю поведінки» [65].

Деякі автори (А.А. Деркач, О.А. Блінов, В.А. Бодров) розрізняють специфічні, орієнтовані на певне коло ситуацій та «загальні» ресурси, що беруть участь в регуляції поведінки подолання в широкому спектрі ситуацій. До специфічних ресурсів відносять: фігури значущих предків, фотографії, предмети, які належали близьким людям, подарунки близьких, талісмани. [2; 11; 12]

Цікавою є систематизація внутрішніх ресурсів особистості, яку запропонували І.П. Шкуратова й О.А. Анненкова. Всю сукупність особистісних ресурсів дослідниці об'єднали у п'ять основних груп:

1. світогляд і вірування людини, сила духу;
2. інтелект, креативність, інтерес до світу;
3. системи навиків, умінь, знань;
4. енергетичний ресурс;
5. властивості особистості, спрямовані на протистояння руйнівним діям (життєстійкість, цілеспрямованість, оптимізм, локус контролю) [6;89].

Зупинимося більш детально на аналізі перерахованих груп особистісних ресурсів. Наявність стійкої картини світу в особистості є

необхідною умовою її існування, через це світогляд і вірування є визначальним ресурсом подолання. Чим стійкішою і позитивнішою є ця картина, чим міцнішим є дух, тим успішніше особистістю буде забезпечена будь-яка життєва необхідність.

Інтелект – «ядро ресурсів людини» – за висловом Ж.Піаже є «механізмом глобальної адаптації людини до змін в середовищі». До цієї групи відносять не лише предметний інтелект, але й соціальний інтелект, що забезпечує компетентність в міжособистісних стосунках, емоційний інтелект, регулюючий емоційні реакції та здібність до визначення емоційних станів оточуючих, а також креативність, як здібність до творчого розв’язання виникаючих завдань [63].

Система навиків, знань і умінь забезпечує репертуар поведінкових можливостей суб’єкта, які актуалізуються в діяльності. Але вже само по собі володіння цими надбаннями додає стійкості та упевненості позиції людини. До категорії «енергетичний ресурс», згідно їх задуму, входять фізичне і психічне здоров’я, витривалість людини характеристики, її темпераменту. Властивості особистості представлені в їх концепції життєстійкістю, оптимізмом та локусом контролю. У структурі життєстійкості як особистісної життєвої диспозиції було виокремлено С.Мадді та С.Кобасом три найважливіші складові (рис. 1.2.1):

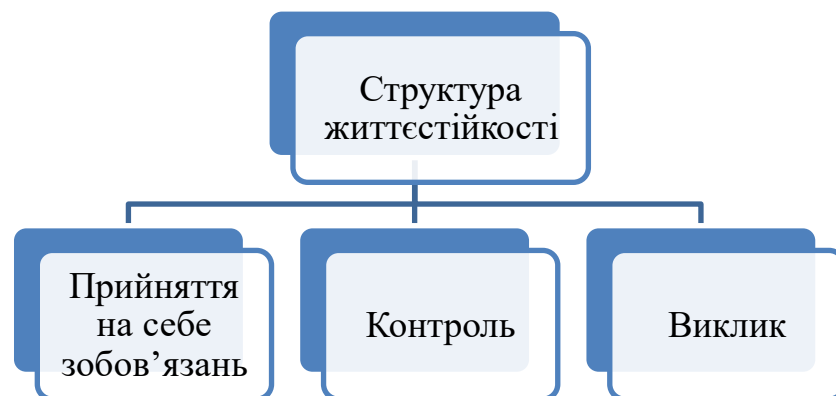


Рис. 1.2.1 Структура життєстійкості (за С. Мадді та С. Кобасом)

Поняття локус контролю (інтернальність) у даній класифікації розуміється перш за все як копінг-ресурс, властивість особистості, що забезпечує вибір найбільш ефективних стратегій подолання важких життєвих ситуацій унаслідок прийняття людиною відповідальності за власне життя [47].

Ресурси, що надають переваги в різноманітних ситуаціях, Д.О.Леонтьєв називає метаресурсами. Метаресурси, у свою чергу, він поділяє на три глобальних класи: фізіологічні, психологічні та соціальні ресурси. До психологічних ресурсів автор відносить:

1. психологічні ресурси стійкості (ціннісносміслові ресурси – задоволеність життям, осмисленість життя);
2. психологічні ресурси саморегуляції – стійкі стратегії побудови взаємодії із світом (каузальні орієнтації, локус контролю, самоефективність, толерантність до невизначеності, схильність до ризику, полнезалежність, рефлексія);
3. мотиваційні ресурси;
4. інструментальні ресурси – навички і компетенції, набуті в процесі життєдіяльності [48].

Не менш важливим у контексті зазначеної проблеми є також осмислення сутнісного потенціалу поняття «копінг-ресурси», під якими розуміють ті структури особистості, які забезпечують прояв копінг-поведінки. До копінг-ресурсів, на думку Г.В. Ложкіна, слід віднести сенсорні й когнітивні ресурси, особистісні структури (адекватну «Я-концепцію», самооцінку, рівень домагань, локус контролю, актуалізовані життєві особистісні смисли, психоемоційну та комунікативну складові.

Важливими комунікативними копінг-ресурсами особистості вважаються емпатія та афіліація, які здійснюють вплив на формування самооцінки, локусу контролю та вибір і реалізацію конструктивних копінг-стратегій [50].

Автор теорії збереження (conservation) ресурсів С. Хобфолл стверджує, що втрата ресурсів є головним компонентом у процесі розвитку стресу, на відміну від когнітивного оцінювання. На його переконання стрес відбувається лише за умов: 1. коли, ресурсам індивіда загрожує втрата; 2. коли, ресурси індивіда вже втрачені; 3. коли, індивід стикається з невдачею при спробі одержати додаткові ресурси після значного інвестування власних ресурсів.

Більш того, автор запевняє, що, хоча когнітивне оцінювання є одним із шляхів оцінки міри втрати ресурсів, більшість ресурсів є об'єктивно зумовленими та спостережуваними [103].

Серед сукупності факторів, що детермінують вибір людиною копінг-стратегій, основна увага у роботі У. Мішел, приділялась диспозиційному фактору, як системі індивідуально-психологічних особливостей. Дослідник пропонує виділяти 5 груп особистісних змінних, котрі, як він вважає, впливають на те, як особистість взаємодіє з ситуаціями:

1 група включає когнітивні та поведінкові компоненти конструювання, тобто ті операції і перетворення, які виконуються людиною по відношенню до змісту інформації;

2 група містить стратегії кодування й систему особистісних конструктів індивіда. Звідси ми маємо індивідуальні особливості в тлумаченні стимулу (загроза, виклик, пригода);

3 група включає в себе особистісні змінні, що фіксують певні очікування відносно наслідків різних поведінкових можливостей, існуючих в даній ситуації. Ці очікування управляють вибором якоїсь однієї лінії поведінки серед їхньої потенційної множини, яку в принципі можна сконструювати в контексті ситуації;

4 група особистісних змінних включає в себе цінності й цілі. Люди з однаковою системою очікувань можуть вести себе зовсім по-різному в силу того, що різні наслідки мають для них різну суб'єктивну цінність;

5 група включає плани і системи саморегуляції [105].

З точки зору Л.І. Анциферової на вибір стратегії подолання також суттєво впливає процес «когнітивного оцінювання», тобто оцінка особливостей ситуації, вияв негативних та позитивних її аспектів, з'ясування смислу і значення того, що відбувається. Об'єктом когнітивного оцінювання також виступають здібності й можливості людини, її функціонально-енергетичні резерви, вірогідність отримання соціальної підтримки, наявність відповідного життєвого досвіду та можливості його використання в наявній ситуації. Від рівня розвитку механізму когнітивного оцінювання, його гнучкості, від можливості людини з різних точок зору розглядати важку ситуацію і застосовувати прийоми переоцінки залежить правильний вибір конкретної стратегії подолання складної життєвої ситуації. Приймаючи рішення про можливість позитивної зміни важкої ситуації, суб'єкт починає формувати її як проблему: він визначає кінцеву і проміжні цілі, намічає план розв'язання, визначає способи досягнення мети. Іноді він використовує «когнітивну репетицію»: програв подумки свої дії та їх можливі наслідки, визначає пріоритети. Виходячи з такого розуміння когнітивного оцінювання [7].

Як важливий ресурс, що обумовлює вибір копінг - стратегій розглядають конструкт самоефективності, розроблений А. Бандурою. З самоефективністю пов'язані пізнавальні процеси, які належать до внутрішніх переконань особистості про її власну спроможність до подолання. Наявність у людини переконання в своїй власній ефективності підкреслює здатність її до організації і використання внутрішніх ресурсів, а також здатність до отримання ресурсів з навколишнього середовища [96].

У роботі А.В. Лібіної виявлено, що існує більш щільний кореляційний зв'язок між захисними стратегіями та темпераментальними характеристиками індивідуальності, аніж із стратегіями подолання. Виявлений негативний вплив захистів та позитивний вплив подолання на благополуччя людини, при цьому негативний вплив захисних стратегій

більш стійкий й торкається більш широких аспектів життя. Люди із домінуванням захисних стратегій меншою мірою задоволені своєю ефективністю, собою, відносинами із іншими людьми у порівнянні із особами у яких превалюють стратегії подолання [49].

Це показано в дослідженнях О.І.Склень при вивченні особливостей копінг - поведінки фахівців-пожежних з різним професійним досвідом. Нею встановлено взаємозв'язок між ефективністю копінг - поведінки та рядом індивідуально-психологічних особливостей пожежних. Відзначено, що адаптивну форму копінгу здебільшого визначають інтелектуальний рівень особистості та вольові особливості працівників. Окрім цього, вирішальна роль у забезпеченні ефективності подолання стресу відводиться комунікативній складовій особистості, до якої відноситься вміння працювати в команді, здатність встановлювати та підтримувати контакти тощо [68].

Осмилення визначальних факторів, що обумовлюють вибір копінг - стратегій привели до висновку, що саме психологічні особливості особистості є тим чинником, який координує, каталізує, модулює, модифікує та забезпечує можливість (або неможливість) використання та реалізації різноманітних наявних ресурсів.

Н.М. Панасенко стверджує, що якщо людина пережила позитивний досвід виходу з кризи, вона навчиться жити перемагаючи внутрішні труднощі та складні життєві обставини [58].

1.3. Основні теоретико-методологічні засади вивчення складних життєвих обставин у сучасній науці

На сьогоднішній день основна робота сучасних центрів соціальних служб, а також деяких благодійних фондів в усьому світі спрямована на допомогу людям, які опинилися в складних життєвих обставинах і не можуть подолати їх самостійно. Це має велике значення для розвитку країни, оскільки Держава, яка дбає про благополуччя людей – дбає і про своє майбутнє, тому що люди, які впевнені у своїх силах - впевнені своєму майбутньому.

Конкретний стан соціальної проблеми описується через поняття соціальних обставин. Соціальні обставини складаються внаслідок інтеграції особливостей соціального середовища і особистості, яка сприймає ці особливості та своєрідно їх інтерпретує, тому важливо розрізняти типи соціальних ситуацій, вивчати специфіку поведінки людини в них, механізми їх сприйняття особистістю, вплив ситуацій на соціум, щоб мати можливість знаходити оптимальні шляхи подальшого соціального руху [35].

Обставини можуть бути визначені з позиції двох підходів: перший підхід полягає у розумінні обставин як зовнішніх умов протікання життєдіяльності людини; другий підхід розглядає обставини як результат активної взаємодії особистості і середовища. Обставини, як об'єктивна сукупність елементів середовища, надають обумовлюючий, стимулюючий і коригуючий вплив на суб'єкт, у свою чергу, піддаючись активному впливу суб'єкта.

Складні обставини завжди характеризуються невідповідністю між тим, що людина хоче (зробити, досягти і т.п.), і тим, що вона може, опинившись у даних обставинах і маючи у своєму розпорядженні наявними власними можливостями. Така неузгодженість перешкоджає досягненню спочатку поставленої мети, що тягне за собою виникнення

негативних емоцій, які служать важливим індикатором труднощів тих чи інших обставин для людини [30].

Складні життєві обставини – обставини, які об'єктивно порушують життєдіяльність особи (інвалідність, нездатність до самообслуговування у зв'язку з похилим віком, хворобою, сирітство, бездоглядність, малозабезпеченість, безробіття, відсутність постійного місця проживання, конфлікти і жорстоке поводження у сім'ї, самотність тощо), які вона не може подолати самотійно[51].

Складні життєві обставини, під впливом яких складаються способи поведінки, і формується ставлення до ускладнень, мають різний характер. Існують різні підходи до аналізу обставин: структурний і змістовний та два основні підходи до опису обставин: описовий та класифікаційний. Складні обставини виникають у разі неврівноваженості в системі відносин особистості та її оточення або невідповідності між цілями прагненнями і можливостями їх реалізації, або якостями особистості. Подібні обставини висувають підвищені вимоги до здібностей і можливостей людини, до її морального і матеріального потенціалу, обмежують її активність [27].

Отже, складні життєві обставини – соціальні, економічні, звичаєві, комунікаційні, вікові, медичні, родинні та інші проблеми і виклики, які людина не в змозі подолати самотійно і які спричиняють її соціальну дезадаптацію, випадання зі звичних соціальних систем.

За визначенням І. Д. Зверєвої, складні життєві обставини – це обставини, які об'єктивно спричиняють порушення нормальної життєдіяльності сім'ї або особи. До таких обставин відносяться життєві ситуації, які сім'я або одна людина не може подолати самотійно, а саме: інвалідність, раннє сирітство, втрата рухової активності внаслідок хвороби або похилого віку, соціально небезпечні хвороби, вживання наркотичних речовин, торгівля людьми, девіантна поведінка, статева та расова дискримінація, самотність, безпритульність, відсутність роботи,

малозабезпеченість, насилля, конфліктні стосунки у родині, психічний розлад, стихійне лихо, катастрофа, бойові дії та інше [32].

У Законі України «Про соціальні послуги» від 19.06.2003 N 966-IV складні життєві обставини визначаються як «...обставини, виявлені за результатами оцінки потреб, які спричинені інвалідністю, віком, станом здоров'я, соціальним становищем, життєвими звичками і способом життя, внаслідок яких особа частково або повністю не має (не набула або втратила) здатності чи можливості самостійно піклуватися про особисте (сімейне) життя та брати участь у суспільному житті» [34].

Існує кілька класифікацій категорії «складні життєві обставини». І.В.Перша та М.Г. Соляник умовно поділяють складні життєві обставини на чотири складові (рис. 1.3.1) [71]:



Рис. 1.3.1 Структура складних життєвих обставин (за І.В. Першою та М.Г.Соляник)

До *соціально-педагогічних* проблем сімей у складних життєвих обставинах відноситься: залежність у батьків, низький батьківський потенціал, відсутність у батьків навичок самостійності у прийнятті рішень, відсутність належного догляду за дитиною та умов для її гармонійного розвитку, наявність проблем у вихованні дітей, використання фізичних методів покарання дітей, схильність дітей до девіантної поведінки та конфліктів із законом, відсутність одного із батьків, ігнорування потреб дітей, педагогічна занедбаність, відсутність організації безпечного дозвілля для дітей, невідповідність дітей до школи та інше.

До *соціально-психологічних* відносяться такі проблеми як агресивна поведінка батьків чи дітей, психологічне насильство, конфліктні стосунки у родині, напружений психологічний клімат у сім'ї, невміння чи небажання вирішувати конфліктні ситуації, занижена самооцінка батьків та дітей, негативний психоемоційний стан, а також схильність до депресій, суїцидальної поведінки та інше.

Матеріально-економічні проблеми сім'ї виражаються у безробітті одного чи обох батьків, відсутності житла або непридатності його до проживання, малозабезпеченості членів родини, наявності заборгованостей, відсутності засобів особистої гігієни, одягу, продуктів харчування та медикаментів, відсутність необхідних меблів, відсутність економічного мислення і фінансової грамотності, тощо.

Юридичні проблеми родини найчастіше пов'язані з оформленням документів, пільг, виплат, отриманням прописки для реалізації своїх прав, проблемами із законом, поділом майна, неосвіченості людей у своїх правах та обов'язках, невмінням представляти свої інтереси в органах влади та проблемами, пов'язаних із влаштуванням дитини до закладів освіти [57].

М.Н. Тишкова пропонує класифікувати їх за ступенем участі людини:

- складні життєві обставини (хвороба, небезпека інвалідності, втрата дієздатності або смерть);
- складні обставини, пов'язані з виконанням будь-якої задачі (утруднення, протидія, перешкоди, невдачі);
- складні обставини, пов'язані з соціальним впливом (обставини «суспільної поведінки», оцінки і критика, конфлікти, тиск, і т. п.) [65].

Ф.Е. Василюк визначає складні обставини у найзагальнішому плані, як обставини неможливості, тобто це такі обставини, в яких суб'єкт зіштовхується з неможливістю реалізації внутрішніх необхідностей свого життя (мотивів, прагнень, цінностей і т. д.). Автор виділяє чотири основні

типи відповідно до особливостей обставини: стрес, фрустрацію, конфлікт і кризу [39].

Стрес – це стан психофізіологічного напруження, що виникає у людини під впливом будь-яких сильних впливів і супроводжується мобілізацією захисних систем організму і психіки.

Фрустрація – психічний стан, що виражається в особливостях переживань і поведінки, що викликаються об'єктивно непереборними труднощами, що виникають на шляху до досягнення мети або вирішення завдання; стан краху і пригніченості, викликаний переживанням невдач.

Конфлікт – відсутність згоди між двома або більше сторонами – особами або групами.

Криза – це ситуація, позначена високою небезпекою, станом непевності, відчуттям невідкладності [16].

За типами труднощів класифікує складні життєві обставини К.Муздибаєв: за інтенсивністю; за величиною втрати або загрози; за тривалістю (хронічні, короткострокові); за ступенем керованості подій (контрольовані, неконтрольовані); за рівнем впливу [57].

Е. В. Битюцька виділяє два типи ознак складних життєвих обставин: загальні і приватні.

До першого типу відносяться загальні для всіх складних життєвих обставин параметри: значимість обставини; занепокоєння, емоційні переживання, викликані ними; підвищені витрати власних ресурсів для співволодіння з обставинами.

Приватні ознаки (непідконтрольність, невизначеність, складність у прогнозуванні, в ухваленні рішення та ін.) варіюють в залежності від типу обставини і особистісних особливостей людини [13].

Ознаки, на підставі яких здійснюється категоризація складних життєвих обставин, є критеріями когнітивного оцінювання цих обставин[39].

Когнітивне оцінювання складних життєвих обставин є процесом її суб'єктивного сприйняття і інтерпретації, результатом якого є суб'єктивна картина обставини, представлена у свідомості індивіда. Когнітивне оцінювання складних життєвих обставин – це система інтегрованих когнітивних і емоційних процесів, пов'язаних з множинними оцінками людиною обставини і себе в обставинах. Це передбачає оцінювання: суб'єктивних труднощів, значущості, стрессогенності, ступеня прогнозованості і підконтрольності обставин; втрат, які з нею пов'язані; варіантів вирішення; власних можливостей (фізичних, психологічних, інтелектуальних, моральних, тимчасових) і досвіду подолання складних життєвих обставин.

Слід зазначити, що відповідно до методичних рекомендацій для фахівців із соціальної роботи щодо здійснення соціальної роботи (надання соціальних послуг, соціальний супровід) з сім'ями, дітьми та молоддю «Наказу Міністерства соціальної політики України № 557 від 05.09.2013» до складних життєвих ситуацій також відносяться:

Медичні проблеми, які спричиняються інвалідністю членів родини або особи та наявністю у них тяжких хвороб.

Соціокультурні проблеми, які спричиняються складними життєвими обставинами відносяться гендерна нерівність, етнічна дискримінація, вагітність неповнолітньої особи, позашлюбні діти, правопорушення та неодноразові звернення в поліцію, звільнення з місць позбавлення волі, відбування покарання без позбавлення волі, відбування покарання за вчинення умисного злочину щодо дитини ті інших осіб, сирітство.

Екологічні проблеми, які спричиняються стихійними лихами, катастрофами, тощо.

Політичні проблеми, спричинені етнічними, расовими, гендерними, релігійними та збройними конфліктами [52].

На думку З.П. Кияниці, типи складних життєвих обставин визначається за критеріями, які відповідають ступеням складності цих

випадків. Типи складних життєвих обставин визначаються за результатами проведення фахівцями із соціальної роботи початкової оцінки потреб, в яку входить опитування особи або членів родини, родичів, найближчого оточення, направлення офіційних запитів до інших суб'єктів соціальної роботи (закладу освіти, лікарні, поліції, місця роботи та інше) у разі необхідності з метою збору всебічної інформації про родину чи особу. Поняття «випадок» у соціальній роботі використовується для опису сукупності всебічної інформації про людину (сім'ю) та її оточення, яка опинилася у складних життєвих обставинах та потребує допомоги спеціалістів із соціальної роботи [39].

На сьогоднішній день існує чотири типи випадків складних життєвих обставин за ступенем інтенсивності впливу на сім'ю чи особу: простий, середньої складності, складний та екстремий. Тип складності випадку визначається за критеріями відповідними до інструкції з організації соціальної підтримки сімей або осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах. У першу чергу звертається увага на характер впливу складних життєвих обставин на стан родини або особи та задоволеність її потреб, рівня батьківського потенціалу членів сім'ї, їх здатність задовольняти потреби дітей, матеріальний стан родини, стан здоров'я членів сім'ї та їх психоемоційний стан, а також звертається увага на вплив факторів сім'ї та середовища на задоволення потреб родини або особи, тривалість існування складних життєвих обставин й усвідомлення родинною або особою факту наявності складних життєвих обставин та готовність до співпраці із фахівцями задля їх подолання або мінімізації.

Простий випадок характеризується проблемами та обставинами, які виникли або поглибилися нещодавно або протягом останніх шести місяців і лише певною мірою порушують нормальну життєдіяльність родини або особи, але не суттєво впливають на її стан та задоволеність потреб. У даному випадку стан батьків або осіб, які їх замінюють не шкодять задоволенню потреб дітей, вони мають належний батьківський потенціал,

позитивні стосунки у громаді, усвідомлюють самотійно наявність проблем, їх наслідки та можуть самотійно долати складні обставини.

У випадку середньої складності складні життєві обставини тривають або поглибилися протягом трьох місяців до одного року та негативно впливають на сім'ю або особу, потреби задовольняються частково, стан батьків частково перешкоджає задоволенню потреб дітей їхній батьківський потенціал недостатній, фактори сім'ї та середовища частково сприяють вирішенню проблем, часто родичі відносяться до такої родини із застереженням, наявні негативні стосунки із членами громади. Така родина або особа частково усвідомлює наявність складних життєвих обставин, переважно займає пасивну та вичікувальну позицію, але наявні родичі, які усвідомлюють наявність проблеми та готові надати допомогу.

Випадок високої складності характеризується складними життєвими обставинами, які мають затяжний характер та тривають більше одного року і дуже негативно впливають на стан особи або родини, її потреби переважно не задовольняються, у разі відсутності комплексного втручання фахівців може виникнути загроза життю та здоров'ю сім'ї чи особи. У такої родини дуже слабкий батьківський потенціал, а можливо, взагалі відсутній. Фактори сім'ї та середовища не сприяють вирішенню проблеми, стосунки між членами родини переважно конфліктні, у громади відсутні ресурси для вирішення проблем. Часто сама родина або особа не усвідомлює факту складних ситуацій та їх причин. Найближчі родичі не розуміють ризики та загрози у яких опинилась родина, тому не бажають щось змінювати та співпрацювати з фахівцями у наданні підтримки родині.

Екстремний випадок характеризується подіями, які на даний момент несуть пряму загрозу життю та здоров'ю сім'ї чи особи. У разі відсутності екстреного втручання матимуть негативні наслідки для осіб, які опинилися у складних життєвих обставинах. Найчастіше у такі обставини потрапляють сім'ї чи особи, які ведуть аморальний спосіб життя, мають слабкий батьківський потенціал, зловживають алкоголем та наркотиками,

перебувають у конфлікті з законом, примушують своїх дітей до жебрацтва, експлуатують їх та втягують у протиправну діяльність. Фактори сім'ї та середовища все більше поглиблюють існуючі проблеми, члени родини не усвідомлюють наявності складних життєвих обставин, перекладають відповідальність на інших, вважають свою аморальну поведінку нормою, проявляють агресію та не бажають співпрацювати із фахівцями задля мінімізації впливу травмуючих факторів. В екстреному випадку, як правило, складна життєва ситуація виникає раптово чи раптово набуває критичного стану. Також в даному випадку можуть опинитися не тільки соціально неблагонадійні сім'ї, а й сім'ї, які раптово постраждали від катастрофи, стихійного лиха, військового конфлікту, внаслідок чого втратили житло і не мають змоги задовольняти свої базові потреби.

Як зазначила З.П. Кияниця, на сьогоднішній день в Україні робота на подолання складних життєвих обставин в соціальних службах для сім'ї, дітей та молоді має такі напрямки: соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб та сімей; соціально-психологічна допомога особам, які пережили травму або втрату внаслідок військового конфлікту або стихійного лиха; запобігання відмовам матері від новонародженої дитини; соціальна інтеграція випускників інтернатних закладів; соціально-психологічна підтримка осіб з інвалідністю та їх сім'ї; попередження насильства в сім'ї та жорстокого поводження з неповнолітніми дітьми; соціальна робота з особами, які мають наркозалежність; соціальна робота з особами, які хворіють на ВІЛ або СНІД; соціально-психологічна підтримка дітей та молоді у конфлікті з законом та їх сімей [34].

Отже, події, які відбуваються в Україні, вкрай складна соціально-політична ситуація у суспільстві показали необхідність соціально-психологічного захисту і психологічної допомоги як дітям та дорослим, так і цілим соціальним групам.

Висновки до розділу 1.

Особистість – відображення соціальної природи людини, розгляду її як індивідуальності та суб'єкта соціокультурного життя, що розкривається в контекстах соціальних відносин, спілкування і предметної діяльності, соціально зумовлена система психічних якостей індивіда, що визначається залученністю людини до конкретних суспільних, культурних, історичних відносин. Сучасна психологія вважає, що особистість біосоціальна. Біологічні передумови (тип нервової системи, статеві особливості, задатки і т. п.) визначають схильність розвитку людини. Величезний вплив на особистість здійснюють середовище, виховання і навчання та способи соціалізації. Важливе значення має активність самої особистості, яка забезпечує взаємодію з навколишнім світом, стимулює участь особистості в діяльності.

Таким чином, особистість – не просто результат біологічного дозрівання або відбиток специфічних умов життя, але і суб'єкт активної взаємодії з середовищем, в процесі якої індивід набуває особистісні риси.

Внутрішні ресурси особистості – це функціональний потенціал, що надає високий рівень реалізації особистісної активності задля виконання трудових завдань та досягнення завданих показників. Особистісний ресурс суб'єкта діяльності, на думку деяких авторів, характеризується не його фізичними і біогенетичними особливостями, не властивостями нервової системи і характеру, не професійними знаннями і уміннями, а їх потенційно-можливими особистісними сенсами, які ці властивості можуть набувати при їх використанні людиною. Особистісні ресурси людини дають їй змогу задовольняти свої основні потреби у виживанні, фізичному комфорті, безпеці, повагу в соціумі та самореалізацію у ньому.

Психологічні ресурси бувають як зовнішні, так і внутрішні або соціальні та індивідуальні (особистісні). Зовнішні ресурси – це ресурси, які

забезпечують особистість підтримкою соціуму, підтримують людину ззовні.

Внутрішні ресурси – це особистісний потенціал людини, який включає в себе риси характеру, навички людини, її здібності, і т. д., які надають їй внутрішню підтримку.

Складні життєві обставини – соціальні, економічні, звичаєві, комунікаційні, вікові, медичні, родинні та інші проблеми і виклики, які людина не в змозі подолати самотійно і які спричинюють її соціальну дезадаптацію, випадання зі звичних соціальних систем. На сьогоднішній день існує чотири типи випадків складних життєвих обставин за ступенем інтенсивності впливу на сім'ю чи особу: простий, середньої складності, складний та екстремий. Робота на подолання складних життєвих обставин у соціальних службах для сім'ї, дітей та молоді має наступні напрямки: соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб та сімей; соціально-психологічна допомога особам, які пережили травму або втрату внаслідок військового конфлікту або стихійного лиха; запобігання відмовам матері від новонародженої дитини; соціальна інтеграція випускників інтернатних закладів; соціально-психологічна підтримка осіб з інвалідністю та їх сім'ї; попередження насильства в сім'ї та жорстокого поводження з неповнолітніми дітьми; соціальна робота з особами, які мають наркозалежність; соціальна робота з особами, які хворіють на ВІЛ або СНІД; соціально-психологічна підтримка дітей та молоді у конфлікті з законом та їх сімей.

РОЗДІЛ 2.

РОЛЬ МЕТАФОРИЧНИХ ОБРАЗІВ У ПОШУКУ ВНУТРІШНІХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Загальна характеристика методів психотерапії

Психотерапія – це лікування різних захворювань за допомогою психологічних методів. Також, психотерапія – система лікувальної дії на психіку, а через психіку – на весь організм і поведінку хворого. Прийнято розрізняти психотерапію у вузько медичному сенсі як метод лікування і в широкому, що включає організацію праці і побуту, профілактику психотравмуючих чинників, тощо.

Психотерапія є специфічним методом лікування, оскільки лікувальний ефект тут досягається тією інформацією і емоційним зарядом, які вона в собі несе. Мова йде про специфічно психологічну дію на людину. Психотерапія у широкому сенсі слова включає соціотерапію, лікування середовищем, працетерапію; психотерапія у вузькому сенсі обмежується дією психотерапевта (або психотерапевтичної групи) на пацієнта. Психотерапія стоїть на стику багатьох наук: психології, медицини, фізіології, філософії, лінгвістики, соціології, і в той же час формується в спеціальну область знань, де практичні навички і їх використання з лікувальною метою випереджають фундаментальні дослідження по їх обґрунтуванню.

Історія психотерапії йде в далеке минуле. Але власне наукові обґрунтування, що дозволяють розглядати психотерапію як наукову дисципліну, почали накопичуватися лише в минулому столітті. Особливо бурхлива еволюція спостерігається в психотерапії за останнє десятиліття, коли нові наукові розробки і дослідження дозволили побачити в психотерапії саме наукову дисципліну, а не просто сукупність методів, заснованих на особистих свідцтвах або системі переконань, що створено тією або іншою «школою».

Питання про те, який метод психотерапії є науковим або ненауковим, залишається відкритим до теперішнього часу, оскільки, не дивлячись на отримання нових, точніших наукових результатів, ще багато завдань в одному з найбільш складних підходів до людини – психотерапії залишаються невирішеними. Як загальна передумова наукового і ненаукового підходів в психотерапії можна представити таку, при якій у ненауково працюючих психотерапевтів пізнавальні (когнітивні) структури, побудовані на основі особистого досвіду, тоді як застосування науково обґрунтованих психотерапевтичних методів спирається на сучасні теоретико-методологічні наукові знання. Загальна мета психотерапії полягає в допомозі пацієнтам змінити своє мислення і поведінку так, щоб стати щасливішими і продуктивнішими. При роботі з пацієнтами ця мета диференціюється на ряд завдань, а саме: терапевт допомагає пацієнтові краще зрозуміти свої проблеми; усуває емоційний дискомфорт; заохочує вільний прояв почуттів; забезпечує пацієнта новими ідеями або інформацією про те, як вирішувати свої проблеми; допомагає пацієнтові в перевірці нових способів мислення і поведінки за межами терапевтичної ситуації. [22]

При вирішенні цих завдань терапевт використовує:

1. Забезпечення психологічної підтримки. Це означає співчутливо вислухати пацієнта і дати йому зважену пораду в кризовій ситуації. Допомогти пацієнтові усвідомити і використовувати свої сили і уміння.

2. Усунення дезадаптивної поведінки і формування нових, адаптивних стереотипів.

3. Інсайт (усвідомлення) і саморозкриття, внаслідок чого пацієнти починають краще розуміти свої мотиви, відчуття, конфлікти, цінності. [15]

Загальноприйнятої класифікації методів психотерапії на даний час не існує. Слід розрізнити методи і форми (техніку) психотерапії.

Під методом розуміється загальний принцип лікування, витікаючий з поняття суті (патогенезу) захворювання. [30] Так, наприклад, поняття

неврозу як помилки розуму, помилкового мислення сформувало метод раціональної психотерапії. Уявлення про невроз як про розлад, викликаний застряванням в несвідомій сфері афекту, пережитого у минулому, сприяло створенню методу катарсису, а розуміння неврозу як прояву витисненого в несвідоме інфантильно-сексуального потягу породило психоаналіз.

Спосіб застосування того або іншого методу психотерапії називається формою психотерапевтичного лікування. Так, наприклад, метод раціональної психотерапії може застосовуватися у формі індивідуальної бесіди з хворим, у формі бесіди з групою або у формі лекції. Метод навіювання може застосовуватися в безсонному стані або в гіпнозі. Психоаналіз застосовується у формі спостереження потоку вільних асоціацій, дослідження асоціацій, аналізу сновидінь, у формі асоціативного експерименту і т. д. Одна і та ж форма психологічної дії може служити різним методичним установкам. Так, гіпноз може бути використаний і з метою навіювання, і з метою катарсису. Комплекс різних методів психотерапії, об'єднаних загальним принциповим підходом до лікування, утворює систему, або напрям психотерапії. Прийнято говорити про окремі напрями психотерапії, в їх рамках виділяти окремі методи, а вже усередині кожного методу – різні методики і прийоми.

У наукових працях В.Й. Бочелюка вказано, що за кордоном останніми роками найбільшого поширення набули такі психотерапевтичні напрями, які зображені на рис. 2.1.1. [20].

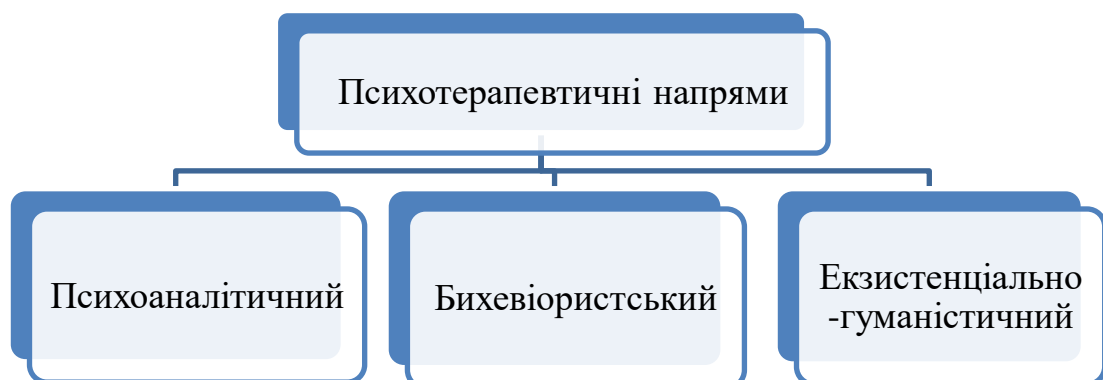


Рис. 2.1.1 Психотерапевтичні напрями за кордоном (за В.Й. Бочелюком)

У вітчизняній психотерапії останніми роками В.Й. Бочелюк виділяє наступні основні напрями (рис. 2.1.2):

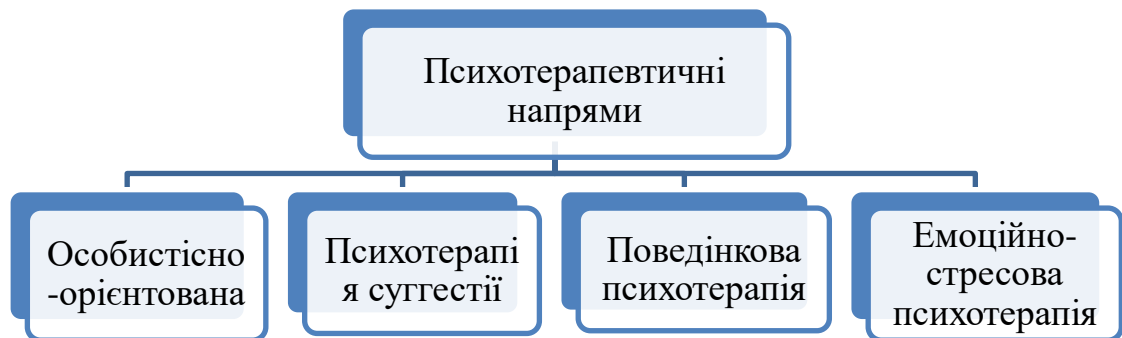


Рис. 2.1.2. Психотерапевтичні напрями у вітчизняній психотерапії (за В.Й.Бочелюком)

Б.Д. Карвасарський наступну класифікацію психотерапевтичних методів лікування: 1. психотерапія сугестії (навіювання в стані неспання, природного сну, гіпнозу, емоційно-стресова психотерапія, наркопсихотерапія); 2. самонавіювання (аутогенне тренування, метод Куе, метод Джекобсона); 3. раціональна психотерапія; 4. групова психотерапія; 5. ігрова психотерапія; 6. сімейна психотерапія; 7. умовно-рефлекторна психотерапія. Все частіше застосовуються психоаналіз, трансактний аналіз, гештальт-терапія та ін. Всередині кожного з цих методів існують десятки, а то і сотні методик.

Систематизують психотерапію:

- за характером дії (пряма-непряма);
- за етиопатогенетичним принципом (каузальна-симптоматична);
- за метою дії (седативна, активуюча, амнезуюча);
- за участю в ній хворого (мобілізує-вольова, пасивна);
- за видом дії терапевта (авторитарна, роз'яснювальна, повчальна, тренуюча);
- за джерелом дії (гетерогенна, аутогенна);
- за спрямованістю щодо патогенних установок (синергічна переживанням, антагоністична, дискусійна);

- за тактикою терапевта (вибіркова, комбінована або комплексна);
- за числом осіб, з якими працює терапевт (індивідуальна, колективна, групова) тощо [37].

Також, Б.Д. Карвасарський наводить класифікацію принципів вибору методу психотерапії залежно від захворювання:

1. при гострій істеричній симптоматиці переважна сугестія;
2. при вегетативних порушеннях – аутогенне тренування;
3. при життєвих труднощах – «розмовна» терапія;
4. при фобіях – поведінкова терапія;
5. при характерологічних порушеннях – гештальт-терапія, психодрама;
6. при розладах, пов'язаних з сімейними проблемами, – сімейна психотерапія;
7. при комплексних розладах з наявністю попереднього нахилу – глибинно-психологічні методи. [37].

Вже при першій зустрічі психотерапевта з пацієнтом постає питання про згоду хворого на проведення курсу психотерапії. При цьому неодмінною умовою є позитивне відношення хворого до лікування. Тому психотерапію не призначають, про її доцільність домовляються.

Відомо, що багато психотерапевтичних методів, що використовуються в сьогоденні виникли під впливом теорій загальної психології, а з'явилися похідними від особистої інтуїції та досвіду. У багатьох таких випадках наукове обґрунтування відсутнє. Під психотерапією зазвичай розуміється або ряд методів, які включають психологічні засоби для лікування психічних розладів, або практичну роботу тих, хто використовує ці методи. Така диференціація відповідає відмінностям між методологічними нормами і психотерапевтичною практикою. Психотерапевтичні методи можуть інтерпретуватися як методологічні норми, якщо їх опис містить інформацію про ситуацію, що ініціює, і діагнозі проблеми, терапевтичних цілях, пропонованих

психотерапевтичних діях. Різні особові характеристики, умови оточення і т.д., які важливі для даного типу лікування, також можуть бути частиною первинної ситуації або розуміння проблеми. Пропозиції для терапевтичних дій можуть бути у вигляді простих або складних втручань, як і при використанні терапевтичних субстратегій, таких, наприклад, як фокусування, інтерпретація або конфронтація. [10]

При лікуванні психічних розладів методи психотерапевтичного втручання часто є не методологічними нормами, а носять евристичний характер. Але евристичність може бути і системою методологічно обґрунтованих норм. Вона може включати напрями дій за певних початкових умов для досягнення певної мети. Однією з характеристик початкових умов, наприклад, може бути те, що проблема не цілком ясна. У цьому випадку напрям дій може починатися не з терапії, а з аналізу проблеми. Мистецтво застосування норм науково обґрунтованої психотерапевтичної практики виявляється в здібності творчо настроєного психотерапевта свідомо і планомірно застосовувати доведені, узаконені знання, оцінені норми і евристичність. Активна особистість заповнює розрив між обґрунтованою базою знань, що є науковою, і тою, яка необхідна насправді, за допомогою власного знання, сформованого на основі особистого досвіду. Такі особисто створені норми, евристичність і каузальні атрибуції дії, що використовуються для пояснення ефектів, можуть бути помилковими.

2.2. Сучасні теоретичні засади використання терапевтичної метафори у психологічному консультуванні та психотерапії

Метафора (meta – пере, через phoro – несу, дослівно – «перенос») – засіб пояснення певного явища за допомогою аналогії з тим, що людині вже добре відомо. Метафора таким чином переносить до людини важливу інформацію, отримати яку іншим шляхом неможливо. Вона наділена більшою смисловою ємністю, що допомагає в стислій формі передати об'єм складної інформації [36].

В. А. Домрацький вважає, що метафори дозволяють спростити складну проблему, зробити її більш доступною для розуміння. Р. Ван Ойху належить таке визначення метафори – мислення в термінах іншого. Він виділяє «м'яке» і «жорстке» мислення. Для «жорсткого» характерні логіка, розум, критика, робота, строгість, точність, зосередженість, аналіз, конкретність. Для «м'якого» – метафора, мрія, гумор, невизначеність, гра, приблизність, фантазія, парадокс, підозра, узагальнення. [58]

Цінність метафори у психологічній практиці безсумнівна. У різні часи та у різних напрямках психології ми можемо спостерігати використання терапевтичної метафори.

Прикладом може служити використання З. Фрейдом сексуальної символіки в якості інструменту для розуміння сновидінь, фантазій і "несвідомих" асоціацій, Юнг винайшов метафори "Анімуса" і "Аніми", В.Райх винайшов "оргон". Гуманістична психологія говорить про "підпереживання", у той час як біхевіористи міркують про "Маленький чорний ящик". У Е. Берна були "ігри", у Ф. Перлса – "верхня" і "нижня" собаки, а також А. Янов говорив про "первинний" досвід [23].

Психотерапевтична метафора – це повідомлення, в якому інформація, що надходить від пацієнта або психотерапевта, представлена в термінах, що належать іншим областям людських знань у символічній формі. Зіставляючи не зв'язані раніше поняття, терапевтична метафора

дозволяє в стислій і оригінальній формі розкрити суть повідомлення, допомагає по-новому осмислити звичні предмети і явища, а також виконує інші функції, які мають психотерапевтичне значення [62].

Терапевтична метафора має наступні характеристики:

- має алегоричний варіант презентації психологічних труднощів і способів їх вирішення;
- розглядається як спосіб вирішення психологічної проблеми через терміни, що належать іншій області;
- використовується і як разовий терапевтичний прийом, і як стійкий образ, що супроводжує весь процес психотерапії;
- орієнтована в першу чергу на несвідоме клієнта;
- пов'язана з механізмами ідентифікації та асоціації, коли клієнт ідентифікує себе з героєм метафори та ситуацією, яка закладена в метафорі, має асоціативний зв'язок з реальною проблемою або утрудненням клієнта, тобто з його досвідом;
- може успішно використовуватися як в роботі з дорослими клієнтами, так і в корекційній роботі з дітьми, причому в останньому випадку застосування спеціальних дитячих психотерапевтичних казок може істотно підвищити ефективність корекційного впливу, так як у дітей набагато краще розвинена уява і вони дуже сприйнятливі до такого впливу;

Терапевтична метафора запускає в лівому і правому півкулях мозку два паралельні процеси, в результаті дають ефективний вплив на свідомість і підсвідомість. При цьому відображаються внутрішні переживання і можливість рефлексувати над ними[60].

Надамо характеристику видів метафор, які використовуються у консультативному та психотерапевтичному процесі:

Ресурсні метафори являють собою такі образи всередині або поза свідомістю клієнта, які допомагають створити ресурсність його

особистості, що сприяє як вирішення конкретної проблеми або конфлікту, так і посиленню особистості в цілому.

Вбудовані метафори передбачають внесення ресурсності всередину консультаційного діалогу і допомагають розширенню погляду клієнта на його проблему. Суть вбудованих метафор полягає в тому, що консультант, за допомогою внесення будь-якого способу, розповіді, притчі або історії допомагає клієнту побачити і інші - позитивні - сторони своєї проблеми або зрозуміти справжню причину утруднення і знайти рішення.

Метафори поведінки є прикладами вирішення проблеми або конфлікту на "прикладі інших", коли консультант у формі казки або притчі розповідає про те, як схожа на проблему клієнта ситуація була успішно вирішена.

Емоційні метафори представляють собою опис фізіологічного і емоційного стану героя в момент переживань і допомагають клієнтові зрозуміти свої почуття і емоції[26].

Також відомо, що терапевтична метафора включає в себе:

1. вбудовані навіювання і команди;
2. репрезентативні системи;
3. інтонаційний супровід.

Тому, для більш повного уявлення про терапевтичну метафору, слід розглянути її основні функції, яку запропонувала В.І. Белічева:

- Експресивна функція. Полягає в тому, що пацієнт за допомогою метафори висловлює важкий для вербалізації досвід (настрій, почуття, враження тощо.). Крім того, вдало підібрана метафора "економічна", оскільки зберігає час і слова, що йдуть на пояснення.

- Діагностична функція. Заснована на тому, що обрані пацієнтом образи детерміновані його свідомими і несвідомими мотивами. Ця функція широко використовується в проєктивних методах. Наприклад, у транзактному аналізі улюблена дитяча казка трактується як метафора, що допомагає розкрити життєвий сценарій пацієнта.



Рис. 2.2.1 Функції терапевтичної метафори (за В.І. Белічевою)

- Дисоціативна функція. Складається в "опредмечуванні" проблеми і її екстеріоризації, тобто "переміщенні" проблеми з "внутрішнього поля" пацієнта у "зовнішнє". Це, по-перше, дає можливість пацієнту буквально "побачити з боку" свою проблему і самому знайти шляхи її вирішення, а, по-друге, дозволяє психотерапевту здійснювати різні терапевтичні прийоми (наприклад, техніки гештальттерапії, НЛП).
- Пояснювальна функція. Полягає в тому, що завдяки символічному заміщенні абстрактних понять і наданні їм "опредмеченої" форми, значно полегшується сприйняття та засвоєння різних психологічних законів і теорій.
- Функцію наочності, наприклад, добре виконують образи еґо – станів у транзактному аналізі (Батько, Дорослий, Дитина) або "собаки" в гештальттерапії. Набір таких зручних інструментів-метафор має в своєму арсеналі практично будь-яка психотерапевтична концепція.
- Маніпулятивна функція. Полягає в більш-менш м'якому впливі на пацієнта. Наприклад, за допомогою метафори клієнта можна оцінити, якщо порівняти його з відповідним образом; клієнта можна направити по шляху, який психотерапевт вважає найбільш оптимальним тощо.

- Оформлююча функція, заснована на тому, що метафора прикрашає мовлення психотерапевта, робить його живим і таким, що запам'ятовується клієнтам, а також розважаючу функцію, коли метафора стає своєрідною "психотерапевтичною забавою" або навіть головоломкою, вирішуючи яку, пацієнт отримує одночасно користь і задоволення від приємного інсайту[11].

Р. Т. Кокосєва стверджує, що терапевтична метафора функціонує у наступних позиціях (рис. 2.2.2):



Рис. 2.2.2 Позиції, у яких функціонує терапевтична метафора (за Р.Т.Кокосєвою)

1) Діагностична. Коли пацієнт пов'язує свою емоцію з будь-яким предметним образом. У процесі консультування психотерапевт може розповісти історію з практики, яка може викликати відповідний відгук, якщо будуть чимось нагадувати власну проблему клієнта. В цьому випадку відбувається зміна невербальних реакцій клієнта, він уважно слухає, подає зацікавлені репліки.

2) Навчальна. Психотерапевт надає правій півкулі клієнта метафоричний матеріал, щоб через запропоновані аналогії допомогти людині почерпнути щось важливе, навчитися відокремлювати істотне від несуттєвого, пізнати себе, нагадати про власні ресурси, допомогти в зміцненні Его і т.д. З цією метою використовуються притчі, історії про пацієнтів зі схожими проблемами, тощо.

3) Релаксуюча. Коли психотерапевт може невимушено і легко за допомогою вправ, допомогти клієнту звільнитися від негативних емоцій. Більш того, якщо виконувати ці вправи на глибинному рівні, то візуалізуючи образи, клієнт почерпне для себе багато важливого і цікавого, оголивши при цьому свої переживання.

4) Роздільна (власне терапевтична). Ця функція властива двом видам метафор: терапевтичної та епістемологічної [42].

У даному випадку такий розподіл є умовним, оскільки метафори в більшості своїй багатофункціональні, і значення (роль) їх залежить від обставин, в контексті яких вони використовуються. Наприклад, чи буде метафора виконувати маніпулятивну функцію або розвиваючу - це багато в чому залежить від психотерапевта. Акцент на одному напрямку і ігнорування (або виключення) інших - властивість маніпуляції. Навпаки, включення метафори в "багаж" пацієнта як одного з численних шляхів і надання самостійного вибору збагачує досвід і розвиває особисту відповідальність пацієнта.

У той же час нерідко бувають випадки, коли вживання тієї чи іншої метафори не приносить позитивних результатів або навіть призводить до небажаних наслідків. Так з'явилася необхідність глибше розібратися в цьому неоднозначному способі взаємодії пацієнта і психотерапевта для її ефективного та доречного використання.

Л. А. Варава стверджує, що за допомогою використання метафори у психологічному консультуванні можна розгорнути суб'єктивну картину клієнта, а також зробити її більш цілісною. У процесі створення метафори психолог допомагає клієнту усвідомити своє вираження досвіду і сприйняття його в символічній формі, що допоможе отримати навик розвитку продуктивних дій, які несуть нові ресурси для клієнта. [21].

2.3. Використання метафоричних образів як засобу пошуку внутрішнього ресурсу особистості

На сьогоднішній день одним із ефективних методів у роботі психолога розглядається терапевтична метафора та робота з метафоричними образами. Вони допомагають людині долати виклики повсякденності, долучаючись до власних ресурсів, змінюючи упереджений погляд на проблему, створюючи власну життєву історію. Метафоричні образи є одним з важливих та необхідних інструментів у сучасній психологічній практиці. Так, метафоричні образи часто є стимулюючим матеріалом у проєктивній діагностиці та засобу пошуку внутрішнього ресурсу особистості.

Звернення психологів до метафоричного, образного і символічного матеріалу не є випадковим. Недарма Х. Ортега-і-Гассет відзначав, що «майже вся сучасна психологічна термінологія – це чиста метафора», а Л.І.Шрагіна розглядає метафору як універсальний інструмент для реалізації функції розуміння не тільки зовнішнього, але і внутрішнього (психічного) світу; засіб активізації психічної діяльності сприймаючого її суб'єкта і засіб емоційного впливу на людину. Через метафоричний образ людина спілкується зі своїм внутрішнім (ідеальним) світом. Саме через порівняння з чимось із реального світу людина вербалізує свої часто неусвідомлювані почуття й емоційні стани, у результаті чого – усвідомлює їх [56].

Н. Пезешкіан обґрунтовує використання метафор у власній психотерапевтичній практиці тим, що багатьом людям дуже важко сприймати психотерапевтичну тематику в абстрактному викладі, так як розуміння власних проблем швидше досягається завдяки наочному, образному мисленню та емоційно забарвленій уяві. А метафоричний образ у вигляді прикладів із життя, міфів і притч, при цілеспрямованому їх

використанні, допоможе, на його думку, створити дистанційоване ставлення до власних проблем[60].

О.А. Свирепо і О.С. Туманова відзначають, що у зв'язку з тим, що образ невербальний, метафора не є чисто мовним феноменом. Перехід на рівень мови автори вважають здатністю подивитися на подію з боку, тоді як метафора – це погляд на світ зсередини. Метафора, на думку О.А.Свирепо і О.С. Туманової, допомагає людині по-новому розставити акценти і переосмислити власний досвід, подивитися на все зі сторони; дозволяє спростити складну проблему і зробити її більш доступною для розуміння.[78].

На думку Л.І. Шрагіної, психологічне вивчення метафори у порівняльно-типологічному плані дозволяє проникнути у загальні закономірності мислення, у контексті більш широкої проблеми – проблеми вербалізації суб'єктом образу об'єкта. Адже світ людини представлений світом об'єктивним – світом об'єктів матеріальних, і суб'єктивним – світом «об'єктів ідеальних»: почуттями, думками, ідеями. Без метафори не існувало б лексики «невидимих світів» – внутрішнього життя людини[88].

Дослідження М. Еріксона і Е. Россі у сфері функціонування великих півкуль головного мозку відкрили залежність між метафоричним образом, психологічною симптоматикою і терапевтичним впливом: було з'ясовано, що обробка повідомлень метафоричного типу відбувається у правій півкулі, в якій також зароджується психосоматична симптоматика. Отже, застосування метафоричних образів дозволяє спілкуватись із правою півкулею її «рідною мовою», значною мірою прискорюючи терапевтичний процес [91].

Ш. Копп розрізняє три види пізнання: раціональне, емпіричне та метафоричне. На думку дослідника, метафоричне пізнання розширює можливості двох попередніх і навіть витісняє їх: «Розуміти світ метафорично означає уловлювати на інтуїтивному рівні ситуації, в яких

досвід набуває символічного виміру, і нам відкривається множина співіснуючих значень, які надають один одному смислових відтінків» [44].

Аналіз наукових праць Ю.О. Алімової, І.В. Вачкова, Д.Гордона, Р.Кроулі, В.Л. Солодухова, Л.І. Шрагіної, Т.П. Яценко дозволяє визначити мету застосування метафори у різних видах діяльності психолога: підказати клієнту рішення, яке має більший психотерапевтичний ефект, порівняно з прямими порадами; сприяти розвитку самосвідомості особистості за допомогою доречної притчі, історії, які дозволять подивитись на проблему «зовні», долаючи стереотипи і хибні установки; стимулювати нові світоглядні орієнтири, підсилити мотивацію до змін шляхом розвитку творчості при створенні людиною власної історії, казки; розвиток нових соціальних настанов, комунікативних навичок шляхом відпрацювання власних проблем; бути каталізатором змін, підштовхнути до дії; послабити опір, дію захисних механізмів, завдяки варіативності смислової насиченості історії, притчі, казки; налагодження ефективного діалогу; відкриття шляху до потенційних можливостей людини[4;31;66;87].

Джерела метафоричних образів такі:

1. Міфологія, релігія, література, наукова фантастика, газетні публікації, поп-культура тощо.
2. Носії культурних і світоглядних цінностей: шамани, проповідники, стародавні філософи.
3. Поеми, новели, вірші, казки, байки, притчі, пісні, фільми, анекдоти, жарти, плітки, картини, фото.
4. Усвідомлення метафора, спрямована на вирішення конкретної проблеми (арт-терапія)[45].

Вивчення асоціацій у психології має давню історію. Згадують про асоціації ще у своїх працях Платон і Арістотель, а пізніше – Т. Гоббс, Д.Локк, Д. Юм та Д. Гартлі. Дослідники вважають, що асоціативні зображення є ефективним методом засвоєння знань і вироблення вмінь,

оскільки такі зображення не тільки унаочнюють інформаційні повідомлення, сприяють запам'ятовуванню та глибшому усвідомленню за рахунок вироблення асоціацій, а й дозволяють краще зрозуміти емоційні стани об'єктів соціально-педагогічної діяльності через зображення вчать діагностувати за різними зовнішніми ознаками, прогнозувати та аналізувати стан та потреби людини [72].

Асоціативні зображення виконують ряд функцій. Зокрема, інформаційну – передають інформаційне повідомлення з того чи іншого питання; пізнавальну – поглиблюють знання про актуальні питання соціально-педагогічної діяльності; виховну – формують ціннісні орієнтації, спрямовані на здоров'язбереження; катарсису – нівелюють емоційне напруження; діагностичну – з'ясовують особистісне ставлення до певних дій, вчинків; оцінювальну – допомагають адекватно оцінювати дії, явища, про які йдеться на зображенні; рефлексії – уможливають самооцінку і самопізнання себе, своїх слабких і сильних сторін [14].

Такі зображення можуть бути різними за розміром, містити, як правило малюнок чи фотографію, а також можуть доповнюватися ще й ключовим словом, словосполученням чи реченням. Асоціативні зображення вимагають від учасників терапевтичного процесу пояснень та тлумачень. Крім того, на таких картках можуть міститися запитання і лише частина асоціативного зображення, яке слід доповнити або відтворити самостійно чи в малій групі.

Асоціативні зображення можуть демонструватися також за допомогою мультимедіа. Однак на противагу картковому формату, у такому разі буде демонструватися одне зображення для всіх учасників одночасно. За умови друкованого варіанту, дотик та контактне відчуття однозначно підсилюватиме тактильне сприйняття.

Ще одна перевага асоціативних зображень у тому, що вони уможливають обговорення їх змісту не лише через науково обґрунтовані положення, а й крізь призму особистісного ставлення дають змогу оцінити

побачене. Відтак, асоціативні зображення розвивають аналітичне і критичне мислення, самооцінку, самокритику, самовдосконалення, творчу уяву та уважність, позитивно впливають на розвиток комунікативної компетентності. Зазначене вкрай необхідне майбутнім соціальним педагогам і соціальним працівникам.

Яскравим прикладом терапевтичної метафори можна вважати популярний серед сучасних практичних психологів проєктивний інструмент – метафоричні асоціативні карти, які найчастіше представляють собою набори невеликих картинок, малюнків, колажів або фотографій (до складу деяких метафоричних асоціативних карт входять також схеми, слова і афірмації).

Метафоричні асоціативні карти активно використовуються у сучасній психологічній діагностиці та терапії, про що свідчить зростаюча кількість наукових досліджень, присвячених даній проблематиці. Даний інструмент є проєктивною методикою, яка застосовується для вирішення широкого кола проблем: від підбору кадрів до пошуку відповідей і ресурсів у важких життєвих ситуаціях. На сьогоднішній день створено понад 17 професійних колод, що мають різноманітну тематику [29]. Метафоричні асоціативні карти являють собою набір картинок, але при цьому важливо відзначити, що у карт немає закріплених смислових значень. Кожен клієнт, який працює з картами, сам формує сенс того зображення, яке він бачить на картинці. Зображення на карті для людини стає образом чогось справді особистісного, значимого, тобто знаходить певний сенс у ході подальшої роботи і внаслідок цього наповнюється новим змістом.

Метафоричні асоціативні карти ґрунтуються на концепції К.Г. Юнга про архетипи особистості. Архетип особистості представляється тією психічною структурою, яка грає роль такого фактора розвитку психічного життя людини, який здатний направляти її поведінку. Архетип особистості є певним принципом, що забезпечує психічну реальність специфічними

психічними змістами, що володіють такими властивостями, як універсальність, регулярність, типовість прояву, повторюваність протягом багатьох століть.

«Всі найяскравіші і потужніші ідеї сходять історично до архетипів, – писав Юнг. – У своєму нинішньої вигляді вони являють собою варіанти архетипових уявлень, створених за допомогою їх свідомого застосування і пристосування до дійсності. Бо функція свідомості полягає не тільки в усвідомленні і засвоєнні зовнішнього світу через наші почуття, але і всередині нас, і навколо нас»

Серед безлічі архетипів, описаних Юнгом, стоять мати, дитина, герой, мудрець, божество Сонця, шахрай, Бог і смерть. Юнг вважав, що кожен архетип пов'язаний з тенденцією висловлювати певного типу почуття і думки щодо відповідного об'єкта або ситуації. Наприклад, у сприйнятті дитиною своєї матері присутні аспекти її актуальних характеристик, пофарбовані несвідомими уявленнями про такі архетипові материнські атрибути, як виховання, родючість і залежність [92].

Також для аналізу існуючої ситуації, опрацювання психологічних аспектів власної особистості, а також характеру, поведінки, вчинків оточуючих вас людей використовуються карти Таро. Кожна з карт являє собою певний архетип, збірний образ, який знайомий людині. І в кожному цьому образі закладені певні стереотипи поведінки, риси характеру та інші прояви людської особистості. Кожна з карт може символізувати один з шістнадцяти соціонічних типів особистості, або окремі сторони характеру однієї і тієї ж людини.

Часто психологи просять своїх пацієнтів взаємодіяти з картами Таро для того, щоб пережити певні ситуації, поміркувати над архетипами, представленими картами, для опрацювання власних переживань, моделювання можливого розвитку подій. Існують і спеціальні психотерапевтичні «казки», які клієнт складає по картах, розкладених перед ним і питань психолога [56].

Крім того, карти Таро можуть використовуватися не тільки класичні, але і спеціальні – колоди, створені для самопізнання, боротьби з власними страхами, аналізу психологічного аспекту взаємин у парі тощо.

Ще одним з основних джерел метафоричних образів є арт-терапія – це спосіб зцілення за допомогою творчого самовираження, де «зцілення» – це досягнення людиною цілісності. На жаль, іноді у психотерапії в нашій країні використовують термін «арт-терапія» для того, що нею не є, що призводить до дискредитації методу. Часто арт-терапія перетворюється з потужного психотерапевтичного методу на розваги, дозвілля. У той же час фахівці когнітивно-поведінкового підходу в психотерапії, клієнт-центрованої терапії використовують методи арт-терапії – малюють, ліплять з пластиліну чи глини, але не називають це арт-терапією, адже повністю не розуміють особливості застосування творчості у реабілітаційному процесі та психологічній допомозі особистості [11].

Тому далі наведемо переваги застосування арт-терапії з метою психосоціального відновлення особистості у складних життєвих обставинах.

1. Арт-терапія завжди надає ресурс, тому що апелює до творчої складової психіки, відбувається пошук можливостей самозцілення, залучення внутрішніх ресурсів людини.

2. Можливість через творчість обійти «цензуру свідомості» надає можливість роздивитися та дослідити власні несвідомі процеси, приховані ідеї і стани, бажані соціальні ролі та форми поведінки, що знаходяться у «витісненому вигляді» або мало проявлені у житті. Символічна мова як одна з основ образотворчого мистецтва дає можливість людині виразити свої почуття, дослідити власні моделі комунікації, поведінки, які знаходять своє відображення у створених образах. Адже, метод арт-терапії заснований на механізмі проєкції: все, що створюється людиною, є проєкцією частини його внутрішнього світу назовні – на образотворчі

матеріали, втілення частини «Я» в художньому образі. Арт-терапія – метод, орієнтований на інсайт особистості.

3. Арт-терапія як засіб невербального спілкування є цінною для тих, кому важко описати словами свої переживання (відомо, що травма закарбовується на рівнях тілесних та емоційних переживань й образів уяви). Творча діяльність створює умови для зближення людей, розуміння одне одного через сприймання створених образів, співпереживання. Арт-терапевтична методологія передбачає безумовне прийняття особистості у будь-яких її проявах.

4. Малюнок (танець, мелодія тощо) в арт-терапевтичному процесі є певним матеріальним полем для метафоричної взаємодії, що дозволяє повному поглянути на ситуацію та знайти шлях до їх вирішення. Усвідомлення власних деструктивних патернів взаємодії створює умови для інтеріоризації отриманого досвіду та побудови нових стратегій поведінки. Арт-терапія заснована на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення, відповідає потребі людини у розкритті нових можливостей і ствердження свого індивідуально-неповторного способу буття-в-світі[60].

Крім того, власна діяльність, власна творчість, можливість вибору теми або матеріалів допомагає людині набути самостійності, не переносити відповідальність на інших, допомогти їй приймати рішення, здійснювати вибір, брати на себе відповідальність.

Дослідники зауважують, що метафоричні образи як засіб зцілення особистості є ресурсним методом, який дозволяє працювати з образом «Я» особистості, розвивати діапазон комунікативних моделей поведінки, створювати нові моделі та стратегії життя, будувати нові життєві смисли через створення власних творчих продуктів [44;56;72].

Висновок до розділу 2.

Психотерапія – це лікування різних захворювань за допомогою психологічних методів. Психотерапія – система лікувальної дії на психіку, а через психіку – на весь організм і поведінку хворого.

Загальноприйнятої класифікації методів психотерапії на даний час не існує. Слід розрізняти методи і форми (техніку) психотерапії.

Під методом розуміється загальний принцип лікування, витікаючий з поняття суті (патогенезу) захворювання. Спосіб застосування того або іншого методу психотерапії називається формою психотерапевтичного лікування. Так, наприклад, метод раціональної психотерапії може застосовуватися у формі індивідуальної бесіди з хворим, у формі бесіди з групою або у формі лекції. Метод навіювання може застосовуватися в безсонному стані або в гіпнозі. Психоаналіз застосовується у формі спостереження потоку вільних асоціацій, дослідження асоціацій, аналізу сновидінь, у формі асоціативного експерименту і т. д.

Виділяють наступну класифікацію психотерапевтичних методів лікування: психотерапія сугестії (навіювання в стані неспання, природного сну, гіпнозу, емоційно-стресова психотерапія, наркопсихотерапія); самонавіювання (аутогенне тренування, метод Куе, метод Джекобсона); раціональна психотерапія; групова психотерапія; ігрова психотерапія; сімейна психотерапія; умовно-рефлекторна психотерапія. Все частіше застосовуються психоаналіз, трансактний аналіз, гештальт-терапія та ін. Усередині кожного з цих методів існують десятки, а то і сотні методик.

Метафора – засіб пояснення певного явища за допомогою аналогії з тим, що людині вже добре відомо. Метафора таким чином переносить до людини важливу інформацію, отримати яку іншим шляхом неможливо.

Психотерапевтична метафора – це повідомлення, в якому інформація, що надходить від пацієнта або психотерапевта, представлена в

термінах, що належать іншим областям людських знань у символічній формі. Зіставляючи не зв'язані раніше поняття, терапевтична метафора дозволяє в стислій і оригінальній формі розкрити суть повідомлення, допомагає по-новому осмислити звичні предмети і явища, а також виконує інші функції, які мають психотерапевтичне значення.

Метафора таким чином переносить до людини важливу інформацію, отримати яку іншим шляхом неможливо. Вона наділена більшою смисловою ємністю, що допомагає в стислій формі передати об'єм складної інформації.

Метафоричні образи як інструмент активно використовуються у сучасній психологічній діагностиці та терапії, про що свідчить зростаюча кількість наукових досліджень, присвячених даній проблематиці. Вони також можуть виступати як проєктивна методика, яка застосовується для вирішення широкого кола проблем: від підбору кадрів до пошуку відповідей і ресурсів у важких життєвих ситуаціях.

РОЗДІЛ 3.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОШУКУ ВНУТРІШНІХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ ЗА ДОПОМОГОЮ МЕТАФОРИЧНИХ ОБРАЗІВ

3.1 Планування та організація дослідження

З метою виявлення пошуку внутрішніх ресурсів особистості у складних життєвих обставинах за допомогою метафоричних образів нами було проведено емпіричне дослідження в якому прийняли участь місцеві жителі та внутрішньо - переміщені особи на базі Центрального районного центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді Маріупольської міської ради. Загалом у дослідженні брали участь 50 осіб віком від 18 до 40 років, з них 25 осіб – місцеві жителі та 25 внутрішньо-переміщених осіб, які опинились у складних життєвих обставинах. Дослідження проводилось у три етапи:

Перший етап – аналіз наукової літератури; підбір та обґрунтування методів дослідження, за допомогою яких можна визначити рівень самооцінки особистості, її смисложиттєві орієнтації, а також визначення відношення особистості до складних життєвих обставин.

Другий етап – проведення констатувального експерименту, обробка даних, отриманих в ході дослідження та їх порівняльний аналіз.

Третій етап – проведення формувального експерименту, розробка та впровадження корекційної програми, яка спрямована на пошук, усвідомлення та трансформацію внутрішніх ресурсів особистості, яка опинилась у складних життєвих обставинах, а також аналіз результатів після проведення корекційної програми.

Для проведення дослідження нами було обрано наступний комплекс методик, таких як методика кількісного виміру самооцінки С.А. Будасі, тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. Леонтьєва [64]; анкета вивчення відношення особистості до складних життєвих обставин (О.Б. Стуліка,

О.В. Бондарь). Розглянемо комплекс методик, розроблений для досягнення поставленої мети.

Методика кількісного виміру самооцінки особистості (С.А. Будассі) (Додаток А) направлена на дослідження самооцінки особистості, яка вимірюється кількісно. В основі даної методики лежить спосіб ранжування. Психодіагностика самосвідомості, самовідношення, самооцінки спрямована на вивчення і оцінку уявлення про себе. «Я-концепція», яка є сумою «Я-реального» і «Я-ідеального», є важливим фактором формування, вибору того чи іншого типу поведінки людини, яка багато в чому визначає напрямок її діяльності, вчинки, що здійснюються в усіх сферах життя, при контактах з людьми. Аналіз «Я-образу» дозволяє виділити в ньому два аспекти: знання про себе і самоствавлення. В ході життя людина пізнає себе і накопичує про себе знання, ці знання становлять значну частину його уявлень про себе - її «Я-концепцію». Однак знання про себе самого, природно, їй небайдужі: те, що в них розкривається, виявляється об'єктом її емоцій, оцінок, стає причиною її перманентного самовідношення. Не все реально досягається в собі самому і не все в самовідношенні ясно усвідомлено. Деякі аспекти «Я-образу» виявляються неусвідомленими, несвідомими. Даний тест дозволяє їх виявити.

Пропонується список з 48 слів, що позначають властивості особистості, з яких їм необхідно вибрати 20 слів, які найбільшою мірою характеризують еталонну особистість (ідеал) у представленні людини (Додаток А). Природно, що в цьому ряду можуть знайти місце і негативні якості.

Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д.О. Леонтьєва (Додаток Б) дозволяє оцінити «джерело» сенсу життя, яке може бути знайдене людиною або в майбутньому (цілі), або в сьогоденні (процес) або минулому (результат), або у всіх трьох складових життя.

Тест СЖО включає, поряд із загальним показником свідомості

життя, п'ять субшкал, що відображають три конкретних змістовних орієнтації (цілі в житті, насиченість життя і задоволеність самореалізацією) і два аспекти локусу контролю (локус контролю-Я і локус контролю-життя). У тесті СЖО життя вважається осмисленим при наявності цілей, задоволенні, одержуваному при їх досягненні і впевненості у власній здатності ставити перед собою цілі, вибирати завдання з наявних, і домагатися результатів. Важливим є чітке співвіднесення цілей – з майбутнім, емоційної насиченості – з теперішнім, задоволення – з досягнутим результатом, минулим.

Інтерпретація субшкал тесту СЖО:

1. Мета в житті. Бали за цією шкалою характеризують наявність або відсутність в житті випробовуваного цілей на майбутнє, які надають життю смислу, спрямованості і тимчасової перспективи. Низькі бали за цією шкалою навіть при загальному високому рівні ОЖ будуть властиві людині, що живе сьогоднішнім або вчорашнім днем. Разом з тим, високі бали за цією шкалою можуть характеризувати не тільки цілеспрямовану людину, але й прожектера, плани якого не мають реальної опори ж теперішньому часі і не підкріплюються особистісною відповідальністю за їх реалізацію. Ці два випадки нескладно розрізнити, зважаючи на показники за іншими шкалами СЖО.

2. Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя. Зміст цієї шкали співпадає з відомою теорією про те що єдиний смисл життя полягає в тому, щоб жити. Цей показник говорить про те, чи сприймає випробуваний сам процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і сповнений смислу. Високі бали за цією шкалою і низькі за іншими характеризуватимуть гедоніста, що живе сьогоднішнім днем. Низькі бали за цією шкалою - ознака невдоволеності своїм життям в теперішньому часі; при цьому, проте, їй можуть додавати повноцінного смислу спогади минулого або націленість в майбутнє.

3. Результативність життя або задоволеність самореалізацією. Бали за цією шкалою відображають оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивно і осмислено його прожито. Високі бали за цією шкалою і низькі за іншими характеризуватимуть людину, яка доживає своє життя, у якої все вже в минулому, але минуле здатне надати смислу залишку життя. Низькі бали - невдоволеність прожитою частиною життя. 13

4. Локус контролю-Я (Я - господар життя). Високі бали відповідають уявленню про себе як про сильну особу, володіючу достатньою свободою вибору, аби побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями і розумінням смислу. Низькі бали – свідчать про невіру в свої сили та здатність контролювати події власного життя.

5. Локус контролю-життя або керованість життям. При високих балах - переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно ухвалювати рішення і втілювати їх у життя. Низькі бали - фаталізм, переконаність в тому, що життя людини не підвладне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна, і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.

Анкета вивчення відношення особистості до складних життєвих обставин (Стуліка О.Б., Бондарь О. В.) (Додаток В).

Мета даної анкети полягає у вивченні відношення та переживання особистістю складних життєвих ситуацій, а також виявлення основних ресурсів особистості (поведінкового, когнітивного та емоційного), що дозволить нам визначити стиль поведінки особистості, її діяльність, емоційний стан та шляхи виходу зі складної життєвої ситуації.

Перед проведенням анкетування та тестування кожного учасника було проінформовано, на яку тему проводиться дослідження, а також коротко ознайомлено з основними поняттями та його суттю. Це дало змогу уникнути недбалого ставлення до тестування, а також допомогло викликати зацікавленість у опитуваних.

3.2. Аналіз результатів дослідження

Першим етапом нашого дослідження було проведення методики кількісного виміру самооцінки С.А. Будасі. За допомогою даної методики ми досліджували рівень адекватності самооцінки у місцевих жителів та внутрішньо переміщених осіб, які опинилися у складних життєвих обставинах.

Таким чином, результати тестування за методикою С.А. Будасі показали, що 22% респондентів мають завищений рівень самооцінки, більшість опитуваних, а саме 58% респондентів мають занижену самооцінку, та всього лише 20% респондентів мають адекватну самооцінку. Результати даного тестування за методикою С.А. Будасі наведені на рис.3.2.1.

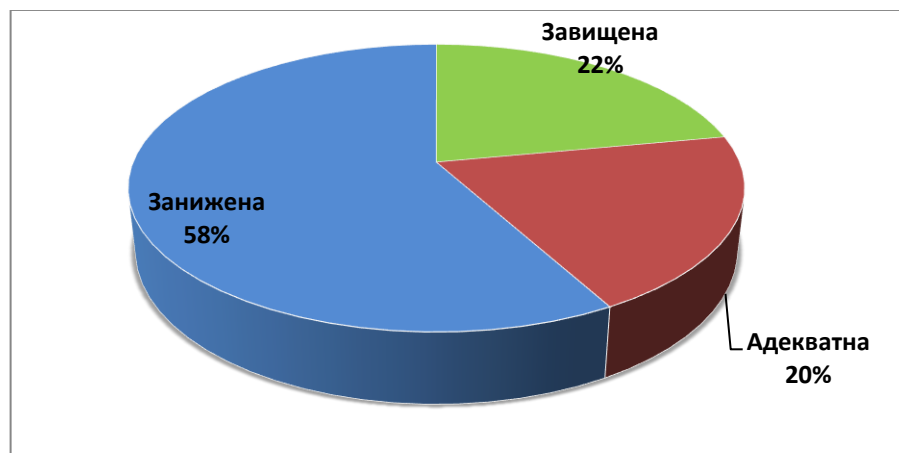


Рис. 3.2.1 Рівень адекватності самооцінки згідно показників вибірки, (%)

За допомогою тесту смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д.О.Леонтєва ми отримали наступні результати, які наведені у таблицях 3.2.2 та 3.2.3.

Аналізуючи показники, що відповідають за смисложиттєві орієнтації у місцевих жителів та внутрішньо переміщених осіб ми можемо бачити, як вони переживають складні життєві обставини. Як можна бачити з наведеної таблиці, бали за окремими шкалами середніх показників, що

відповідають за смисложиттєві орієнтації у місцевих жителів та внутрішньо переміщених осіб, які переживають важку життєву у ситуацію нижче нормативних майже не відрізняються за іншими показниками, але слід звернути увагу на показники цілей, в яких спостерігаються середні показники нижче нормативних 21, 63%, у той час як нормативний показник 32,90%, за показником «локус контролю – Я» спостерігаються також нижчі показники 16,46%, а також нижчі показники спостерігаються за «локусом контролю Життя» – 23,82%. А це означає, що смисложиттєві орієнтації людей, які переживають важку життєву ситуацію або спочатку виражені слабше, або ці люди більше страждають.

Таблиця 3.2.1

Середні оцінки за методикою СЖО у групах людей, що знаходяться в різних життєвих ситуаціях

Показники СЖО	М	σ	р	Нормативні оцінки	
				М	σ
Цілі	21.63	10.25	< 0.001	32.90	5.92
Процес	24.04	4.59	< 0.001	25.46	4.30
Результат	22.50	5.85	< 0.001	31.09	4.44
ЛК Я	16.46	4.00	< 0.001	21.13	3.85
ЛК Життя	23.82	4.07	< 0.001	30.14	5.80
Загальний показник ОЖ	93.86	8.41	< 0.001	103.10	15.03

У цілому, сформованій картині відповідає також і той факт, що за всіма показниками у людей, які переживають важку життєву ситуацію, бали статистично нижче.

Як можна бачити з наведеної таблиці, відмінності між двома вибірками існують: показники смисложиттєвих орієнтацій місцевих жителів, в середньому, статистично вище, ніж у внутрішньо-переміщених осіб.

Таблиця 3.2.2

Показники смисложиттєвих орієнтацій місцевих жителів та
внутрішньо-переміщених осіб

Показники СЖО	Категорія	М	σ	р	Нормативні оцінки	
					М	σ
Цілі	МЖ	32.85	5.81	< 0.001	32.90	5.92
	ВПО	21.63	6.26			
Процес	МЖ	30.46	7.26	> 0.05	25.46	4.30
	ВПО	25.13	2.42			
Результат	МЖ	26.85	4.81	> 0.05	31.09	4.44
	ВПО	21.63	6.26			
ЛК Я	МЖ	22.07	5.06	> 0.05	21.13	3.85
	ВПО	16.50	4.11			
ЛК Життя	МЖ	33.67	5.54	< 0.001	30.14	5.80
	ВПО	21.50	4.69			
Загальний показник ОЖ	МЖ	104.85	19.20	> 0.05	103.10	15.03
	ВПО	93.38	6.52			

де МЖ – місцеві жителі,

ВПО – внутрішньо-переміщені особи

Далі наведемо результати анкетування, яке проводилося за розробленою нами анкетой з метою вивчення відношення особистості до складних життєвих обставин.

Аналізуючи когнітивну складову розуміння людиною складних життєвих обставин, зазначимо, що найбільший відсоток отримали проблеми незабезпеченості (37%), на другому місці – негативна соціальна історія (26%), далі – проблеми з працевлаштуванням (24%) та

нездатність до незалежної життєдіяльності (23%), що ми можемо спостерігати на рис. 3.2.3.

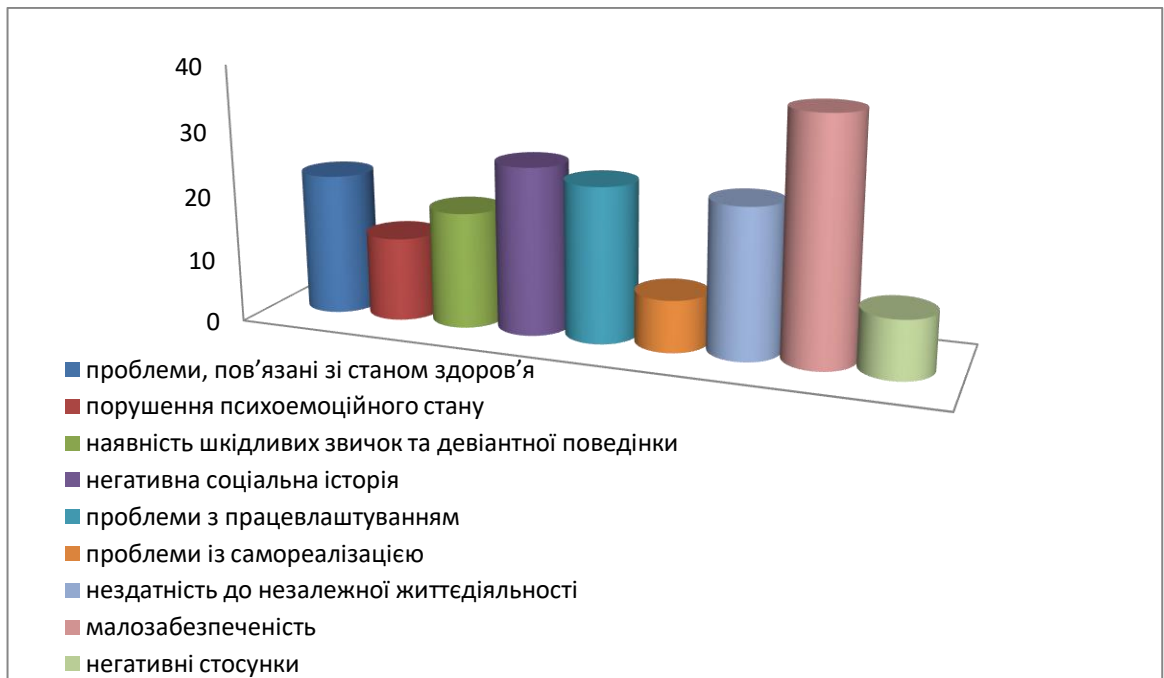


Рис. 3.2.2. Розподіл відповідей щодо розуміння когнітивної складової складних життєвих обставин

Спостереження та бесіда з місцевими мешканцями та внутрішньо переміщеними особами показали, що найбільше на даний момент переселенців хвилює можливість отримання матеріальної та гуманітарної допомоги, оскільки благодійні фонди надають допомогу виключно внутрішньо переміщеним особам пільгових категорій, які їй найбільше потребують (особи з інвалідністю I і II групи, малозабезпечені, одинокі матері, самотні, багатодітні сім'ї тощо). Тому, навіть ті сім'ї та особи, які найбільше потребують гуманітарної допомоги, можуть її не одержати, оскільки таких людей дуже велика кількість і гуманітарні фонди не в змозі задовольнити у повній мірі потреби усіх сімей або осіб, які опинилися у складних життєвих обставинах. Тому внутрішньо переміщені особи зазначених категорій відчують тривогу, через те, що вони можуть не одержати матеріальну або гуманітарну допомогу та хвилюються через те, щоб їм дали допомогу в першу чергу. Також у внутрішньо переміщених осіб, які опинилися у складних життєвих обставинах спостерігається

пригнічений емоційний стан, якщо один отримав гуманітарну допомогу, а інший її не отримав. У той же час місцеві жителі, які опинилися у складних життєвих обставинах вже змирилися з тим, що їм гуманітарна допомога не призначається, намагаються більше покладатися на власні сили та мають нижчий рівень тривожності. На підставі цього ми припускаємо, що у переселенців, які опинилися у складних життєвих обставинах сформувалася пасивна життєва позиція та відсутність відповідальності за власне життя, щоб як можна довше знаходитися у складних життєвих обставинах та отримувати різні пільги, матеріальну та гуманітарну допомогу, що виливається у небажання або неспроможність знаходити власні ресурси для вирішення особистих проблем та перекладанням відповідальності за якість свого життя на Державу та благодійні фонди.

Результати аналізу емоційної складової осіб, які опинилися у складних життєвих обставинах показав, що найбільше серед опитаних виявляють страх і тривожність у складних життєвих обставинах жінки ВПО, які мають дітей. Як ми можемо спостерігати на Рис. 3.2.3, більшість переселенців відчують страх (67%), безпорадність (56%) та невпевненість (49%).

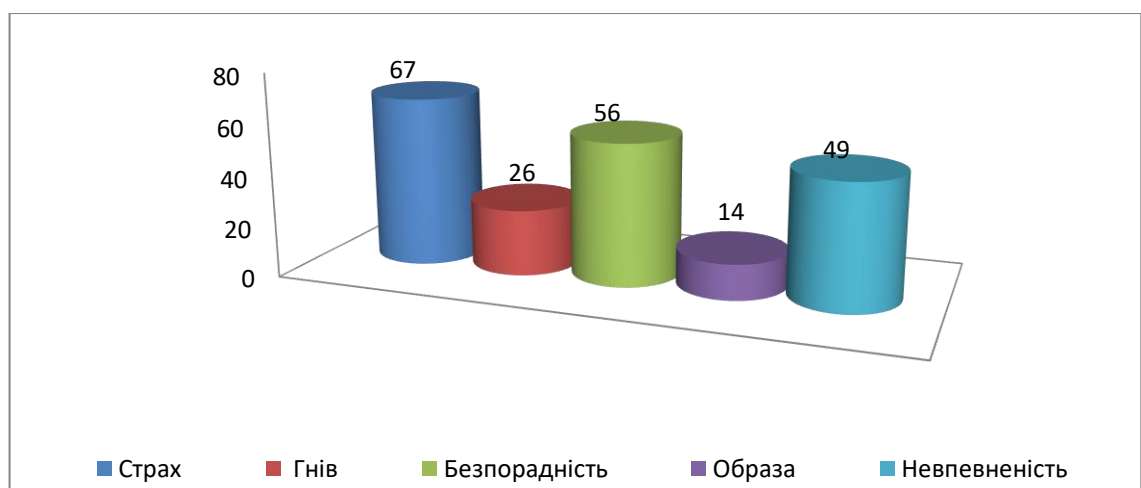


Рис. 3.2.3 Аналіз емоційної складової осіб, які опинилися у складних життєвих обставинах

Аналіз поведінкової складової осіб у складних життєвих обставинах показав, що місцеві мешканці і внутрішньо переміщені особи намагаються подолати складну ситуацію самостійно - 51% та намагаюся прийняти ситуацію та змиритися з нею - відповідно. 49%.

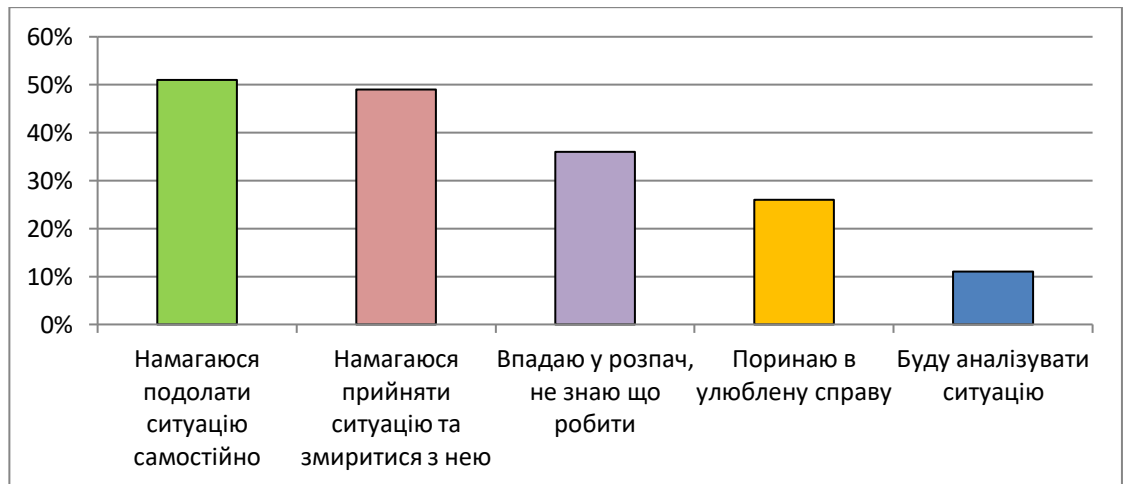


Рис. 3.2.4 Аналіз поведінкової складової осіб, які опинилися у складних життєвих обставинах

Питання «Які Ви бачите варіанти виходу зі складних ситуацій?» дало наступні результати: «Я впадаю в розпач і не знаю, що робити» –36%, «Я поринаю в улюблену справу, намагаючись забути про труднощі» – 26% та лише 11% будуть намагатися проаналізувати ситуацію, все зважити і вирішити, що робити далі.

Також зазначимо, що великий відсоток ВПО (72%) потребує психологічної допомоги та має порушений сон і відчуває постійну втому.

3.3. Формувальний експеримент та перевірка ефективності корекційної програми

На третьому етапі емпіричного дослідження в рамках формувального експерименту була проведена запропонована нами корекційна програма, у якій брали участь особи, які опинилися у складних життєвих обставинах загальною кількістю 50 осіб від 18 до 40 років, з них ми сформували контрольну групу, у кількості 25 осіб – місцеві мешканці, та експериментальна група- 25 осіб внутрішньо переміщені особи.

Для вирішення питань зазначених у дослідженні ми склали корекційну програму «Мій особистий ключ до успіху», яка спрямована на вироблення стресостійкості, зняття обмежень і подолання труднощів, що заважають розвитку людини, як у повсякденному житті, так і в професійній сфері. Наша корекційна програма складається з двох етапів:

I етап – «Я- володар свого внутрішнього світу». Робота психолога з клієнтом в рамках індивідуальних консультацій, спрямована на виявлення індивідуальних особливостей клієнта, стереотипів його поведінки у різних життєвих сферах та проблемних ситуаціях, сприяння в усвідомленні клієнтом своїх цінностей, соціальних ролей та їх реалізації в рамках загальноприйнятих соціальних норм задля кращої адаптації до умов проживання у сучасному суспільстві.

II етап – «Я- володар свого життя». Групова робота психолога, спрямована на створення доброзичливої атмосфери та взаємної підтримки учасників для оволодіння ними навиками подолання складних життєвих обставин, формування ефективних стратегій поведінки, знаходження необхідного ресурсу для самостійного вирішення проблем та отримання контролю над певними життєвими ситуаціями.

Зазначена програма спрямована на знаходження внутрішніх ресурсів особистості задля подолання складних обставин та досягнення успіху через формування ефективних відносин клієнта з самим собою та навколишнім світом. Вона включає в себе техніки з використанням

метафоричних асоціативних карт, ізотерапії, глинотерапії, тканевої терапії, гудзикової терапії, а також елементів наративної терапії, складається з двох етапів роботи (див.табл.3.3.1)

Таблиця 3.3.1.

Структура корекційної тренінгової програми «Мій особистий ключ до успіху»

Індивідуальне консультування			
Назва техніки	Мета	Інструментарій	Час
1. Техніка «Хто я?»	розглянути разом з клієнтом структуру його особистості, визначити основні соціальні ролі, які відіграє клієнт у суспільстві, визначити конструктивні та деструктивні прояви його особистості в різних сферах життя.	рекомендовані колоди МАК «Persona», «Personita», «Family Album» «Образ жінки», «Образ чоловіка», «Обличчя», «Німфи», аркуш паперу, кулькова ручка.	1 год.
2. Техніка «Образ мого я»	активізувати на символічному рівні динаміку внутрішнього світу людини, сприяти пізнанню клієнтом самого себе, активізувати сенсорні відчуття для більш поглибленої роботи з несвідомим.	глина, дощечка, стеки, серветки.	1 год.
3. Техніка «Моя самооцінка»	сформувати у клієнта адекватне уявлення про себе та свої можливості на теперішній час, сприяти усвідомленню клієнтом своєї	рекомендовані колоди МАК «Persona», «Personita», «Dixit», «Образ чоловіка», «Образ жінки», «Обличчя»,	1 год.

	самооцінки та самоцінності, як одного із чинників для досягнення успіху.	«Німфи», «ОН», «Грані», «ТАРО 78 дверей».	
4. Техніка «Я-реальна (-ий), Я-ідеальна (-ий)»	сприяти формуванню адекватної самооцінки клієнта за допомогою активізації процесів несвідомого, розвивати метафоричне мислення та творчий підхід до самопізнання.	різні види тканин, які відрізняються за своєю текстурою, кольором та довжиною.	1 год.
5. Техніка «Від казки до реальності лише один крок»	дослідити життєвий сценарій клієнта, сприяти в усвідомленні ним своєї ролі у житті, осмисленню власних вчинків та їх наслідків.	аркуш паперу, кулькова ручка.	1 год.
6. Техніка «Вікно Джохарі»	сприяти адекватному розумінню клієнта про самого себе та свої відносини із соціальним оточенням.	рекомендовані колоди МАК «Core», «Mythos», «Провокація-мотивація», «ОН», «Dixit», «ТАРО 78 дверей», «Persona», «Personita», аркуш паперу, кулькова ручка.	1 год.
7. Техніка «Сфери мого життя»	виявити життєві аспекти, на які клієнт найменше звертає увагу та виявити сфери життя, яким клієнт приділяє дуже багато уваги, задля вироблення	рекомендовані колоди МАК «ТАРО 78 дверей», «ОН», «Core», «Saga», «Habitat», «У пошуках сенсу», «Джерело», схема життєвих сфер,	1 год.

	оптимальної стратегії рівномірного розподілу балансу життєвої енергії, пріоритетів та цінностей для уникнення внутрішніх та зовнішніх суперечностей для гармонізації життя клієнта.	аркуш паперу, кулькова ручка.	
8. Техніка «Сонячна система»	дослідити стосунки клієнта з оточуючими людьми, сприяти усвідомленню клієнтом своєї моделі стосунків з членами сім'ї та соціальним середовищем в цілому.	гудзики, кольорові олівці, аркуш паперу, кулькова ручка.	1 год.
9. Техніка «Незавершені справи»	спонукати клієнта до завершення справ, які він не може завершити тривалий час, задля підвищення його рівня самоєфективності, цілеспрямованості та мотивації до подолання життєвих труднощів.	рекомендовані колоди МАК: «Dixit», «ОН», «Таро 78 дверей», «Habitat», «Провокація-мотивація», «Грані», «Saga», «Core»	1 год.
Групова робота			
Тренінг на тему «У пошуках ресурсу» (Перший день)			
Техніка «Чоловічок Бінго»	знайомство учасників між собою, створення доброзичливої атмосфери, формування навичок	аркуші паперу	20 хв.

	самопрезентації.		
Техніка «Складна ситуація»	спонукати учасників до вираження своїх емоцій у складній життєвій ситуації за допомогою фарб.	фарби, пензлики, аркуші паперу, серветки.	15 хв.
Техніка «Квадрат Декарта»	активізувати у клієнтів критичне мислення, розвивати вміння розглядати ситуацію з різних боків, аналізувати свої життєві ситуації, знаходити як позитивні та і негативні її сторони, спонукати до усвідомлення клієнтами своєї відповідальності за прийняття рішень та оцінювати їх можливі наслідки.	таблиця «Квадрат Декарта»	1 год.
Техніка «10 поглядів»	спонукати учасників розглянути свою проблемну ситуацію зі сторони різних персонажів та героїв і знайти можливе рішення ситуації. Запропонувати учасникам розглянути свою ситуацію очима різних героїв, записати їх та обговорити, як би вони діяли у схожій ситуації.	зображення різноманітних персонажів	30 хв.
Техніка «Турбота про себе на кожен день»	сприяти усвідомленню учасників про необхідність дбати про своє фізичне та	рекомендовані колоди МАК, «Mythos», «OH», «Dixit», «Saga» «Habitat», «ТАРО	1 год.

	психічне благополуччя задля отримання ресурсу для подолання складних життєвих обставин.	78 дверей», «Morena»	
Техніка «Майстерня добрих вчинків»	активізувати творче мислення клієнтів, сприяти адаптації до навколишнього середовища через взаємодію між людьми, розвивати навички взаємодопомоги.	рекомендовані колоди МАК, «Mythos», «ОН», «Dixit», «Saga» «Habitat», «ТАРО 78 дверей», «Morena», «Core»	30 хв
Техніка «Вихід із складної ситуації»	спонукати учасників до знаходження виходу із складної ситуації та знаходження шляхів її вирішення.	фарби, пензлики, аркуші паперу, серветки.	15 хв.
Техніка «Кошик ресурсів»	обговорення разом з учасниками тренінгу їх вражень, що вдалося, а що - не вдалося, що нового та корисного учасники дізналися під час проходження тренінгу і що вони покладуть до свого кошика ресурсів.	зображення великого кошика, кольорові стікери	15 хв.
Тренінг на тему «Шлях Героя» (Другий день)			
Техніка «Мій настрій сьогодні»	створити доброзичливу атмосферу, розвивати навички учасників ділитися своїми почуттями.	різноманітні гудзики	15 хв.
Техніка «Шлях Героя»	сприяти отриманню позитивного досвіду клієнтів у подоланні складних життєвих обставин за	рекомендовані колоди МАК: «Persona», «Personita», «Family Album»	2 год.

	допомогою формування ефективних копінг-стратегій при роботі з метафоричними образами.	«Образ жінки», «Образ чоловіка», «Обличчя», «Німфи», «Habitat», «ОН», «Dixit», «Core», «Saga», «Таро 78 дверей», гудзики, аркуші паперу, кулькові ручки.	
Техніка «Мої корисні навички»	обговорення з учасниками вражень від тренінгу, а також корисних навичок та ідей, які вони почерпнули за весь час проведення колекційної програми.	м'яка іграшка.	30 хв.

Розроблена нами комплексна психологічна тренінгова програма представлена у повному обсязі у додатках (додаток Г).

Після проведення експериментального етапу емпіричного дослідження, який включав у себе корекційну програму, нами було проведено контрольне дослідження за допомогою методики дослідження рівня самооцінки С.А. Будассі, тесту смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д.О. Леонтьєва та анкетною визначення відношення особистості до складних життєвих обставин (О.Б. Стуліка, О.В. Бондарь).

Проаналізувавши отримані результати тестування за методикою С.А.Будассі ми дійшли висновку, що розроблена нами корекційна програма має позитивний результат і всього 35% респондентів мають занижену самооцінку (знизилося на 21%), 44% мають адекватну самооцінку і всього лише 21% (знизилося на 1%).

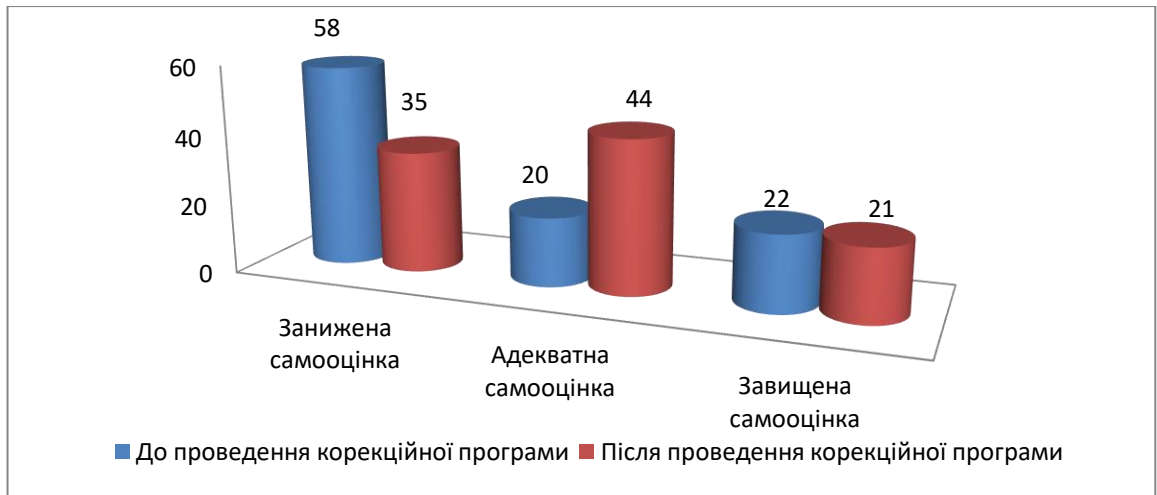


Рис. 3.3.1 Рівень адекватності самооцінки за методикою С.А. Будасі до проведення та після проведення формувального експерименту

Наведемо результати за методикою вивчення смисложиттєвих орієнтацій СЖО Д.О. Леонтєва ,(див.табл. 3.3.2). Як ми можемо бачити з наведеної таблиці після проведення формувального етапу емпіричного експерименту місцеві жителі і внутрішньо-переміщені особи майже не розрізняються за показниками смисложиттєвих орієнтацій.

Таблиця 3.3.2

Показники смисложиттєвих орієнтацій місцевих жителів та внутрішньо-переміщених осіб

Показники СЖО	Категорія	М	σ	р	Нормативні оцінки	
					М	σ
Цілі	МЖ	32.85	5.81	> 0.05	32.90	5.92
	ВПО	31.63	6.26			
Процес	МЖ	23.60	5.21	> 0.05	25.46	4.30
	ВПО	25.13	2.42			
Результат	МЖ	30.85	5.81	> 0.05	31.09	4.44
	ВПО	29.63	6.26			
ЛК Я	МЖ	19.45	4.06	> 0.05	21.13	3.85
	ВПО	18.50	4.11			

ЛК Життя	МЖ	29.75	3.51	> 0.05	30.14	5.80
	ВПО	27.50	4.69			
Загальний показник ОЖ	МЖ	97.05	9.20	> 0.05	103.10	15.03
	ВПО	95.38	6.52			

Також наводимо результати повторного анкетування респондентів за власно розробленою нами анкетой з метою виявлення змін у їх ставленні до складних життєвих обставин після проведення корекційної програми(див.рис.3.3.2).

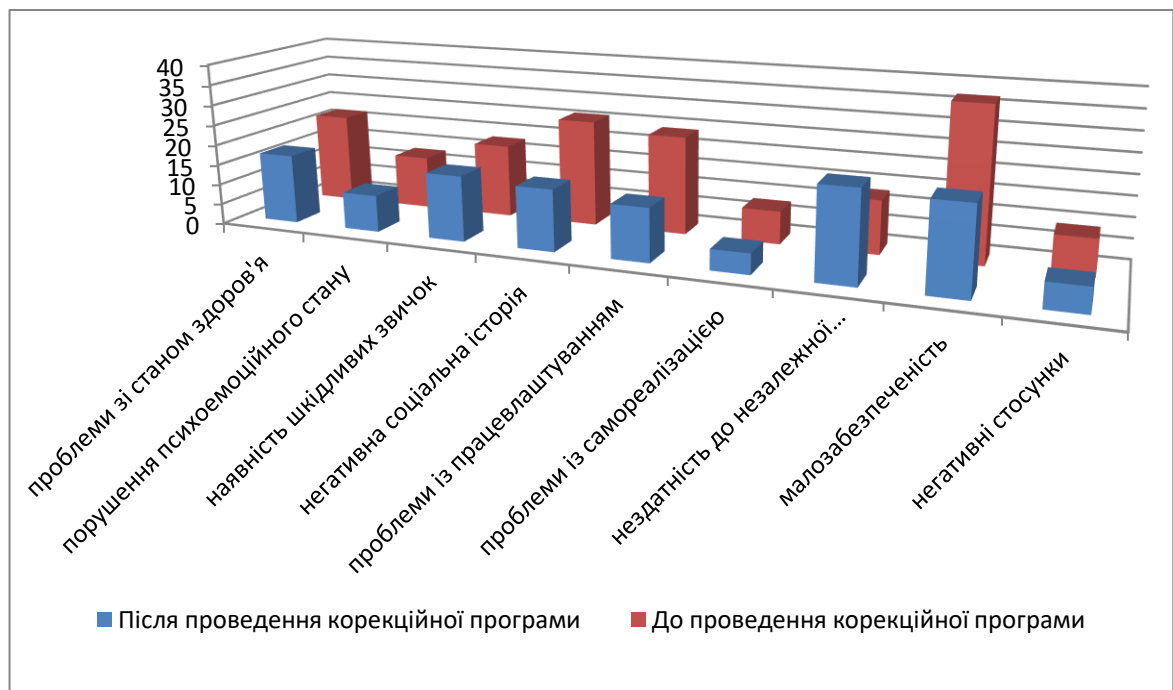


Рис. 3.3.2. Результати анкетування респондентів щодо розуміння когнітивного компоненту після проведення корекційної програми

Відповіді учасників дослідження на питання «Що для Вас означає поняття «Складні життєві обставини?» дали наступний розподіл показників: проблеми, пов'язані зі станом здоров'я - 17% (знизився на 5%); порушення психоемоційного стану - 9% (знизився на 4%); наявність шкідливих звичок та девіантної поведінки – 16% (знизився на 2%); негативна соціальна історія - 15% (знизився на 11%); проблеми з

працевлаштуванням – 13% (знизився на 11%); проблеми із самореалізацією – 5% (знизився на 3%); нездатність до незалежної діяльності – 22% (знизився на 1 %); малозабезпеченість – 13% (знизився на 24%); негативні стосунки – 6% (знизився на 3%)

Під час аналізу поведінкового компоненту осіб, які опинилися у складних життєвих обставинах (Рис.3.3.3), після проведення корекційної програми більшість респондентів (76%) вважають, що самостійно володіють ситуацією. У відповідь на питання «Як Ви реагуєте на складні життєві обставини?» після проведення корекційної програми 73% опитаних відповіли «Намагаюся подолати складну ситуацію самостійно» і лише 27% опитуваних надали відповідь «Намагаюся прийняти ситуацію та змиритися з нею».

Питання «Які Ви бачите варіанти виходу зі складних ситуацій?» після проведення корекційної роботи дало наступні результати: 64% респондентів будуть намагатися проаналізувати ситуацію, все зважити і вирішити, що робити далі; 17% опитуваних відповіли: «Я впадаю в розпач і не знаю, що робити»; 19% відповіли: «Я поринаю в улюблену справу, намагаючись забути про труднощі».

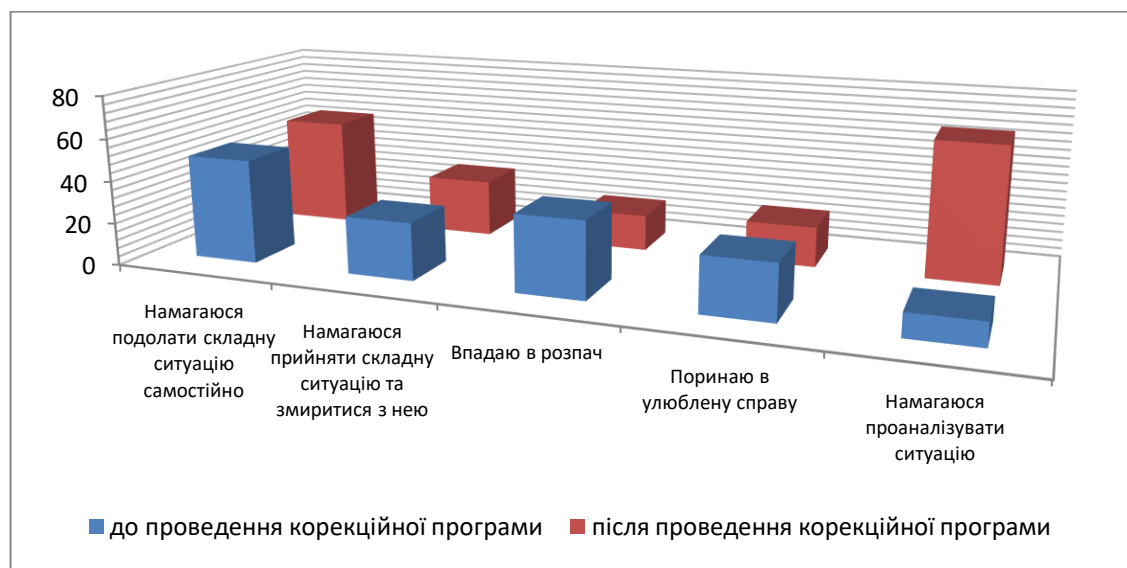


Рис. 3.3.3 Порівняння результатів анкетування щодо розуміння поведінкової складової респондентів до і після проведення корекційної програми

Результати дослідження емоційної складової учасників експерименту, які наведені на Рис.3.3.4 також показали позитивну динаміку у переживанні особистості складних життєвих обставин. У зв'язку з чим ми можемо спостерігати наступні показники: страх – 34% (знизився на 33%); гнів – 15% (знизився на 11%); безпорадність – 37% (знизився на 19%); образа – 10% (знизився на 4%); невпевненість – 28% (знизився на 21%).

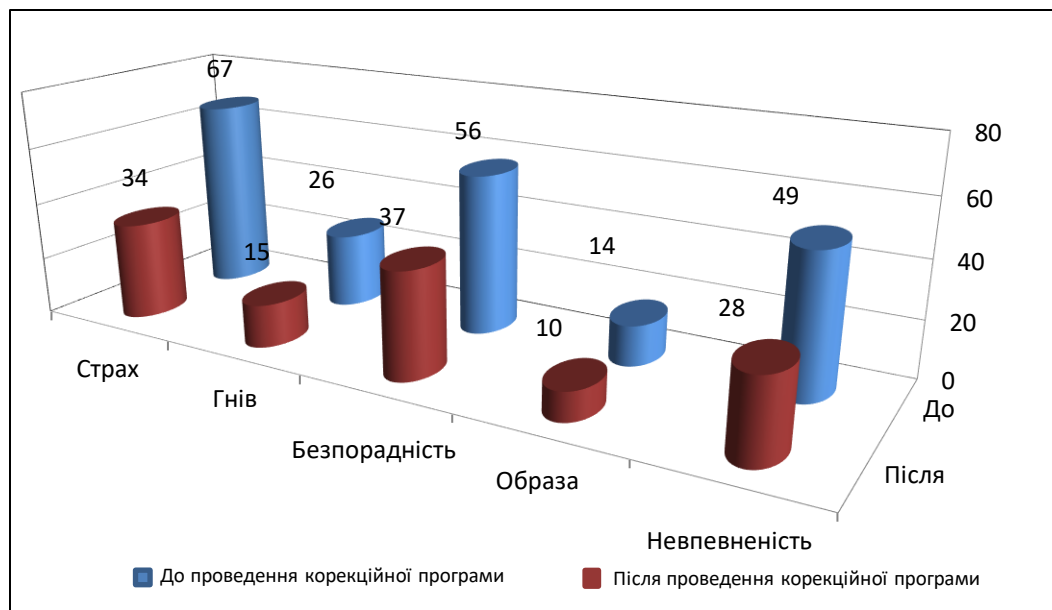


Рис. 3.3.4 Порівняння результатів емоційної складової учасників експерименту до і після проведення корекційної програми

Отже, комплексний аналіз результатів дослідження показав нам позитивні динамічні зміни у людей в складних життєвих ситуаціях. Слід зазначити, що важливу роль у ефективності корекційної програми для людей, які опинилися у складних життєвих обставинах відіграло їх прагнення до позитивних життєвих змін, а також протягом тривалого часу встановлені довірливі стосунки між клієнтом та психологом, що у свою чергу допомогло створити атмосферу довіри, безпеки та невимушеності під час проведення індивідуальних консультацій та тренінгів.

Також, у деяких клієнтів під час проведення корекційної програми виникав внутрішній опір при взятті на себе відповідальності щодо здійснення перших реальних кроків задля вирішення проблемної ситуації,

який вдалося подолати за допомогою постановки додаткових терапевтичних запитань з метою виявлення, усвідомлення та дослідження причин внутрішнього опору клієнта і знаходження внутрішнього ресурсу при здійсненні ним реальних кроків. Важливу роль у роботі з клієнтами також відіграло застосування методу дисоціації, що допомагало їм поглянути на ситуацію під іншим кутом або з боку іншого персонажу і підібрати для себе оптимальну та екологічну стратегію виходу зі складної ситуації.

Як зазначалося вище, мета психологічної допомоги полягає у знаходженні внутрішніх ресурсів особистості задля подолання складних обставин та досягнення успіху через формування ефективних відносин клієнта з самим собою та навколишнім світом. Психологічна підтримка осіб, які опинилися у складних життєвих обставинах повинна здійснюватися систематично та має бути спрямована на знаходження внутрішнього ресурсу особистості починаючи вже з першої психологічної консультації.

Висновки до розділу 3.

З метою пошуку внутрішніх ресурсів особистості у складних життєвих обставинах за допомогою метафоричних образів нами було проведено емпіричне дослідження, в якому взяли участь місцеві жителі та внутрішньо-переміщені особи. Дослідження проводилось у три етапи. Для проведення дослідження нами було обрано наступний комплекс методик, таких як методика кількісного виміру самооцінки С.А. Будассі, тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. Леонтьєва; анкета вивчення відношення особистості до складних життєвих обставин (О.Б. Стуліка, О.В. Бондарь). Протягом формувального етапу експерименту проводилися індивідуальні та групові тренінгові заняття за складеною програмою, яка спрямована на вироблення стресостійкості, зняття обмежень і подолання труднощів, що заважають розвитку людини, як у повсякденному житті, так і в професійній сфері. Після проведення корекційної розвивальної програми нами була проведена контрольна діагностика груп.

Для вирішення питань зазначених у дослідженні ми склали корекційну тренінгову програму «Мій особистий ключ до успіху», яка спрямована на вироблення стресостійкості, зняття обмежень і подолання труднощів, що заважають розвитку людини, як у повсякденному житті, так і в професійній сфері. Наша корекційна тренінгова програма складається з двох етапів: перший етап спрямований на виявлення індивідуальних особливостей клієнта; другий етап спрямований на оволодіння ними навиками подолання складних життєвих обставин, формування ефективних стратегій поведінки, знаходження необхідного ресурсу для самостійного вирішення проблем та отримання контролю над певними життєвими ситуаціями.

Після проведення повторного дослідження нами була виявлена позитивна динаміка у змінах відношення особистості до складних життєвих обставин.

ВИСНОВКИ

Відповідно до поставлених задач нами було досліджено теоретичні аспекти щодо вивчення особистості та її внутрішніх ресурсів, а також проведено емпіричне дослідження щодо впливу метафоричних образів на внутрішні ресурси особистості, яка опинилася у складних життєвих обставинах.

Проаналізувавши наукову літературу, ми дійшли висновку, що особистість являє собою відображення соціальної природи людини, розгляду її як індивідуальності та суб'єкта соціокультурного життя, що розкривається в контекстах соціальних відносин, спілкування і предметної діяльності, соціально зумовлена система психічних якостей індивіда, що визначається залученістю людини до конкретних суспільних, культурних, історичних відносин. Сучасні психологи вважають, що особистість біосоціальна. Біологічні передумови визначають напрямок розвитку людини. Величезний вплив на особистість роблять середовище, виховання і навчання та способи соціалізації. Важливе значення має активність самої особистості, яка забезпечує взаємодію з навколишнім світом, стимулює участь особистості в діяльності.

Внутрішні ресурси особистості – це функціональний потенціал, що надає високий рівень реалізації особистісної активності задля виконання трудових завдань та досягнення завданих показників. Особистісний ресурс суб'єкта діяльності характеризується не його фізичними і біогенетичними особливостями, не властивостями нервової системи і характеру, не професійними знаннями і уміннями, а їх потенційно-можливими особистісними сенсами, які ці властивості можуть набувати при їх використанні людиною. Особистісні ресурси людини дають їй змогу задовольняти свої основні потреби у виживанні, фізичному комфорті, безпеці, повагу в соціумі та самореалізацію у ньому. Психологічні ресурси бувають як зовнішні, так і внутрішні або соціальні та індивідуальні (особистісні). Зовнішні ресурси – це ресурси, які забезпечують особистість

підтримкою соціуму, підтримують людину ззовні. Внутрішні ресурси – це особистісний потенціал людини, який включає в себе риси характеру, навички людини, її здібності, які надають їй внутрішню підтримку.

Також нами було проаналізовано наукові підходи щодо визначення складних життєвих обставин, їх видів, рівня складності та шляхів подолання. На думку дослідників, складні життєві обставини – це соціальні, економічні, звичаєві, комунікаційні, вікові, медичні, родинні та інші проблеми і виклики, які людина не в змозі подолати самотійно, що спричиняють її соціальну дезадаптацію, випадання зі звичних соціальних систем. Вони виникають у разі невірноваженості в системі відносин особистості та її оточення або невідповідності між цілями прагненнями і можливостями їх реалізації, або якостями особистості. Подібні обставини висувають підвищені вимоги до здібностей і можливостей людини, до її морального і матеріального потенціалу, обмежують її активність. На сьогоднішній день існує чотири типи випадків складних життєвих обставин за ступенем інтенсивності впливу на сім'ю чи особу: простий, середньої складності, складний та екстремий.

Досліджуючи вплив метафоричних образів на пошук внутрішніх ресурсів особистості, вважаємо, що метафоричні образи є одним з важливих та необхідних інструментів у сучасній психологічній практиці. Метафора являється універсальним інструментом для реалізації функції розуміння не тільки зовнішнього, але і внутрішнього світу, а також засобом активізації психічної діяльності сприймаючого її суб'єкта та емоційного впливу на людину. Через метафоричний образ людина спілкується зі своїм внутрішнім світом. Саме через порівняння з чимось із реального світу людина вербалізує свої часто неусвідомлювані почуття й емоційні стани, у результаті чого – усвідомлює їх. Також, метафоричні образи як засіб зцілення особистості є ресурсним методом, який дозволяє працювати з образом «Я» особистості, розвивати діапазон комунікативних

моделей поведінки, створювати нові моделі та стратегії життя, будувати нові життєві смисли через створення власних творчих продуктів.

За результатами теоретичного аналізу літератури було проведено емпіричне дослідження. Аналіз отриманих результатів констатуючого дослідження дав змогу нам визначити рівень самооцінки респондентів, їх смисложиттєвих орієнтації, а також відношення і поведінки у складних життєвих обставинах за допомогою методики виявлення кількісного рівня самооцінки С.А.Будасі, тесту смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д.О.Леонтьєва та анкетування за розробленою нами анкетною з метою дослідження відношення особистості та її поведінки у складних життєвих обставинах.

Після проведення констатувального етапу емпіричного дослідження нами було розроблено та проведено корекційну програму з метою пошуку, усвідомлення та інтеграції існуючих ресурсів особистості задля подолання складних життєвих обставин, яка включала в себе два етапи:

I етап – «Я- володар свого внутрішнього світу». Робота психолога з клієнтом в рамках індивідуальних консультацій, спрямована на виявлення індивідуальних особливостей клієнта, стереотипів його поведінки у різних життєвих сферах та проблемних ситуаціях, сприяння в усвідомленні клієнтом своїх цінностей, соціальних ролей та їх реалізації в рамках загальноприйнятих соціальних норм задля кращої адаптації до умов проживання у сучасному суспільстві.

II етап – «Я- володар свого життя». Групова робота психолога, спрямована на створення доброзичливої атмосфери та взаємної підтримки учасників для оволодіння ними навиками подолання складних життєвих обставин, формування ефективних стратегій поведінки, знаходження необхідного ресурсу для самостійного вирішення проблем та отримання контролю над певними життєвими ситуаціями.

Після проведення корекційної програми нами було проведено повторне дослідження з метою перевірки її ефективності за допомогою

вище вказаних методик, на що ми отримали позитивний результат, який показав позитивні зміни в учасників групи, що свідчить про ефективність та доцільність впровадженої корекційної програми, а саме: у внутрішньо-переміщених осіб підвищився рівень заниженої та адекватної самооцінки, показники смисложиттєвих орієнтацій майже зрівнялися з показниками смисложиттєвих орієнтацій місцевих жителів, більшість переселенців змінили своє ставлення до складних життєвих обставин і почали більше приділяти увагу аналізу ситуації, що у свою чергу привело до усвідомлення відповідальності за свої вчинки та життя і самостійного знаходження внутрішніх ресурсів для подолання складних життєвих обставин.

Отже, висунута нами гіпотеза дослідження знайшла підтвердження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аверин В.А. Психология личности: учебное пособие / В.А. Аверин. – М.: Прогресс, 2011. – 192с.
2. Адлер А. Понять природу человека / Пер. Е. А. Цыпина — СПб.: «Академический проект», 1997 — 256 с
3. Акмеологическая оценка профессиональной компетентности гос. служащих / Под общ. ред.А. А. Деркача. – М. : Изд-во РАГС, 2006. – 108 с.
4. Аминова Я. Р. Эмпирическое изучение личностных детерминант копингстратегий у лиц, находящихся в условиях сложной жизненной ситуации [Электронный ресурс] / Я. Р. Аминова // Педагогические и психологические науки: актуальные вопросы : материалы международной заочной научно-практической конференции (31 октября 2012 г.). – Режим доступа : <http://sibac.info/index.php/2009-07-01-10-21-16/4632-2012-11-09-05-57-09>.
5. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. - М.: Просвещение, 2013. – 288с.
6. Анненкова Е. А. Восприятие студентами трудных жизненных событий и выбор способа совладания с ними / Е. А. Анненкова // Материалы XXXVI научн. конф. сотр., аспирант. и студ. факультета психологии ЮФУ. – М. : Изд-во “Кредо”, 2008. – С. 154–159.
7. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И.Анцыферова //Психологический журнал. – Т.15. – № 1. – 1994. – С. 3-18.
8. Батуев А.С. Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем / А.С. Батуев. Учебник для ВУЗов. – Издательство «Питер», 2012. – 317 с.

9. Безпалько О.В. Соціальна робота в громаді : навчальний посібник / О.В. Безпалько. – Київ : Центр навчальної літератури, 2005. – 176 с.
10. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Эрик Берн ; [пер. с англ. А. Грузберга]. — Москва : Издательство «Э», 2018. — 560 с.
11. Беличева В.И. Психокоррекция в повседневной жизни / В.И.Беличева. – М. СПб: Речь, 1994. – 300 с
12. Беспалов Б.И. Деятельностная концепция "психических и личностных ресурсов" субъекта труда/ В сб.: Материалы Международной научно-практической конференции "Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России"/ Б.И. Беспалов. – Ставрополь-Москва: СевКафГТУ, 2006.
13. Битюцкая Е. В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями / Е. В. Битюцкая// Вестн. Моск.-ун-та. Сер.14. Психология. 2011. № 1 С. 100-111.
14. Блінов О. А. Поняття метафоричних асоціативних карт та їх використання в психологічній реабілітації / Актуальні проблеми вищої професійної освіти України: Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції 19 березня 2015 р. / За заг. ред. Е.В. Лузік, О.М. Акмалдінової. – К. : НАУ, 2015. – С. 14.
15. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. Т. 27. – № 2. – С. 113–123
16. Большой психологический словарь. – 4-е изд., расширенное / Сост. и общ. ред. Б. Г. Мещеряков., В. П. Зинченко. – М.: АСТ: АСТ Москва; СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. – 811 с.
17. Божук Б. С. Особливості копінг-поведінки соматичних хворих / Б. С. Божук // Український науково-медичний молодіжний журнал. – 2009. – № 4. – С. 61–64.

18. Буравцова Н. В., Дмитриева Н. В. Метафорические ассоциативные карты в психокоррекции страхов // Дмитриева Н. В., Буравцова Н. В. Метафорические карты в пространстве консультирования и психотерапии. Новосибирск: НИКП, 2015. 228 с
19. Бочко Н.П. Соціально-педагогічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період. - К., МЖПЦ «Ла Страда - Україна», 2014 - 84 с.
20. Бочелюк В.Й., Бочелюк В.В. Методика та організація наукових досліджень із психології : Навчальний посібник. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 360 с
21. Варава Л. А. Метафора щастя як спосіб презентації психологічних проблем та їх розв’язання (з досвіду роботи) / Л. А. Варава // Актуальні проблеми психології. - 2015. - Т. 7, Вип. 40. - С. 10-20.- Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsu_h_2015_7_40_3.
22. Варбан Є. О. Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / Є. О. Варбан. – К., 2009. – 25 с.
23. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник / Олена Вознесенська, Марина Сидоркіна. – К. : Золоті ворота, 2015. – 148 с.
24. Выготский Л.С. Психология развития человека. — М.: Изд-во Смысл; Эксмо, 2005. — 136 с
25. Верникова Н. Метафорические ассоциативные карты – универсальный инструмент для МАКсимальных результатов. Практическая психология. – Винница : ЧП «ТД «Эдельвейс и К», 2014. – 124 с.
26. Городецька Н. Аксіологічні аспекти подолання інноваційних бар’єрів у педагогічній діяльності / Н. Городецька // Молодь і ринок. – 2007. – № 8 (31). – С. 76–79.

27. Грись А. М. Теорія і практика підготовки психологів до роботи з соціально дезадаптованими неповнолітніми: моногр. / А. М. Грись. — К. : Геопринт, 2013. — 280 с.
28. Донцов А.И. Психология коллектива / А.И. Донцов. – М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1984.
29. Дружинин В.Н. Психология общих способностей / В.Н. Дружинин. - М.: ИНФРА-М, 2011. - 326с.
30. Джеймс У. Психология/Под ред. Л. А. Петровской. — М.: Педагогика, 1991.—368 с.
31. Гордон Д. Терапевтические метафоры. Оказание помощи другим посредством зеркала. – СПб: Белый кролик, 1995. – 196 с
32. Енциклопедія для фахівців із соціальної роботи // За ред. І.Д. Звереві. – К., Симферополь: Універсум, 2012. – 536 с.
33. Загальна декларація прав людини [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/995_015.
34. Закон України «Про соціальні послуги» від 19.06.2003 N 966-IV[Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/966-15>
35. Знаємо та реалізуємо свої права : навч.-метод. посібник / С.Ф. Константінов, Я.М. Квітка, Ж.В. Савич, Н.О. Лещук. – К.: Наш час, 2007. – 224 с.
36. Каптерев П. Ф. Дидактические очерки / П. Ф. Каптерев // Педагогіка : Хрестоматія / уклад. А. І. Кузьмінський, В. Л. Омеляненко – 2-ге вид., стер. – К. : Знання-Прес, 2006. – С. 217-224.
37. Карвасарский Б. Д. Психотерапия: учеб. для вузов / Изд. 2-е, перераб. — СПб.: Питер, 2002. – 672.
38. Киршке В. Клубника за окном. Ассоциативные карты для коммуникации и творчества / Киршке Вальтрауд, Моритц Эгетмейер – OH Verlag, 2010. – 240 с.

39. Кияниця З. П. Застосування ведення випадку в соціальній роботі: міжнародний досвід, практика і перспективи в Україні / З. П. Кияниця // Наукові записки [Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя]. Психолого-педагогічні науки. - 2016. - № 1. - С. 254-263.
40. Климкова Л. А. Ассоциативное значение слов в художественном тексте / Л. А. Климкова // Филологические науки. – 1991. – №1. – С. 45–54.
41. Ковальчук О. Застосування проєктивного методу МАК у дослідженні психологічного благополуччя та соціальної відповідальності особистості [Електронний ресурс] / О. Ковальчук, О. Канциренко // Вісник національної академії Державної прикордонної служби України. – 2016. – Вип. 2. – Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2016_2_6.
42. Кокоева Р.Т. Терапевтическая метафора как метод в индивидуальной работе психолога // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – №6. – С. 156.
43. Коменський Я. А. Великая дидактика / Я. А. Коменський : Педагогіка : Хрестоматія / уклад. А. І. Кузьмінський, В. Л. Омеляненко – 2-ге вид., стер. – К. : Знання-Прес, 2006. – 250 с.
44. Копп Ш. Гуру: метафори от психотерапевта / Ш. Копп; пер. с англ. – М. : Просвещение, 1971. – 121 с.
45. Копытин А.И. Основы арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб.: Издво “Лань”, 1999. – 256 с.
46. Корнилова Т. В. Интеллектуально-личностный потенциал человека в стратегиях совладания / Т. В. Корнилова // Вестн. моск. ун-та. Сер. 14. Психология. – 2010. – № 1. – С. 46–57.
47. Куделин А. С., Геращенко А. В. Гипноз. Практическое руководство [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.klex.ru/axm>

48. Леонтьев Д.А. Психологические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых понятий / Д.А. Леонтьев // Психология стресса и совладающего поведения: материалы II Междунар. науч.- практ. конф. [отв. ред. Т.Л.Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А.Хазова]. – Кострома: КМУ им. Н.А.Некрасова, 2010. – С.40-42.

49. Либина А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации / А.В.Либина. – М., 2008. – 400 с.

50. Ложкин Г. В. Концептуальные представления о психологическом потенциале квалифицированного спортсмена / Г. В. Ложкин // Наука в олимпийском спорте. – 2007. – № 1. – С. 87–93.

51. Максименко К. С. Переживання негативних психічних станів особистістю : метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / К. С. Максименко. – К. : КММ, 2011. – 184 с.

52. Методичні рекомендації «Психологічна допомога вимушеним переселенцям». Державна служба з надзвичайних ситуацій. – Харків, 2014 р.

53. Методичні рекомендації щодо організації психолого-педагогічного супроводу дітей, які потребують додаткового захисту та опинилися в складних життєвих обставинах. – К.: МОіН України, 2014 р.

54. Наказ Міністерства соціальної політики України № 557 від 05.09.2013 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://vin-ocsssdm.com.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=261%3A2012-11-20-13-01-23&catid=36%3Anormativni-docs&Itemid=75

55. Наказ Мінсім'ямолодьспорту, МОЗ, МОН, Мінпраці, Мінтранспорту, МВС та Держдепартаменту з питань виконання покарань від 14.06.2006 № 1983/388/452/ 221/556/596/106 «Про затвердження порядку взаємодії суб'єктів соціальної роботи із сім'ями, які опинилися у складних життєвих обставинах»

[Електронний ресурс]. – Режим доступу:
<http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/z0824-06>.

56. Ортега-и-Гассет Х. Две великие метафоры / Х.Ортега-и-Гассет // Теория метафоры: сборник / под общ. ред. Н. Д. Арутюновой и М.А. Журиной. – М.: Прогресс, 1990. – С. 68-82.

57. Основы психодиагностики : учебно-методический комплекс для специальности 030301.65 / Психология / Автор-составитель Н.В. Зоткин. - Самара: Из-во «Универс групп», 2007-208 с.

58. Панасенко Н.М., Войтович М.В. Психологічні особливості подолання особистістю життєвих криз // Актуальні проблеми психології. – Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. – Випуск 16. – 2016. – С. 126-135

59. Петровский А.В. Основы теоретической психологии / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – М.: ИНФРА-М, 2010. – 528с.

60. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни: тренинг разрешения конфликтов / Пезешкиан Н. – СПб.: Речь, 2001. – 228 с.

61. Психологический словарь / под ред. В. В. Давыдова и др. – М. : Педагогика, 1983. – С.24 – 26.

62. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку виявлення сімей (осіб), які перебувають у складних життєвих обставинах, надання їм соціальних послуг та здійснення соціального супроводу таких сімей (осіб)» від 21.11.2013 р. № 896 [електронний ресурс].- Режим доступу:
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/896-2013>.

63. Реан А.А. Социально-педагогическая психология / А.А. Реан, Я.Л. Коломинский. – Серия «Мастера психологии». – СПб: Питер, 2000. – 212 с.

64. Розенберг М. Общая психодиагностика / М. Розенберг // Методика «Шкала самооужаения». – М.: 2000. – 175 с.
65. Сергиенко Е.А. Контроль поведения: индивидуальные ресурсы субъектной регуляции / Е.А. Сергиенко // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2009. – №5(7).
66. Сивогракова З. А. Особливості поведінкових стратегій подолання складних життєвих ситуацій студентами вищого навчального закладу (на прикладі студентів технічного ВНЗ) / З. А. Сивогракова // Проблеми інженерно-педагогічної освіти. – Харків : УПА, 2006. – № 14–15. – С. 390–399.
67. Сидоренко Е. В. Мотивационный тренинг / Е.В. Сидоренко. – СПб. : Речь, 2000. – 234 с.
68. Склень О. І. Копінг-поведінка та ефективність діяльності працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України в умовах надзвичайної ситуації / О. І. Склень // Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія / за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. – КиївНіжин : Видавництво НДУ ; ДС “Міланік”, 2007. – Том 10. – Вип. 1. – С. 111–114.
69. Склень О.І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: автореф. дис. ... кандидата психол. наук / О.І. Склень. – Харків, 2007. – 22 с.
70. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы /Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л.Крюковой, Е.А.Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с.
71. Соляник Марина Геннадіївна. Технології соціально-педагогічної підтримки сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах : автореферат дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05 / М.

Г.Соляник ; наук. кер. І. В. Пеша ; М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. - Київ, 2015. - 24 с.

72. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми трудових мігрантів : навч.-метод. посіб. / [К. Б. Левченко, І. М. Трубавіна, Л. Г. Ковальчук та ін.]; за ред. К. Б. Левченко, І. М. Трубавіної, І. І. Цушка. – Х.: ФОП «Чальцев», 2008. – 384 с.

73. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: метод. рек. / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В.Залеська та ін. – Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. –90 с.

74. Структура личности по Фрейду [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://kak-bog.ru/struktura-lichnosti-po-freydu>

75. Суркова Е. Г. Преодоление трудных жизненных ситуаций младшими школьниками : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 “Общая психология, история психологии”/ Е. Г. Суркова. – М., 2004. – 21 с.

76. Тышкова М.Н. Исследование устойчивости детей и подростков в трудных ситуациях / Н. М. Тышкова // Вопросы психологии.-1987.-№1-С. 7-34.

77. Торндайк Э., Уотсон Дж. Б. Бихевиоризм. Принципы обучения, основанные на психологии. Психология как наука о поведении. М.: АСТ-ЛТД 1998 г. 704 с.

78. Трунов Д. Использование метафор в психотерапевтической работе. // Журнал практического психолога. – 1997. – № 1. – с. 14-20.

79. Ушинський К. Д. Людина як предмет виховання / К. Д. Ушинський // Педагогіка : Хрестоматія / уклад. А.І.Кузьмінський, В.Л. Омеляненко – 2-ге вид., стер. – К.: Знання-Прес, 2006. – с. 207

80. Факультативний протокол до Конвенції про права дитини щодо участі дітей у збройних конфліктах [Електронний ресурс].– Режим доступу:http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/995_795

81. Фельденкрайз М. Осознание через движение: двенадцать практических уроков / М.Фельденкрайз, пер. с английского – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2009 – 224 с.

82. Фрейд, Зигмунд. Собрание сочинений в 26 томах. Том 1. Исследования истерии / Зигмунд Фрейд , Йозеф Брейер. - М.: Восточно-европейский институт психоанализа, 2005. - 464 с.

83. Халкола У. Спектрокарты: краткое психологическое руководство по применению в психотерапии и психологическом консультировании / У. Халкола, А. И. Копытин. — СПб. : Речь, 2012. — 78 с.

84. Хватова М. В. Концепция развития акмеологических ресурсов психологического здоровья молодежи. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук. – Тамбов. - 2012. – 52 стр.

85. Хорни К. Невротическая личность нашего времени; Самоанализ. — М. Прогресс – Универс, 1993.- С. 5-220

86. Человек в трудной жизненной ситуации : материалы I и II научнопрактических конференций (Москва, 24 декабря 2003 г. и 8 декабря 2004 г.) / под ред. Е. А. Петровой. – М. : Издательство РГСУ, 2004. – 333 с.

87. Шрагіна Л.І. Психологія вербальної уяви: функціонально-системний підхід. Монографія / Л.І. Шрагіна. – К.: Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2016. – 284 с.

88. Шрагіна Л.І. Технологія розвитку креативності / Л. Шрагіна. – К. : Шкільний світ, 2010. – 160 с.

89. Шкуратова И.П. Психология кризиса и кризисных состояний / И.П.Шкуратова, Е.А.Анненкова // Междисциплинарный ежегодник. – 2007. – Вып.4. – С.17-23.

90. Шумакова И. Е. Успешность преодоления жизненных трудностей / И. Е. Шумакова // Вестн. СПбГУ. Психология. Социология. Педагогика. Вып. 1. Ч. II. Сер. 12. – Март, 2009. – С. 42–49.

91. Эриксон М. Гипнотические реальности: наведение клинического гипноза и формы косвенного внушения / М. Эриксон, Э. Росси, Ш. Росси; пер. с англ. М. А. Якушина. – М. : Независимая фирма «Класс», 1999. – 352 с.

92. Юнг, К. Г. Юнг, К. Г. Душа и миф: шесть архетипов [Текст] / Юнг К.Г.; Пер. с англ. Юдин А.А. - М. ; Киев : ЗАО "Совершенство"; Port-Royal, 1997. - 384 с.

93. Ярошевский М.Г. История психологии от античности до середины XX века. Учеб.пособие / М.Г. Ярошевский. – М., 1996. – 416 с.

94. Aleksandrowicz, D.R. (1962). The meaning of metaphor. Bulletin of the Menninger Clinic, 26, 92-101.

95. Barker, I'. (1985). Using metaphors in psychotherapy New York: Brunner/Mazel. Black, M. (1962). Models and metaphors: Studies in language and philosophy. Ithaca, NY: Cornell University Press. The use of metaphor in psychotherapy. Available from: https://www.researchgate.net/publication/253853518_The_use_of_metaphor_in_psychotherapy [accessed Dec 02 2018].

96. Rogers.C. On Becoming a Person: A Therapists View of Psychotherapy. Boston, 1961

97. Gindhart, L.R. (1981). The use of a metaphoric story in therapy: A case report. American Journal of Clinical Hypnosis, 23, 202-206.

98. Maslow A.H. *Motivation and Personality* (2nd ed.) N.Y.: Harper & Row, 1970;

99. Van der Hart, O. (1985). Metaphoric and symbolic Imagery in the hypnotic treatment of an urge to wander: A Case report. *Australian Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 13, 83-95. The use of metaphor in psychotherapy. Available from: https://www.researchgate.net/publication/253853518_The_use_of_metaphor_in_psychotherapy [accessed Dec 02 2018].

ДОДАТКИ

Додаток А

**Тестовий матеріал методики кількісного вимірювання рівня
самооцінки С.А. Будасі**

1. Акуратність	17. Легковір'я	33. Педантичність
2. Безпечність	18. Повільність	34. Привітність
3. Вдумливість	19. Мрійливість	35. Розбещеність
4. Сприйнятливність	20. Помисливість	36. Розсудливість
5. Запальність	21. Мстивість	37. Самокритичність
6. Гордість	22. Надійність	38. Стриманість
7. Грубість	23. Наполегливість	39. Справедливість
8. Гуманність	24. Ніжність	40. Співчуття
9. Доброта	25. Нерішучість	41. Сором'язливість
10. Життєрадісність	26. Нестриманість	42. Практичність
11. Дбайливість	27. Чарівність	43. Працьовитість
12. Заздрісність	28. Вразливість	44. Боягузтво
13. Застенчівість	29. Обережність	45. Переконаність
14. Злопам'ятність	30. Чуйність	46. Захопленість
15. Щирість	31. Підозрілість	47. Черствість
16. Примхливість	32. Принциповість	48. Егоїзм

З двадцяти відібраних властивостей особистості необхідно побудувати еталонний ряд d_1 в протоколі дослідження, де на перших позиціях розташовуються найбільш важливі, з вашої точки зору, позитивні властивості особистості, а останніми - найменш бажані, негативні (20-й ранг - найбільш приваблива якість, 19-й – менш і т. д. аж до 1 рангу). Слідкуйте, щоб жодна оцінка-ранг не повторювалася двічі.

З відібраних Вами раніше властивостей особистості побудуйте суб'єктивний ряд d_2 , в якому розташуйте дані властивості у напрямку зниження їх вираженості у Вас особисто (20-й ранг - якість, властива Вам найбільше, 19-й - якість, характерна для Вас дещо менше, ніж перше, і т. д.). Результат занесіть в протокол дослідження.

Міра зв'язку встановлюється за допомогою коефіцієнта рангової кореляції. Щоб вирахувати коефіцієнт, необхідно спочатку знайти різницю рангів $d_1 - d_2$ по кожній якості і занести отриманий результат в колонку d до протоколу дослідження. Потім кожне отримане значення різниці рангів d звести в квадрат $(d_1 - d_2)^2$ і записати результат в колонці d_2 . Підрахуйте загальну суму квадратів різниці рангів $\sum d^2$ і внесіть її в формулу:

$$r = 1 - 0,00075 \times \sum d^2, \quad (3.1)$$

де r – коефіцієнт кореляції (показник рівня самооцінки особистості)

Ключ до тесту Будассі на самооцінку. Коефіцієнт рангової кореляції r може перебувати в інтервалі від -1 до $+1$. Якщо отриманий коефіцієнт становить не менше $-0,37$ і не більше $+0,37$ (при рівні достовірності рівному $0,05$), то це вказує на слабкий незначний зв'язок (або його відсутність) між уявленнями людини про якість свого ідеалу і про реальні якості. Такий показник може бути обумовлений і недотриманням випробуванню інструкції, але якщо вона виконувалася, то низькі показники означають нечітке уявлення людиною про своє ідеальне Я і Я реальне. Значення коефіцієнта кореляції від $+0,38$ до $+1$ - свідчення наявності значного позитивного зв'язку між Я ідеальним і Я реальним. Це можна трактувати як прояв адекватної самооцінки або, від $+0,39$ до $+0,89$, як тенденція до завищення. Значення ж від $+0,9$ до $+1$ часто виражають неадекватно завищене самооцінювання. Значення

коефіцієнта кореляції в інтервалі від -0,38 до -1 свідчить про наявність значного негативного зв'язку між Я ідеальним і Я реальним (відображає невідповідність або розбіжність уявлень людини про те, якою вона хоче бути, і тою, якою вона є в реальності). Цю невідповідність пропонується інтерпретувати як занижену самооцінку. Чим ближче коефіцієнт до -1, тим більше ступінь невідповідності. Інтерпретація результатів виконується використовуючи таблицю

Інформація для інтерпретації результатів дослідження особливостей самооцінки за методикою С.А. Будассі

Рівні вираженості показників самооцінки	Прояви самооцінки	
в повсякденній поведінці	в спілкуванні (міжособистісному: в сім'ї, на роботі і т.д.)	у навчальній (професійній) діяльності
від 4 - 1,0 до + 0,85	Самооцінка висока НЕ адекватна	
від + 0,84 до + 0,53	Самооцінка висока Адекватна	
від + 0,52 до -0,1	Самооцінка середня Адекватна	
від -0,09 до -0,32	Самооцінка низька Адекватна	
від -0,33 до -1,0	Самооцінка низька Неадекватна	

Характеристика поведінки особистості в залежності від її самооцінки: Люди із завищеною самооцінкою ставлять перед собою більш високі цілі, ніж ті, які вони можуть реально досягти, у них високий рівень домагань, що не завжди відповідає їхнім можливостям. Здорові якості особистості: гідність, гордість, самолюбство - перероджуються у зарозумілість, марнославство, егоцентризм. Неадекватна самооцінка своїх можливостей і завищений рівень домагань обумовлюють самовпевненість і відмову собі в праві на помилки. Розвиток зайвої самовпевненості може

виступати наслідком відповідного стилю виховання в сім'ї та школі. Самовпевнені люди не схильні до самоаналізу, що може стати причиною відсутності будь-якого самоконтролю, а це веде до прийняття помилкових рішень і здійснення ризикових вчинків. Подальша втрата почуття необхідної обережності негативно впливає на безпеку, надійність і ефективність всієї життєдіяльності людини. Відсутність або недостатня потреба в самовдосконаленні ускладнює включення їх в процес самовиховання.

Люди з заниженою самооцінкою зазвичай ставлять перед собою більш низькі цілі, ніж ті, які можуть досягти, перебільшуючи значення невдач. При заниженій самооцінці людина характеризується іншою крайністю, протилежною самовпевненості, - надмірною невпевненістю в собі. Невпевненість, часто об'єктивно необґрунтована, є стійкою якістю особистості і веде до формування у людини таких рис, як смиренність, пасивність, "комплекс неповноцінності". Це відбивається і в зовнішньому вигляді людини: голова втягнута в плечі, хода нерішуча, сама людина похмура. Невпевненості в собі можуть сприяти і деякі суб'єктивні фактори: тип вищої нервової діяльності, риси темпераменту і т. д. Найбільш сприятлива адекватна самооцінка, що припускає рівне визнання людиною як своїх достоїнств, так і те, що на перший погляд здається недоліком. В основі оптимальної самооцінки, яка виражається через позитивну властивість особистості - впевненість, лежать необхідний досвід і відповідні знання. Впевненість в собі дозволяє людині регулювати рівень домагань і правильно ставиться до своїх можливих помилок. Впевнену людину відрізняють рішучість, твердість, вміння знаходити і приймати рішення, послідовно їх реалізовувати. Впевнена людина спокійно і конструктивно відноситься до допущених помилок, аналізуючи їх причини, з тим, щоб по можливості не повторити їх знову. Пізнавши і оцінивши себе, людина може більш свідомо, а не стихійно управляти своєю поведінкою і успішно займатися саморозвитком.

Інструкція до тесту смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)

Д.О.Леонтєва

Вам будуть запропоновані пари протилежних тверджень. Виберіть одне з двох тверджень, яке, на вашу думку найбільше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1, 2, 3, залежно від того, наскільки Ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження, на вашу думку, однаково правильні).

Твердження методики СЖО

1	Здебільшого, я дуже нудьгую.	3210123	Здебільшого, я сповнений енергії
2	Життя здається мені завжди хвилюючим і захоплюючим	3210123	Життя здається мені абсолютно спокійним і рутинним
3	В житті я не маю визначеної мети і намірів	3210123	В житті я маю дуже ясну мету і наміри.
4	Моє життя здається мені вкрай безглуздим і безцільним.	3210123	Моє життя здається мені цілком осмисленим і цілеспрямованим
5	Кожен новий день здається мені завжди новим і не схожим на інші	3210123	Кожен день здається мені абсолютно схожим на всі інші.
6	Коли я вийду на пенсію, то займусь цікавими справами, якими завжди мріяв зайнятися.	3210123	Коли я вийду на пенсію, то намагатимусь не обтяжувати себе ніякими турботами.
7	Моє життя склалося саме так, як я мріяв.	3210123	Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв
8	Я не досяг успіхів у здійсненні своїх життєвих планів.	3210123	Я здійснив багато чого з того, що було мною заплановано в житті
9	Моє життя беззмистовне і нецікаве	3210123	Моє життя наповнене цікавими справами
1	Якби мені довелося підводити сьогодні підсумок свого життя, то я б сказав, що воно було цілком осмисленим	3210123	Якби мені довелося сьогодні підводити підсумок свого життя, то я б сказав, що воно не мало сенсу
1	Якби я міг вибирати, то побудував би своє життя абсолютно інакше	3210123	Якби я міг вибирати, то я прожив би життя ще раз так само, як живу зараз
1	Оточуючий мене світ часто породжує в мені розгубленість і хвилювання	3210123	Оточуючий мене світ, він зовсім не викликає в мене відчуття хвилювання і розгубленості
1	Я людина дуже обов'язкова.	3210123	Я людина зовсім не пунктуальна
1	Я вважаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір за своїм бажанням.	3210123	Я вважаю, що людина позбавлена можливості вибирати через вплив вроджених здібностей і обставин
1	Я, безумовно, можу назвати себе цілеспрямованою людиною	3210123	Я не можу про себе сказати, що я є цілеспрямованою людиною
1	В житті я ще не відчув свого покликання і не маю ясних намірів.	3210123	В житті я знайшов своє покликання до певної мети.

1	Мої життєві погляди ще не визначилися	3210123	Мої життєві погляди цілком визначилися
1	Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання і цікаві цілі в житті	3210123	Я не впевнений в тому, що здатний знайти покликання і цікаву мету в житті
1	Моє життя в моїх руках, і я сам ним керую.	3210123	Моє життя не підвладне мені, оскільки воно керується зовнішніми подіями.
2	Мої повсякденні справи приносять мені задоволення і приємність.	3210123	Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності і переживання.

Ключі до шкал тесту СЖО. Для підрахунку балів необхідно перевести відзначені випробовуваним позиції на симетричній шкалі 3 2 1 0 1 2 3 в оцінки по висхідній або низхідній асиметричній шкалі за наступним правилом:

У висхідну шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводяться пункти 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

У низхідну шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводяться пункти 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Після цього підсумовуються бали асиметричних шкал, відповідні позиціям, відзначеним випробовуваним.

Загальний показник ОЖ – всі 20 пунктів тесту;

Субшкала 1 (Мета) - пп. 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (Процес) - пп. 1, 2, 4, 5, 7, 9

Субшкала 3 (Результат) - пп. 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (Локус контролю –Я) - пп. 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (Локус контролю - життя) - пп. 7, 10, 11, 14, 18, 19.

**Анкета визначення відношення особистості до складних
життєвих обставин (Стуліка О. Б., Бондарь О. В.)**

Просимо Вас відповісти на питання анкети. Тут немає правильних чи неправильних відповідей, відповідайте так, як вважаєте за потрібне.

1. Ваша стать: Ж _____ Ч _____

2. Ваш вік: 20-30 _____ 30-40 _____
40-50 _____ 50 і старше _____

3. Ви: постійно мешкаєте у Маріуполі _____
переселенець за необхідністю _____
переселенець за бажанням _____

4. Що для Вас означає поняття «Складні життєві обставини»? (необхідне підкресліть)

1. Проблеми, пов'язані зі станом здоров'я (*інвалідність, хронічні хвороби*)
2. Порушення психоемоційного стану (*агресія, замкнутість, тривожність, страх, депресія*)
3. Наявність шкідливих звичок та девіантної поведінки (*вживання наркотиків, алкоголю, схильність до азартних ігор, скоєння правопорушень, небезпечні захоплення*)
4. Негативна соціальна історія (*раннє сирітство, позбавлення батьківських прав, засудження, жертва насилля або торгівлі людьми*)
5. Проблеми з працевлаштуванням
6. Проблеми із самореалізацією (неможливість реалізувати свої творчі здібності у роботі або робота, яка не відповідає здібностям особистості)
7. Нездатність до незалежної життєдіяльності (втрачені навички самообслуговування через вік або інвалідність)
8. Малозабезпеченість (дохід особи менше прожиткового мінімуму, відсутність фінансової підтримки)
9. Негативні стосунки між членами родини або громадою (конфлікти з лікарями, сусідами, родичами, з організацією, міжрелігійні та між етнічні)

5. Як Ви переживаєте складні життєві обставини?

1. Вважаю себе володарем ситуації
2. Вважаю, що ситуація володіє мною

6. Які почуття у Вас викликають складні життєві обставини?

1. Страх
2. Гнів
3. Безпорадність
4. Образа
5. Невпевненість

7. Як Ви поведетеся у складних життєвих обставинах?

1. Сподіваюся, що ситуація вирішиться сама по собі, тому не прикладаю жодних зусиль
2. Намагаюся просити про допомогу
3. Намагаюся подолати складну ситуацію самостійно
4. Намагаюся прийняти ситуацію та змиритися з нею

8. Як Ви виходите зі складних ситуацій?

1. Я намагаюся проаналізувати її, все зважити і вирішити, що робити далі
2. Я впадаю в розпач і не знаю, що робити
3. Я поринаю в улюблену справу, намагаючись забути про труднощі

9. Чи потребуєте Ви психологічної допомоги?

1. Так
2. Ні
3. Важко відповісти

10. Як ви оцінюєте на сьогоднішній день свій фізичний стан?

1. Відчуваю себе добре
2. У мене порушений апетит
3. У мене порушений сон
5. Я відчуваю постійну втому
6. У мене проблеми зі _____

11. Чим, на Вашу думку, вам можуть допомогти в ситуації, що склалася?

Дякуємо за співпрацю!

Корекційна тренінгова програма «Мій особистий ключ до успіху»

I етап корекційної роботи «Я – володар свого внутрішнього світу»

Техніки для індивідуальної роботи з клієнтом

Техніка «Хто я?»

Мета: розглянути разом з клієнтом структуру його особистості, визначити основні соціальні ролі, які відіграє клієнт у суспільстві, визначити конструктивні та деструктивні прояви його особистості в різних сферах життя.

Інструментарій: рекомендовані колоди МАК «Persona», «Personita», «Family Album» «Образ жінки», «Образ чоловіка», «Обличчя», «Німфи», аркуш паперу, кулькова ручка.

З колоди МАК обрати карту, яка відображає стан клієнта на даний момент і покласти її посередині, потім обрати карти, які відображають соціальні ролі та різні грані особистості та обговорити їх.

- Хто зображений на карті?
- Як виглядає обраний персонаж, опишіть його зовнішність?
- Опишіть його характер та емоційний стан?
- Які у нього позитивні та негативні сторони?
- Як персонаж проявляє себе в обраній вами соціальній ролі?
- Що є спільного між вами і цим персонажем?
- Що нового ви зрозуміли про себе завдяки цьому персонажу?
- На що вам необхідно звернути увагу в першу чергу?
- Що вам потрібно зробити, щоб покращити себе?

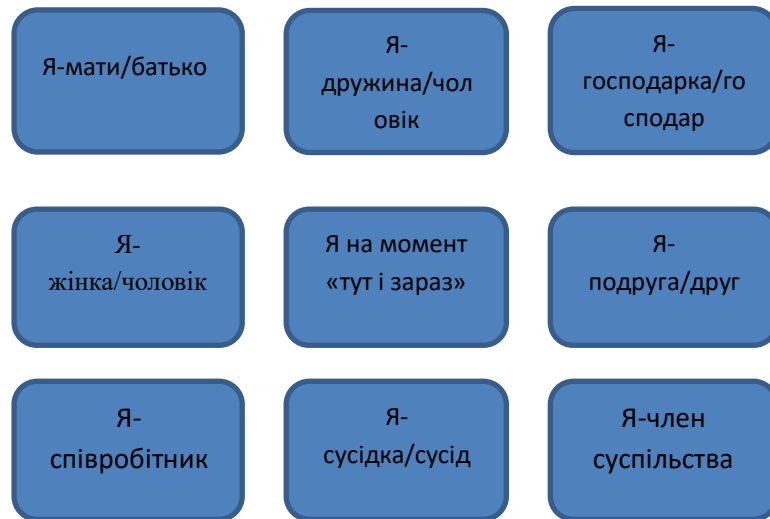


Рис. 1. Приклад розташування карт

Техніка «Образ мого я»

Мета: активізувати на символічному рівні динаміку внутрішнього світу людини, сприяти пізнанню клієнтом самого себе, активізувати сенсорні відчуття для більш поглибленої роботи з несвідомим.

Інструментарій: глина, дощечка, стеки, серветки.

Запропонувати клієнтові зліпити будь-яку фігуру бажано із заплученими очима, при цьому покладатися на власні відчуття. Після проведення даної техніки психолог разом з клієнтом обговорює наступні питання:

- Що ви відчували у процесі ліплення?
- Який у вас вийшов символ або фігура?
- Які асоціації у вас викликає даний витвір?
- Чи виникає у вас бажання переробити його?
- Що ви хочете зробити з даною фігурою або символом?
- Що це означає для вас?

Техніка «Моя самооцінка»

Мета: сформувати у клієнта адекватне уявлення про себе та свої можливості на теперішній час, сприяти усвідомленню клієнтом своєї самооцінки та самоцінності, як одного із чинників для досягнення успіху.

Інструментарій: рекомендовані колоди МАК «Persona», «Personita»,

«Dixit», «Образ чоловіка», «Образ жінки», «Обличчя», «Німфи», «ОН», «Грані», «ТАРО 78 дверей».

Обговорити з клієнтом наступні питання:

1. Мій стан на теперішній час;
2. Що ви думаєте про себе у присутності інших людей?;
3. Що ви думаєте про себе, коли залишаєтесь на самоті?;
4. Що ви думаєте про себе у ситуації невдачі?;
5. Що ви думаєте про себе у ситуації успіху?;
6. Хто або що впливає на вашу самооцінку?;
7. Хто або що заважає вам прийняти власну цінність?;
8. Хто або що допоможе підвищити вашу цінність та прийняти себе?;
9. Ваші дії, які допоможуть вам покращити самооцінку?;
10. Яку ви зробите собі винагороду за свою роботу над собою?;

Техніка «Я-реальна (-ий), Я-ідеальна (-ий)»

Мета: сприяти формуванню адекватної самооцінки клієнта за допомогою активізації процесів несвідомого, розвивати метафоричне мислення та творчий підхід до самопізнання.

Інструментарій: різні види тканин, які відрізняються за своєю текстурою, кольором та довжиною.

Запропонувати клієнтові обрати тканину, яка відображає його стан на теперішній час і запропонувати створити з неї картину вільно використовуючи свою уяву, поклавшись на свої внутрішні відчуття.

Потім, запропонувати клієнтові обрати тканину, яка відображає образ, на який би він хотів бути схожим і так само створити картину з тканини.

Після того, як обидві картини готові, психолог разом з клієнтом аналізує по черзі створені образи:

- Які почуття викликає у вас картина?
- Яку ви вибрали тканину? Чим обумовлений цей вибір?
- Якого кольору ця тканина? Що для вас означає цей колір?

- Чим відрізняється ваша перша картина від другої?
- Чи є відмінність у кольоровій гаммі вибраних вами тканин для створення реального та ідеального образу? Як ви це можете пояснити?
- Якими якостями відрізняються ці тканини? Що є у першій картині, а чого немає у другій картині і навпаки. Як це пов'язано з вашою самооцінкою?
- Яка з двох картин займає більше місця у вашому просторі? Що це для вас означає?
- Що б ви хотіли змінити у своїй картині? Як це буде пов'язано з вами у реальному житті?

Техніка «Від казки до реальності лише один крок»

Мета: дослідити життєвий сценарій клієнта, сприяти в усвідомленні ним своєї ролі у житті, осмисленню власних вчинків та їх наслідків.

Інструментарій: аркуш паперу, кулькова ручка.

Запропонувати клієнтові написати про себе або про іншого героя казки, за наступним алгоритмом:

1. Обрати ім'я героя.
2. Придумати початок казки с головним героєм, описати з чого починається історія (Жив-був собі...)
3. Раптово виникла неочікувана для героя ситуація.
4. Герою потрібно вирушати у дорогу.
5. Придумати пригоди, які сталися з ним у дорозі. Кого він зустрів і як він взаємодіяв з іншими персонажами (якщо такі були).
6. У героя з'являється ціль.
7. Герой вступає у боротьбу.
8. Герой виходить із боротьби переможцем і досягає своєї мети.
9. З чим герой повертається до дому.

Після складеної казки, психолог пропонує клієнтові проаналізувати сюжет казки та відповісти на запитання:

- Хто був головний герой? Як його звали?
- Який у нього характер?
- Чим він займається? Яка у нього улюблена справа?
- Чи були у героя в казці друзі та вороги? Як він з ними взаємодівав?
- Що герою заважало бути щасливим і досягнути своєї мети?
- Як він впорався з випробовуваннями?
- Яку пораду вам дає казка?

Техніка «Вікно Джохарі»

Мета: сприяти адекватному розумінню клієнта про самого себе та свої відносини із соціальним оточенням.

Інструментарій: рекомендовані колоди МАК «Соре», «Mythos», «Провокація-мотивація», «ОН», «Dixit», «ТАРО 78 дверей», «Persona», «Personita», аркуш паперу, кулькова ручка.

Те, що я знаю про себе і що про мене знають інші люди	Те, що я НЕ знаю про себе, але про це знають інші люди
Те, що я знаю про себе і що НЕ знають про мене інші люди	Те, що я НЕ знаю про себе і НЕ знають інші люди

Рис. 2 техніка «Вікно Джохарі»

Техніка «Сфери мого життя»

Мета: виявити життєві аспекти, на які клієнт найменше звертає увагу та виявити сфери життя, яким клієнт приділяє дуже багато уваги, задля вироблення оптимальної стратегії рівномірного розподілу балансу життєвої енергії, пріоритетів та цінностей для уникнення внутрішніх та зовнішніх суперечностей для гармонізації життя клієнта.

Інструментарій: рекомендовані колоди МАК «ТАРО 78 дверей», «ОН», «Соре», «Saga» «Habitat», «У пошуках сенсу», «Джерело», схема життєвих сфер, аркуш паперу, кулькова ручка.

Сім'я	Дім/ побут	Робота/ кар'єра	Безпека	Друзі/ Родичі	Любов
Здоров'я	Самореалізація	Гроші	Підтримка	Духовний розвиток	Відпочинок

Рис. 3 Сфери особистості

З колоди МАК обрати карти, які відповідають різним життєвим сферам особистості та помістити їх на аркуш паперу, на якому зазначені відповідні сектори з назвами основних життєвих сфер особистості, які зображені на Рис. 3

Разом з клієнтом обговорити наступні питання:

- Що зображено на карті?
- Як цей сюжет пов'язаний з даною сферою мого життя?
- Які почуття викликає у мене ця карта?
- Дайте оцінку своїм почуттям від 1 до 10 балів у залежності від їх інтенсивності та значимості для вас сюжету, зображеного на карті.

Коли разом з клієнтом проаналізовано кожен карту та сфери його життя, які зображені на схемі Рис. 3, необхідно обрати для роботи найбільш уражені сфери життя клієнта та обговорити можливі варіанти вирішення проблем у кожній із зазначених сфер, відповідаючи на запитання:

- Як виглядає картина мого життя в цілому?
- Яким сферам мого життя необхідно більше приділити уваги?
- Яким чином я можу покращити своє життя у цій сфері?

- Які у мене є перешкоди, що заважають покращити своє життя?
- Що мені потрібно зараз зробити, щоб подолати ці перешкоди?
- Як я можу це зробити безпечно для себе?

Техніка «Сонячна система»

Мета: дослідити стосунки клієнта з оточуючими людьми, сприяти усвідомленню клієнтом своєї моделі стосунків з членами сім'ї та соціальним середовищем в цілому.

Інструментарій: гудзики, кольорові олівці, аркуш паперу, кулькова ручка.

Запропонувати клієнту намалювати свою «Сонячну систему» у вигляді різних кіл, які перетинаються, мають різну довжину та відстань від «Сонця», потім розмістити на орбітах планети у вигляді гудзиків, які символізують важливих людей та обговорити з клієнтом події, які відбуваються у його «Сонячній системі»:

- Де ви знаходитесь у своїй «Сонячній системі», яке місце ви у ній займаєте? Ви знаходитесь у вигляді «Сонця» чи «планети»?
- Хто знаходиться поблизу до вас? Чи є у вашої планети «супутник»? Опишіть гудзик, який символізує дану людину. Як ви почуваетесь у сусідстві разом з нею?
- Хто знаходиться від вас далеко? Опишіть гудзик, який символізує дану людину. Які почуття у вас це викликає?
- Чи є «планети», з якими ваші «орбіти» перетинаються? Що для вас це символізує?
- Чи подобається вам «Сонячна система»? Хотіли б ви щось у ній змінити?
- Як саме ви можете це змінити у реальному житті?

Техніка «Незавершені справи»

Мета: спонукати клієнта до завершення справ, які він не може завершити тривалий час, задля підвищення його рівня самоефективності, цілеспрямованості та мотивації до подолання життєвих труднощів.

Інструментарій: рекомендовані колоди МАК: «Dixit», «ОН», «Таро 78 дверей», «Habitat», «Провокація-мотивація», «Грані», «Saga», «Соре»

Клієнт називає одну свою справу, яку він не може завершити довгий час за відсутності власної мотивації, потім дістає 1 карту із колоди МАК та обговорює з психологом наступні питання:

- Що зображено на цій картинці?
- Що заважає мені доводити справу до кінця?
- Яка перешкода зображена на цій карті?
- Як саме заважає мені ця перешкода?
- Який маленький крок я можу зробити вже сьогодні для завершення справи.

II етап корекційної роботи «Я- володар свого життя»

Групова робота з клієнтами

Тренінг на тему «У пошуках ресурсу» (Перший день)

Техніка «Чоловічок Бінго»

Мета: знайомство учасників між собою, створення доброзичливої атмосфери, формування навичок самопрезентації.

Учасники тренінгу складають аркуш паперу в двоє та роблять фігурку людини методом відриву починаючи від середини та розповідають по черзі три факти про себе, спираючись на асоціації, які він побачив у своєму чоловічку, а також говорить про свої очікування від себе та від тренінгу.

Техніка «Складна ситуація»

Мета: спонукати учасників до вираження своїх емоцій у складній життєвій ситуації за допомогою фарб.

Інструментарій: фарби, пензлики, аркуші паперу, серветки.

Запропонувати учасникам тренінгу намалювати свою складну життєву ситуацію на аркуші паперу за допомогою фарб, а також розповісти про те, що їх найбільше турбує на даний момент.

Техніка «Квадрат Декарта»

Мета: активізувати у клієнтів критичне мислення, розвивати вміння розглядати ситуацію з різних боків, аналізувати свої життєві ситуації, знаходити як позитивні та і негативні її сторони, спонукати до усвідомлення клієнтами своєї відповідальності за прийняття рішень та оцінювати їх можливі наслідки.

Інструкція: учасники розділяються по парам та розповідають один одному свою життєву ситуацію, яку на їх погляд необхідно змінити, потім психолог пропонує та відповісти один одному на запитання, як показано на Рис. 4.

Що буде, якщо я зміню ситуацію?	Що буде, якщо я НЕ зміню ситуацію?
Чого НЕ буде, якщо я зміню ситуацію?	Чого НЕ буде, якщо я НЕ зміню ситуацію?

Рис. 4 Квадрат Декарта

Після виконання даної техніки разом з учасниками необхідно підвести підсумки та обговорити наступні питання:

- Про що для вас була ця вправа?
- Що нового ви дізналися про вашу життєву ситуацію та вашу роль у ній?
- Яке рішення ви прийняли ? Чому?

Техніка «10 поглядів»

Мета: спонукати учасників розглянути свою проблемну ситуацію зі сторони різних персонажів та героїв і знайти можливе рішення ситуації.

Запропонувати учасникам розглянути свою ситуацію очима різних героїв, записати їх та обговорити, як би вони діяли у схожій ситуації.

Інструментарій: зображення героїв, аркуші паперу, кулькові ручки.

1. Ситуація очима Колобка;
2. Ситуація очима Містера Біна;
3. Ситуація очима Попелюшки;
4. Ситуація очима Джека Горобця;

5. Ситуація очима Кішки;
6. Ситуація очима Лунтика;
7. Ситуація очима Термінатора;
8. Ситуація очима Ангела;
9. Ситуація очима Баби Яги;
- 10 Ситуація очима інопланетянина.

Обговорити разом з учасниками як би діяли всі ці персонажі у вашій ситуації, дії якого персонажу вам більше всього сподобались і чому? Що для себе ви візьмете з цієї справи у своє життя?

Техніка «Турбота про себе на кожен день»

Мета: сприяти усвідомленню учасників про необхідність дбати про своє фізичне та психічне благополуччя задля отримання ресурсу для подолання складних життєвих обставин.

Запропонувати учасникам дістати із колоди МАК по 7 карт і на основі їх асоціацій записати по 3 пункти до плану турботи про себе на кожен день, який зображений на рис. 5 та обговорити його з кожним із учасників:

- Чи вдалося вам скласти план турботи про себе?
- Які труднощі у вас виникали?
- Які кроки ви зробите вже сьогодні, щоб подбати про себе?

Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3

Рис 5 План турботи про себе

Техніка «Майстерня добрих вчинків»

Мета: активізувати творче мислення клієнтів, сприяти адаптації до навколишнього середовища через взаємодію між людьми, розвивати навички взаємодопомоги.

Кожен учасник дістає із колоди МАК по 3 карти і відповідає на наступні питання:

- Який добрий вчинок я можу зробити для себе?
- Який добрий вчинок я можу зробити для своїх близьких?
- Який добрий вчинок я можу зробити для інших людей?

Потім учасникам необхідно запропонувати на основі асоціацій за допомогою фарб намалювати картину як може покращитися оточуючий світ учасника після того, як він зробить свої добрі вчинки та обговорити результати проведеної роботи.

Техніка «Вихід із складної ситуації»

Мета: спонукати учасників до знаходження виходу із складної ситуації та знаходження шляхів її вирішення.

Інструментарій: фарби, пензлики, аркуші паперу, серветки.

Запропонувати учасникам взяти свої малюнки, які вони малювали на початку тренінгу та домалювати на них можливі рішення своїх проблем, а також запропонувати поділитися своїми враженнями з учасниками групи від виконання даної техніки.

Рефлексія

Техніка «Кошик ресурсів»

Обговорення разом з учасниками тренінгу їх вражень, що вдалося, а що - не вдалося, що нового та корисного учасники дізналися під час проходження тренінгу і що вони покладуть до свого кошика ресурсів.

Тренінг на тему «Шлях героя» (Другий день)

Техніка «Мій настрій сьогодні»

Запропонувати учасникам дістати із коробки по 1 гудзику та на основі його асоціацій розповісти про свій настрій на теперішній час та про свої очікування від даного тренінгу, а також поділитися своїми враженнями від попереднього тренінгу.

Мета: створити доброзичливу атмосферу, розвивати навички учасників ділитися своїми почуттями.

1. З портретної колоди МАК "Persona" вибрати головного героя, у якого, ваш погляд є життєві труднощі і відповісти на наступні питання:

- хто ця людина?
- де і як він живе?
- як його звать?
- про що він думає?
- який у нього характер? - назвіть декілька фактів з його життя.

2. З сюжетної колоди МАК "ОН" вибрати карту із словом, яке означає проблему героя, а так само до цього слова необхідно вибрати сюжетну картинку, яка означає причину виникнення цієї проблеми, при цьому відповідаючи на питання:

- Що означає вибране слово?
- На яку проблему воно вказує?
- Яка причина виникнення цієї проблеми?
- Які спроби робив герой, щоб розв'язати цю проблему? (Якщо ніяких спроб не робив, то обговорити чому?)

3. З коробки з гудзиками вибрати 3 гудзики, які вам не подобаються, вони символізують перешкоди, з якими зіткнувся ваш герой :

- на що схожий цей гудзик?
- який у нього колір і форма?
- які відчуття ви переживаєте, коли тримаєте її в руці?
- які асоціації у вас вона викликає? чому?

4. З колоди МАК "Таро 78 дверей" виберіть карту, яка означає дію героя, які він робив, щоб вирішити проблемну ситуацію, але у нього нічого не вийшло: - Що робив герой, щоб здолати життєву кризу?

- Чому дії героя, спрямовані на рішення проблеми виявилися невдалими?
- Що відчував герой, коли потерпів невдачу?
- Яку користь отримав герой зі своєї невдачі?

5. После багатьох спроб вирішити ситуацію і ряду невдач, герой зустрічає на своєму шляху помічника (покровителя, ангела-хранителя, мудреця, або просто добру людину).

З портретної колоди МАК "Persona" вибрати портрет людини, яка вам сподобалася, яка викликає у вас довіру і дає відчуття упевненості та безпеки:

- Опишіть, хто ця людина? Як його звуть?
- Які риси вдачі він має?
- Які він має сильні сторони?

6. Дізнавшись про проблему, помічник дав героєві 3 поради, щоб вирішити її. З колоди МАК "ОН" витягнути слова - підказки, які реально допомогли йому вийти з життєвої кризи :

- Які дії зображені на карті?
- Яким чином вони вплинули на зміну життєвої ситуації героя?

7. На згадку про себе помічник подарував героєві талісман, який приносить удачу в усіх справах. З коробки виберіть гудзик, який вам подобається, яка асоціюється з успіхом та щастям:

- на що схожий цей гудзик?
- який у нього колір і форма?
- які відчуття він викликає, коли ви тримаєте його в руці?
- які асоціації він у вас викликає? чому?

9. Як змінився герой після виходу з життєвої кризи?

Чи захотілося вам змінити портрет вашого героя?

Виберіть карту з портретної колоди МАК "Persona".

- чи змінився настрій вашого героя після подолання труднощів?
- Як він став виглядати?
- Чи змінилося його життя?
- Який урок він отримав у процесі подолання своїх труднощів?

Рефлексія «Мої корисні навички»

(Учасники передають м'яку іграшку по колу та обговорюють отримані враження від проходження колекційної програми)

- Чим корисний для вас був цей тренінг?
- Що нового ви дізналися на цьому тренінгу?
- Чого ви навчилися під час проходження тренінгу?
- Де і як ви будете застосовувати отримані знання в житті?
- Над чим ви поміркуєте вдома після цього тренінгу?