

Розділ I. МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОЦЕСІВ У МАЛИХ ТА ВЕЛИКИХ ГРУПАХ В СУЧАСНОМУ ГЛОБАЛІЗОВАНОМУ СВІТІ. СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ ТА ПСИХОТЕРАПІЯ В КОНТЕКСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ДОПОМОГИ

УДК 159.9-022.326.5:364-781.72

© І. С. Булах, 2016

І. С. Булах (м. Київ)

ПРОФІЛАКТИКА НЕГАТИВНИХ ЕФЕКТІВ КРИЗОВОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

Булах І. С. Профілактика негативних ефектів кризового консультування. У статті поставлено акцент на тому, що такі негативні ефекти консультативної взаємодії як залежність клієнта від консультанта і залежність консультанта від клієнта необхідно знімати, використовуючи різні превентивні способи і прийоми. Найбільш важливими профілактичними способами консультанта у взаємодіях з клієнтом є «опрацювання» конкретних кризових переживань останнього, консультативна націленість на усвідомлення психологічних захистів, суб'єктна спрямованість на визначення стадії переживання життєвої кризи, рефлексія ціннісного ставлення людини до життєвих обставин, концентрування уваги на індивідуальній історії життя клієнта, визначення рівня його «біографічного стресу», використання таких прийомів як «зважування» впливу на емоційний стан клієнта колишніх стресорів і теперішніх кризових обставин та «саморозкриття». Обґрунтовується те, що дуже важливим способом профілактики кризових станів особистості є «оволодіння самою собою».

Ключові слова: психологічна залежність, негативні ефекти консультування, усвідомлювана форма оволодіння собою, несвідома форма оволодіння собою, активно-когнітивний спосіб оволодіння собою, активно-поведінковий спосіб оволодіння собою, оволодіння собою способом уникнення.

Постановка проблеми. Умови життя сучасної людини перенасичені різноманітними подіями й обставинами, які виникають раптово й бувають настільки складними та неочікуваними, що для психологічно невідготовленої особистості стають психологічним бар'єром щодо побудови конструктивного життєвого простору. На фоні цього досить часто у людини виникають емоційгенні реакції, дезадаптованість, напруженість. До того ж економічна та політична нестабільність у нашій державі, військові дії на Сході нашої країни посилюють ефект нестабільності й кризовості. Треба відзначити, що життєва криза людини стала, на жаль, типовим явищем для громадян нашої держави. У зв'язку з цим зросли запити на професійну допомогу спеціаліста – психолога-консультанта.

Відзначимо, що сьогодні в обігу прикладної психології нараховується значна кількість (від 100 до 1000) психотерапевтичних і психологічних напрямків консультування. Як не дивно, але кожний вид психологічної допомоги може приносити тій або іншій людині полегшення та зняття психологічних труднощів.

Серед різних напрямків психологічного консультування особливий статус у теперішній час займає його специфічний різновид – кризове консультування. Останнє охоплює ті періоди в житті людини, які пов'язані з критичністю й кризисністю. Саме життєві кризи постають у центрі уваги кризового консультанта. По суті воно являє собою забезпечення психологічної підтримки й допомоги здоровій, але емоційно виснаженій людині у складних, проблемних, критичних ситуаціях життя.

Оскільки кризове консультування є більш-менш новим явищем у психологічній практиці, то можуть на фоні міжособистісних взаємодій консультанта і клієнта виникати непередбачувані ефекти. Щоб запобігти негативних ефектів кризового консультування, необхідно докладно проаналізувати неефективні наслідки взаємодії партнерів по консультуванню й визначити профілактичні засоби й прийоми їх нівелювання.

Мета статті спрямована на виявлення негативних ефектів кризового консультування та виокремлення спеціальних профілактичних засобів і прийомів, форм і способів опанування людиною кризових ситуацій в її життєвому просторі.

Виклад основного матеріалу. Консультативні взаємодії, якщо вони розгортаються між психологом і клієнтом на ґрунті довіри, емпатії і прийняття, можуть зумовлювати у окремих клієнтів перебіг значущих позитивних переживань. Подібні переживання з'являються у клієнта у випадку, якщо раніше в його життєвому досвіді не було щирої співучасті, визнання і прийняття таким, яким він є, з усіма позитивами й негативами, якщо у процесі побудови міжособистісних взаємин у нього не виникало відкритих, відвертих та дружніх стосунків з кимось з оточуючих. В особистісному просторі клієнта виникає життєва ситуація, коли його щиро розуміють, приймають без оцінювання, визнають, не виховуючи, не дорікаючи, не засуджуючи. Набуття такого досвіду, його переживання клієнтом, стають для нього досить значущим, істинним, унікальним надбанням. Саме на такому ґрунті часто виникає *психологічна залежність*.

Якщо життєва криза клієнта середньої чи глибокої стадії перебігу і потребує тривалої психологічної допомоги з боку консультанта, то систематичні зустрічі з ним уможливають процес його співзалежності. До того ж позитивні взаємини з консультантом часто нагадують стосунки клієнта з матір'ю в дитинстві, відтворюють образ позитивно енергетизованого зв'язку. Цей факт також може посилювати залежність клієнта від консультанта. Ще однією причиною, яка спонукає клієнта до залежності, є пошук ним підтримки та допомоги, з одного боку, та поява можливості бути автономним та рівним у взаєминах з такою авторитетною людиною, як консультант, з іншого боку.

Існує певна небезпека у такій психологічній залежності клієнта від консультанта. По-перше, у процесі міжособистісних взаємодій клієнт безсвідомо використовує психологічний захист регресію, трансформуючи себе у дитинство. Він може ставати інфантильним, удавати, що не досяг того рівня, коли можна бути відповідальним за власні вчинки та поведінку. На жаль, прийняття позиції «дитини» призводить клієнта до ригідності, нездатності бути мобільним, невміння у проблемних життєвих ситуаціях виступати в ролі «дорослого». По-друге, клієнт не тільки не прагне до самостійності та незалежності, а навпаки його прагнення спрямовуються на підтримку спільних контактів з консультантом, на уникнення розставання з ним. Він намагається знайти спільні інтереси (пізнавальні, ділові, творчі та ін.), щоб продовжити комунікативні зв'язки якомога довше. Життєві проблеми клієнтом, у такому разі, не вирішуються, а підмінюються на деякий час позитивно змотивованим контактом з консультантом. Можна відзначити, що в особистісному зростанні у «залежного» клієнта відсутні кроки до власної відповідальності й зрілості. По-третє, «залежний» клієнт у будь-яких критичних чи кризисних ситуаціях завжди покладається на думку фахівця, не здійснює самостійних, вільних виборів, не приймає ніяких рішень, ніколи не буває ініціативним чи творчим при накресленні шляхів реалізації конкретної життєвої проблеми. Виходить, що клієнт повністю втрачає здатність покладатися на самого себе.

Досить вдало зміст психологічної залежності клієнта від консультанта визначено Т.М. Титаренко. Вчена відмічає, що клієнт зосереджується на реальних аспектах взаємодії з консультантом і намагається перетворити останнього у найбільш значущу фігуру в своєму житті, точніше, резервує йому найпочесніше місце у власному психологічному просторі.

Консультант сприймається як головне джерело сили, безпеки, мудрості, стабільності, як особистість по-справжньому істинна й автентична [8].

Втім такий високий рівень фетишизації клієнтом можливостей консультанта і водночас приниження чи, навіть, нівелювання власних можливостей призводить до утруднення процесу його особистісного зростання, виходу з життєвої кризи та реабілітації. З часом у «залежного» клієнта можуть закріплюватися маніпулятивні поведінкові стереотипи на зразок таких: «я безпорадний і немічний, тому Ви маєте давати мені консультації у будь-який час»; «я неактивний і залежний, тому Ви не відмовите мені у незапланованій зустрічі»; «я тривожний і несамотійний, тому Ви мені вибачите за намагання отримати пораду по телефону серед ночі» і т. ін. [3; 5].

Неефективність таких консультативних взаємодій очевидна. З метою уникнення подібних негативних ефектів у стосунках з клієнтом, у якого виявляється тенденція до залежності, консультантові необхідно вжити профілактичних заходів. Якщо у взаємодіях консультанта з клієнтом у останнього спостерігаються вище описані симптоми, то важливо акцент поставити на «проробці» конкретних кризисних, травматичних чи психогенних переживань, що пов'язані в індивідуальному досвіді клієнта із залежностями від авторитетних осіб в його особистій історії. Важливими профілактичними прийомами стануть «пророблені» відповіді з клієнтом на цілий ряд таких запитань:

1. «Чи були Ви в дитинстві від когось залежним?»;
2. «Від кого найбільше Ви були залежним?»;
3. «Пригадайте, в яких ситуаціях Ви були залежним?»;
4. «По відношенню до кого у складних життєвих ситуаціях Ви відчували залежність?»;
5. «На Вашу думку, чому стан залежності відносно іншого Вам був необхідний?»;
6. «Стан залежності для Вас бажаний чи, скоріше, вигідний?»;
7. «Як переживається залежність від значущих людей на сьогодні?»;
8. «Скільки таких людей і які вони?»;
9. «Що позитивного й негативного у Вашому житті можна назвати у зв'язку зі станом залежності?»;
10. «Чого більше?»;
11. «Чи хочете ви позбутися цього стану?»;
12. «Як Ви думаєте, що Ви можете говорити або робити незалежно ні від кого?»;
13. «Яка частина Вашого Я (внутрішня чи зовнішня) є більш незалежною та сильною?»;
14. «Яким чином зробити її ще більш сильною?».

Проробка консультантом разом з клієнтом відповідей на ці запитання є досить важливим засобом профілактики щодо усвідомлення клієнтом кожної залежності, в тому числі й залежності від консультанта [6; 9].

При цьому необхідно підкреслити, що прийняття, довіра і симпатія з боку клієнта до консультанта є найнеобхіднішими позитивними мотиваторами побудови взаємодій. Якщо результатом таких взаємодій стають поступові кроки до особистісного зростання клієнта, якщо він виявляє елементи автономії, відповідальності, ініціативності, творчості, свободи, здатен приймати вільні рішення, якщо дотримується належної дистанції у взаємодіях, не інфантилізує й не маніпулює, то можна відзначити повноцінний і злагоджений процес консультативних взаємин без будь-якої залежності у клієнта [1; 5].

У ході консультативних взаємодій може також виникати зворотна *залежність* – *консультанта від клієнта*. Такі ситуації виникають, але набагато рідше. Буває так, що у взаємостосунках з окремими клієнтами, консультант занадто глибоко переживає життєві історії клієнта, перенасичує себе емоціями й почуттями, які виявилися у останнього під час життєвої

кризи. За такого клієнта консультант може відчувати особливу відповідальність, що спонукає його самого телефонувати чи відвідувати клієнта, пропонувати йому додаткові зустрічі, проводити незаплановані співбесіди, надавати йому спеціальної психологічної чи художньої літератури, обговорювати кінофільми, телепередачі, музичні концерти, відвідувати разом мистецькі виставки тощо. У консультанта до молодого клієнта можуть з'явитися батьківські почуття і, навіть, може виникати закоханість.

Причин подібної залежності може бути багато. Від тривалих, безперервних консультативних взаємодій у консультанта знижуються показники самоусвідомлення, на фоні чого захисні механізми починають працювати неефективно. У ставленні консультанта до клієнта починають домінувати явища контрпереносу. У такому разі бажано самостійно або з супервізором проаналізувати й усвідомити захисні механізми. Консультантові не треба боятися таких змін – головне зрозуміти їх причини. Саме вчасне їх усвідомлення і фільтроване їх пред'явлення клієнтові виступить важливим профілактичним прийомом. Існує два варіанти виходу з такої ситуації:

- а) припинити консультативні взаємодії, переадресувавши клієнта іншому консультантові;
- б) продовжити консультативні взаємодії.

І при першому, і при другому варіанті необхідно на деякий час зробити перерву в консультуванні, все докладно відрефлексувати, і, якщо консультант відчуває, що здатен спокійно пережити тимчасові ускладнення, сприймаючи їх як показники динаміки консультативних взаємодій, можна такі взаємодії відновити. Якщо ж консультант немає досвіду консультативної діяльності, у нього обмежені поки що кваліфікаційні можливості й компетенції, то краще буде, щоб з клієнтом працював інший консультант, якого треба рекомендувати як найбільш досвідченого фахівця [2; 3; 5].

Крім контрпереносу, іншою причиною може стати поява у консультанта цілого ряду симптомів, які заважають його особистісному зростанню й зумовлюють його залежність від клієнта. Найчастіше такі симптоми стають наслідком некомпетентних взаємодій та помилок з боку консультанта, котрий не зрозумів певних емоційних проявів клієнта, неправильно їх діагностував, обрав не ті стратегічні лінії та прийоми у взаєминах. Причиною подібної залежності може стати також зміна ставлення консультанта до свого емоційного стану, власних переживань і життєвих проблем, які стають об'єктом надмірної уваги як самого консультанта, так і клієнта [6; 9].

З метою уникнення вище схарактеризованої залежності, консультант, по-перше, має завжди чітко усвідомлювати власну відповідальність за особистісне зростання клієнта; по-друге, вчасно звертатися за допомогою з питань консультативної практики до досвідчених колег; по-третє, в своєму професійному колі мати фахівців, з якими обговорювати причини і наслідки залежної поведінки; по-четверте, запрошувати свого супервізора час від часу спостерігати за власними консультативними взаємодіями з клієнтом, з тим, щоб надалі детально все проаналізувати [1; 6].

Важливими профілактичними засобами консультанта у взаємодіях з клієнтом можуть стати не лише його компетентна зорієнтованість на визначення стадії переживання життєвої кризи чи рефлексія ціннісного ставлення людини до життєвих обставин, але й концентрація уваги на індивідуальній історії життя клієнта.

Запобігти розгортанню й посиленню життєвої кризи клієнта та водночас усунути негативні ефекти консультування можливо за умови «включення» на початкових етапах консультативної роботи певних превентивних, попереджаючих засобів. Саме тому консультанту необхідно уважно підійти до вивчення індивідуальної історії життя клієнта. Всі попередні складні перипетії його життя, неуспіхи, депресії, стан горя, психогенні дезадаптації – все детермінує

прояви в нього емоційних реакцій у теперішній ситуації. У зв'язку з цим бажано уважно визначити рівень «біографічного стресу», щоб нівелювати певні емоційні ускладнення (посилення чи появу нових симптомів, неогоспіталізм). Треба пам'ятати, що майже всі складні життєві обставини клієнта, що пронизували його життєвий шлях, стають підґрунтям теперішньої життєвої ситуації, коли він звернувся до консультанта [5; 6].

Профілактичні прийоми, що пов'язані зі «зважуванням» впливу минулого досвіду клієнта, колишніх стресорів негативних емоційних ускладнень та впливу теперішніх кризових обставин і тих чинників, які зараз визначають появу життєвої кризи, мають бути спрямовані на відпрацювання з клієнтом таких питань: На що саме тепер я емоційно реаую? Коли раніше подібним чином я реагував? Що тоді відбувалося? Що тепер у моєму житті відбувається? Це так званий «прийом спрямованого самоаналізу». Такий прийом може призводити до усвідомлення клієнтом стійких, надмірних реакцій на життєві події, поліпшувати його вміння розпізнавати ці реакції. Якщо консультант з самого початку працює з клієнтом над його емоційно-ускладненими реакціями, то поступово вони зникають [6; 9].

Варто підкреслити, що досить вагомим профілактичним засобом є вже згаданий раніше, «*прийом саморозкриття*».

Саморозкриття – це той прийом, який визначає істинне ставлення до партнера. Особливо важливим він стає для клієнта, оскільки дає йому віру в свої внутрішні можливості, відчуття того, що він не один у цьому світі, підтримує його впевненість у собі, активізує до усвідомлення власної ситуації, і, зрештою, націлює на відповідальне ставлення до всього того, що відбувається в його житті [3; 8].

Кожна людина, потрапляючи у складні життєві обставини, нерідко починає відчувати безвихідність існуючого становища. Під час переживання життєвої кризи зазвичай людині здається, що нічого не можна вдіяти, нічого не можна змінити, що все зроблене в житті «пішло прахом», що це вже кінець всім намірам і мріям. Проте час стає особливим терміном для вгамування почуттів, пристрастей, алогічних й неприємних роздумів. Потроху людина починає себе опановувати.

Опанування себе є особливим прийомом самопрофілактики. Особистість згодом починає знаходити в собі сили для того, щоб осмислити й визнати ту реальність, в якій вона сьогодні існує. Таке визнання й прийняття нової, але складної, проблемної для себе реальності, є великим кроком в опануванні як себе, так і того, що відбувається з тобою.

Якщо людина разом з тим звернулася ще й за допомогою до психолога, то форми і способи опанування себе в процесі переживання життєвої кризи набагато разів збільшуються. Водночас треба відзначити, що *здатність до опанування себе* в кризовій (екстремальній, дезадаптивній, травматичній) ситуації є певною індивідуально-психологічною характеристикою. На цю властивість особистості вказала Т.М. Титаренко, яка виявила в ході консультативної практики, що успіх у подоланні життєвої кризи приходить до тих, хто цілеспрямовано розвиває у себе цю властивість [8].

Головне завдання опанування себе, яке може ставити психолог-консультант та клієнт, у зв'язку зі стражданнями під час кризи, – це забезпечення та підтримання певного рівня психічного та фізичного здоров'я, утримування хоча б мінімальної задоволеності самим собою, власною діяльністю, взаєминами, спілкуванням.

Будь-яку складну життєву ситуацію клієнт має опанувати, щоб якомога скоріше «вийти» зі стану дезадаптації, щоб швидше переадаптуватися і визнати як даність складні реалії життя, з тим, щоб при звичаїтися до них, зменшивши тим самим внутрішню напругу, знизивши стресогенність чи фрустраційність від того, що вже відбулося або продовжує відбуватися в його житті.

Представники класичного психоаналізу вважають, що опанування себе найчастіше є неусвідомлюваним процесом. Водночас у сучасній науковій літературі вчені відмічають і той факт, що опанування себе в кризовій життєвій ситуації явище усвідомлюване. Отже, загалом, вчені виокремлюють *дві форми опанування: усвідомлювану й неусвідомлювану*. Хоча в процесі переадаптації у людини можуть виявитися і перехідні форми: часткової або тимчасової усвідомлюваності [1; 4; 5; 7].

У межах психоаналізу вчені зорієнтовані на певні класичні психологічні механізми захисту, які в критичних ситуаціях на перших етапах допомагають людині не зламатися, вистояти в екстремальних умовах, намагатися протидіяти в непомірно тяжких обставинах. Так, опанування себе засобом механізму раціоналізації призводить до того, що людина виправдовує певні дії та вчинки, які суперечать соціальним нормативам, знижуючи таким чином особистісну тривожність, неспокій, почуття вини та зберігаючи власну самоповагу. Опанування себе засобом механізму відкидання також пов'язане у людини з неприйняттям критики у свій бік, зниженням серйозності ситуації, запобіганням до відхилення існування неприємностей, завдяки чому вона уникає фрустраційних реакцій, роздратованості, агресії. Подібними засобами опанування себе на неусвідомленому рівні виступають такі психологічні механізми як інтелектуалізація, проекція, витіснення, приглушення, екранування, толкування безсиллям, притуплення почуттів та ін.. Втім для психолога-консультанта постають такі важливі питання: Чи всі ці засоби опанування безпечні? Чи можна їх використовувати тривалий час? В обох випадках, як відомо з детального вивчення психологічних механізмів захисту, треба давати відповідь «ні».

Безпечною в плані самопрофілактики для людини є усвідомлена форма опанування себе у кризовій ситуації. *Усвідомлене опанування* – це певний екологічний спосіб інтерпретації клієнтом тяжких життєвих ситуацій та власної ролі у їх розв'язанні, який використовується ним для керування власними передбаченнями й переживаннями кризової ситуації.

Клієнт при усвідомленій формі опанування себе робить спроби в уявленнях, намірах, думках відповідати вимогам ситуації, також робить спроби приймати рішення й щось вирішувати, шукає адекватні шляхи розв'язання скрутної ситуації. Отже, такий процес опанування себе спрямований на пошук адекватних вимогам ситуації засобів подолання стресогенних впливів.

Серед усвідомлених способів опанування себе Т.М. Титаренко було виокремлено такі: а) *активно-вчинковий*; б) *активно-когнітивний*; в) *опанування шляхом уникнення*. При цьому вчена довела, що опанування клієнтом себе у кризовій ситуації виконує важливу регулятивну функцію, коригуючи його емоційні стани. Більше того, опанування виконує також і прогностичну функцію, коли людина засобом моделювання може накреслювати варіанти поступового вирішення життєвої проблеми [9].

Активно-вчинковий засіб опанування кризової ситуації пов'язаний з тим, що людина швидко приймає певні рішення і здійснює вчинки, які допомагають їй полегшити кризовий характер ситуації. Активно-когнітивний засіб опанування визначається тим, що людина прагне пояснити самій собі та близькому оточенню всі можливі причини теперішніх складних умов життя, при цьому знаходить виправдання тому, що відбувається. У деяких життєвих ситуаціях не менш ефективним стає опанування шляхом уникнення. Інколи буває так, що варто не діяти, а краще ігнорувати неприємні обставини, які склалися, перечікуючи потік складних подій. Для активізації терпіння корисно уявити себе у перспективі – свої переживання, свій соціальний стан, власне ціннісне ставлення до життя. Саме вміння абстрагуватися, відволіктися від того, чого не вдається змінити, підвищує у людини потенціал толерантності до оточуючих, до себе, до складних обставин життя.

Т.М. Титаренко, спираючись на власний консультативний досвід, виокремила також найбільш поширені *стратегії* опанування: 1) відволікання як переключення власної уваги з основного на щось інше; 2) перевизначення ситуації, нове її тлумачення; 3) прийом написання автонаративу; 4) стратегія прийняття; 5) стратегія емоційного відреагування; 6) прийом малювання власних емоцій; 7) метод творчої уяви; 8) стратегія безпосередньої, прямої дії. Так, стратегія відволікання, переключення власної уваги спрямована на подолання напруження, зняття критичної тривоги, полегшення емоційних страждань. Це можуть бути спортивні заняття, шопінг, пішохідні прогулянки, мікроекскурсійні поїздки на автотранспорті, інтернет-знайомства, телефонні розмови з друзями тощо [6; 9].

Використовуючи стратегію перевизначення або нового тлумачення ситуації, людина прагне побачити власні проблеми в іншому світлі. Найчастіше нова інтерпретація з'являється у клієнта після кількох зустрічей з консультантом. Важливим прийомом опанування є написання автобіографії (автонаративу), в якій сьогоднішня проблема клієнта має стати лише маленьким епізодом у життєвому сюжеті. Людина навчається у своєму життєописанні побачити не лише сьогоднішні перипетії, але й намалювати нове, конструктивне майбутнє. У деяких ситуаціях для людини найкращою може стати стратегія прийняття, коли вона погоджується з тим, що проблема дійсно існує, хоча поки що нічого не можна зробити для її розв'язання. Виявити таке прийняття для кожної людини завдання, яке потребує величезного вольового зусилля. Виявляючи це зусилля, людина якби вгамовує внутрішній конфлікт, який відбувається в її свідомості: чому це сталося зі мною? Чому я винний? Чому саме я помилився? і т.ін. Втім прийняття як вольовий крок до розуміння себе, власної особистості завжди у подальшому призводить до продуктивного вирішення кризової ситуації.

Стратегія емоційного відреагування властива окремим людям, у яких свідомість переважана афективно-екзальтованими формами емоцій. Таким клієнтам важливо поскаржитися, заглибитися в образ, пофантазувати з приводу помсти чи активно «поплакатися» й посумувати. Більш екзальтовані особи можуть дозволяти собі агресивні вислови, вживати сленг чи, навіть, мат або жалібний плач. Для такої категорії людей це природна стратегія подолання складної ситуації і без подібних емоційних проявів, конструктивна взаємодія з психологом не зможе розпочатися.

Для зняття вище презентованих емоційних реакцій клієнта можна використати прийом малювання власних емоцій. Консультант пропонує клієнтові зобразити свій афективний стан, не дбаючи про художні здібності. Треба взяти великий аркуш паперу і дати змогу своїй руці виразити гнів, біль, агресію, образ, печаль, сум, плач. Закінчивши малювати, важливо зосередитися на тому «сюжеті», який більш точно відповідає Вашому переживанню. Подібних малюнків можна робити цілу серію, щоб бути готовим виражати емоції якимось іншим чином. Втім такий прийом опанування досить конструктивно «вгамовує» афективні стани клієнта. І, зрештою, деяким клієнтам може бути властива стратегія прямої дії, що безпосередньо спрямована на подолання критичної ситуації. Відразу в людини з'являються плани наближення до вирішення цієї ситуації, реальні засоби для подолання перешкод, опановуються і використовуються якісь тактичні дії і людина, незважаючи на прорахунки, починає просуватися до поставленої мети. За підтримки з боку консультанта така людина швидко долає життєві труднощі, вносячи до свого життєвого досвіду, як конструктивні, так і неконструктивні засоби подолання проблемних життєвих ситуацій.

Висновок. Отже, людині, яка переживає життєву кризу, доводиться себе перетворювати, відмовлятися від звичного способу життя, починати рух в якийсь невідомий бік, шукати нові засоби самоствердження. Однак завдяки опануванню себе, інакшим у людини стає

ставлення до себе, оточуючих, світу, а цей процес тривалий і потребує значних її вольових зусиль.

Література

1. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості. Курс лекцій : навчальний посібник/ Ірина Сергіївна Булах : Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. – Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. – 110с.
2. Горностаї П. П., Васьковская С. В. Теория и практика психологического консультирования. Проблемный подход. – Киев : Наукова думка, 1995. – 128 с.
3. Життєві кризи особистості : в 2 ч. / [М.В. Доній, Г.М. Несен, Л.В. Сохань та інші]. – К. : ІЗМН, 1998. – 4.1: Психологія життєвих криз особистості. – 354 с.
4. Кириленко Т. С. Проблемність переживання травматичної ситуації / Т.С. Кириленко // Вісник Київського університету ім. Т. Шевченка. Соціологія. Психологія. Педагогіка. – К., 1998. – Вип. 5.- е. – С. 10 – 17.
5. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях : справочное издание / Ирина Германовна Малкина-Пых. – М. : ЭКСМО, 2008. – 928 с.
6. Осипова А. А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / Алла Анатолиевна Осипова. – Ростов н / Д : Феникс, 2005. – 315 с.
7. Соловейчик М. Я. Кризис и основы кризисной интервенции / М. Я. Соловейчик // Мастерство психологического консультирования. – СПб. : Речь, 2006. – С. 98 – 111.
8. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування / Тетяна Михайлівна Титаренко. – К. : Главник, 2004. – 96 с.
9. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування / Тетяна Михайлівна Титаренко. – К.: Главник, 2007. –Ч. I. – 144 с.

Булах І. С. Профілактика отрицательных эффектов кризисного консультирования. В статті поставлен акцент на том, що такі отрицательные ефекти консультативного взаємодіяння як залежність клієнта від консультанта і залежність консультанта від клієнта необхідно знімати, використовуючи різні превентивні способи і прийоми. Найбільш важливими профілактичними способами консультанта у взаємодіяннях з клієнтом є «проработки» конкретних кризисних переживань останнього, консультативна нацеленність на усвідомлення психологічних захистів, суб'єктна направленість на визначення стадії переживання життєвого кризису, рефлексія ціннісного відношення людини до життєвих обставин, концентрування уваги на індивідуальній історії життя клієнта, визначення рівня його «біографічного стресу», використання таких прийомів як «взвешивание» впливу на емоційний стан клієнта колишніх стресорів і поточних кризисних обставин і «саморозкриття». Обґрунтовується те, що дуже важливим способом профілактики кризисних станів особистості є «овладение собой».

Ключевые слова: психологічна залежність, негативні ефекти консультування, усвідомлювана форма оволадання собою, неусвідомлювана форма оволадання собою, активно-когнітивний спосіб оволадання собою, активно-поведенчеський спосіб оволадання собою, оволадання собою способом уникання.

The paper is put an emphasis on the fact that the negative effects of such a consultative interaction as a client's dependence from a consultant and the consultant's dependence from the client must be removed using a variety of preventive methods and techniques. The most important

preventive methods of consultant in his interactions with the customer are the "study" of specific crisis experiences of the latter, the counseling focus on awareness of psychological defenses, subject orientation on identification of the stage experience life crisis, a reflection of the valuable attitude of man to life circumstances, concentration of attention on the individual history of the client's life, determining the level of his "biographical stress", the use of such techniques as "weighting" effects on the client's emotional state former stressors and present circumstances of crisis and "self-disclosure". It is substantiated the fact that a very important way to prevent the crisis conditions of the person is the "self-mastering."

Keywords: psychological dependence, the negative effects of counseling, the conscious form of self-mastering, the unconscious form of self-mastering, the active-cognitive way of self-mastering an active-behavioral a way of self-mastering, avoiding way of self-mastering.

Відомості про автора:

Булах Ірина Сергіївна – завідувач кафедри теоретичної і консультативної психології факультету соціально-психологічних наук та управління Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, доктор психологічних наук, професор.

Статтю подано до друку 10.05.2016

УДК159.942:615.851

© П. В. Лушин, 2016

П. В. Лушин (г. Киев)

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ РОСТ И УСЛОВИЯ ЭКОЛОГИЧНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ТРАВМАТИЧЕСКИХ ПЕРЕЖИВАНИЙ

Лушин П. В. Посттравматический рост и условия экологического сопровождения травматических переживаний. В статье представлен анализ психической травмы как источника посттравматического роста личности в свете переходной модели развития личности (К. Wilber) и оригинальной интерпретации иммунологической метафоры личностного изменения. Травма впервые рассматривается как крайне сильное внешнее событие, которое порождает исключительно мощные психофизические и психосоциальные реакции. Данные реакции являются переходными и такими, что обуславливают различные аспекты развития личности. Процесс порождения и интеграции травматического опыта происходит в форме реконструкции социальных экосистем и непрерывного порождения новых социальных идентичностей. Определен контекст, в котором травма рассматривается как комплекс переживаний, которые могут быть отнесены к категории экологических, содействующих психическому здоровью в терминах развития. В статье рассмотрены условия недифицитарного/экологического сопровождения личности в условиях переходного периода. Под экологичным отношением автор понимает рассмотрение личности клиента не в терминах его ограничений, а богатства или даже избытка возможностей, патологию и дефицит — как наступление переходной ситуации и зарождения новой программы развития. В качестве ведущих условий недифицитарного/экологического сопровождения определяются толерантность к неопределенности, недирективность и недифицитарность профессиональной позиции психолога.