

Розділ III. НАУКОВІ КОНЦЕПЦІЇ ТА ІННОВАЦІЙНІ ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА

УДК 159.9 – 047.74

© І. С. Булах, 2015 р.

І. С. Булах (м. Київ)

ПСИХОТЕХНОЛОГІЯ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ЕФЕКТІВ У ПРОЦЕСІ КОНСУЛЬТУВАННЯ

У статті проаналізовано особливості професійної діяльності психолога в сучасних умовах соціальної історії, що пов'язані з негативними ефектами психологічного консультування. Такі ефекти зумовлені як підвищенням навантаження у практичній роботі консультанта, так і збільшенням потоком психогенних, стресових, посттравматичних ситуацій – загалом кризових ситуацій життєдіяльності людей. Акцент поставлено на психологічній залежності клієнта від консультанта і, навпаки, консультанта від клієнта.

Презентується психотехнологія подолання негативних ефектів партнерами консультативних взаємодій. Відображено такі найважливіші превентивні засоби як рефлексія індивідуальної історії життя клієнта, прийом саморозкриття, усвідомлене й неусвідомлене опанування особистістю самої себе. Крім того показана роль у процесі консультативних взаємодій найбільш поширених стратегій опанування себе – перевизначення кризової ситуації, емоційне відреагування, переключення уваги, розгортання творчої уяви тощо.

Ключові слова: *життєва криза, психологічна залежність, психологічна залежність клієнта від консультанта, психологічна залежність консультанта від клієнта, негативні ефекти консультування, подолання негативних ефектів консультування.*

В статье проанализировано особенности профессиональной деятельности психолога в современных условиях социальной истории, которые связаны с негативными эффектами психологического консультирования. Такие эффекты обусловлены как повышенной нагрузкой в практической работе консультанта, так и увеличенным потоком психогенных, стрессовых, посттравматических ситуаций – вообще кризисных ситуаций жизнедеятельности людей. Акцент поставлен на психологической зависимости клиента от консультанта и, наоборот, консультанта от клиента.

Представляется психотехнология преодоления негативных эффектов партнерами консультативных взаимодействий. Отображены такие самые важные превентивные средства как рефлексия индивидуальной истории жизни клиента, прием самораскрытия, осознанное и неосознанное овладение личностью самой себя. Кроме того показана роль у процессе консультативных взаимодействий наиболее распространенных стратегий овладения себя – переопределение кризисной ситуации, эмоциональное отреагирование, переключение внимания, раскрытие творческого воображения и т.д.

Ключевые слова: *жизненный кризис, психологическая зависимость, психологическая зависимость клиента от консультанта, психологическая зависимость консультанта от клиента, негативные эффекты консультирования, преодоление негативных эффектов консультирования.*

The features of a psychologist professional activity in modern conditions of social history connected with the negative effects of psychological counseling are analyzed in this article. These effects are caused both by a high load in counselor practice and an increased flow of psychogenic, stressful, posttraumatic situations - in general crisis situations of human activity. Emphasis is placed on the client psychological dependence on the consultant and vice versa.

The psychotechnologies of overcoming the negative effects by the consultative interaction partners is represented. Such important preventive tools as a reflection of client individual life stories, self-disclosure methods, conscious and unconscious recovering control of an individual are shown. In addition it is shown a role of the most common strategies of recovering control of an individual in counseling process - redefining the crisis situation, emotional reaction, switching the attention, broadening the creative imagination etc.

Keywords: *life crisis, psychological dependence, client's psychological dependence from consultant, consultant's psychological dependence from client, negative effects of psychological counseling, overcoming the negative effects of counseling.*

Сучасні умови соціальної історії життя людей перенасичені проблемами, стресами, неузгодженими взаєминами, критичним ставленням до політичної кризи, психогенними переживаннями щодо матеріальних негараздів, напруженістю і страхами, пов'язаними з нестабільністю й небезпечністю подій у східній частині нашої країни. У зв'язку з тим, що підвищився потік негативу (стресів, фрустрацій, депресій, посттравматичних синдромів та ін.) в життєвому просторі людей, важливо фахівцям психологічної науки і практики активно включатися в надання психологічної допомоги та підтримки всім тим, хто її невідкладно потребує. Наше суспільство сьогодні переживає не лише економічну й політичну, але й психологічну кризу, що захопила свідомість багатьох патріотично спрямованих особистостей, внаслідок значних втрат життя тими людьми, котрі боролися і продовжують боротися за єдність нашої країни, справедливість, вільний вибір і добродійність. Така критична ситуація у державі призвела до підвищення рівня дезадаптованості, емоційної нестабільності, психологічних переживань і настроїв у людей, що позначилось на психологічному здоров'ї значної частини громадян. Це вимагає активної практичної діяльності з боку психологів-консультантів, які мають включитися в надання психологічної допомоги тим, хто опинився в соціальній ролі «клієнта».

Повсякденна й самовіддана консультативна діяльність психолога досить часто може бути пов'язана з рядом професійних труднощів. Адже сьогодні затребуваність такого фахівця як психолог-консультант досить висока й вимагає від нього не лише безперервної та невідкладної діяльності, але й актуалізації власних внутрішніх потенціалів, що призводять до ефективних консультативних взаємодій. Ефективність і продуктивність зазначених взаємодій досягається консультантом за рахунок високої емпатійності, співучасті, доброзичливості, толерантності, компетентності, самовідданості тощо. Підняття й постійне відтворення консультантом таких внутрішніх ресурсів досить часто пов'язане з відомим феноменом – «емоційним вигоранням», а також рядом неконструктивних ефектів психологічного консультування. Серед негативних ефектів консультування треба виокремити ті, які найчастіше спостерігаються в практичній роботі психолога, а саме: залежність клієнта від консультанта та залежність консультанта від клієнта. Щоб запобігти неефективності консультативного процесу, важливо відрефлексувати зазначені вище «залежності» з тим, щоб упередити їх вияви в діяльності фахівця, а також презентувати форми і засоби подолання цих ефектів обома партнерами консультативних взаємодій.

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, на думку К. Хорні, А. Фрейд, 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 його пошук підтримки та допомоги, з одного боку, та поява можливості бути автономним та рівним у взаєминах з такою авторитетною людиною, як консультант, з іншого боку [11, 12].

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 [5, 6, 7].

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 [10].

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 несамостійний, тому Ви мені вибачите за намагання отримати пораду по телефону серед ночі» і т. ін.

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 клієнта 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 сильнішою?».

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 [5].

При цьому необхідно підкреслити, що прийняття, довіра і симпатія з боку клієнта до консультанта є найнеобхіднішими позитивними мотиваторами побудови взаємодій. За позицією С.В. Петрушина, 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 [9].

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 [4].

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, як доводить С.В. Васьківська, 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, то краще буде, щоб з клієнтом працював інший консультант, якого треба рекомендувати як найбільш досвідченого фахівця [3, 4].

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.

Виходячи з положень В.Ю. Меновщикова, 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 [7].

В процесі переживання життєвої кризи особистість вибудовує певну стратегію життєдіяльності – пасивну чи активну. Як відомо, все залежить від ціннісного ставлення людини до тієї ситуації, яка складається в її житті. Так, ігноруюче чи волюнтаристське ставлення визначають більш активну стратегію у взаєминах з оточуючими, тоді як перебільшуюче ставлення частіше пов'язане з пасивними засобами взаємодій, коли людина знаходиться у постійному очікуванні чогось поганого, спрямована на фіксацію кожної зміни власного стану, сконцентрована на власних переживаннях і при цьому нічого не робить, щоб змінити ситуацію [5, 8, 10].

Важливими профілактичними засобами консультанта у взаємодіях з клієнтом, як зазначив А.Ф. Бондаренко, 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 індивідуальні 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 консультантові бажано уважно визначити рівень «біографічного стресу» клієнта, 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 [2].

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 [8].

Варто підкреслити, що досить вагомим профілактичним засобом є «*прийом саморозкриття*». Після декількох зустрічей з клієнтом, коли виникає атмосфера довіри (розуміння, визнання й прийняття клієнта), консультантові важливо власне самому використати зазначений прийом. У процесі консультативної взаємодії співіснують і особистісно зростають обидва партнери. Мотивуючи клієнта до саморозкриття, консультант не може приховувати свої реальні переживання. Ясно, що такі переживання мають стосуватися лише клієнта, його повідомлень, прийнятих чи неприйнятих рішень, дій, які він відтворює у ході консультативної співбесіди. Це ті переживання, які консультант відчуває «тут і тепер». Консультантові у процесі саморозкриття не треба давати волю щодо вияву переживань, пов'язаних зі своїми рідними, коханою людиною чи близькими друзями. Вони мають торкатися теперішніх контактів з клієнтом, відображати емоційні реакції, які виникають під час розмови. Консультантові може ставати сумно, весело, боляче. Він має сміятися, коли весело, і не уникати суму чи сліз, якщо вони у нього раптом з'явилися.

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, 5, 9].

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 [1].

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 властивістю. 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.

Головне завдання опанування себе, яке може ставити психолог-консультант для клієнта, у зв'язку зі стражданнями під час кризи, – це забезпечення та підтримання у останнього 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 данність складні реалії життя, з тим, щоб призвичаїтися 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 [4, 10, 11, 12].

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 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, проєкція, 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 її розв'язанні, який використовується ним для керування власними передбачаннями 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 [10].

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, перебікуючи 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 [10].

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, на думку С.В. Васьківської, О.Ю. Осадько, 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 накреслити 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 [3, 8].

Стратегія емоційного відреагування властива окремим людям, у яких свідомість перевантажена 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, образу, печаль, сум, плач. Закінчивши малювати, важливо зосередитися на тому «сюжеті», який більш точно відповідає Вашому переживанню клієнта. Подібних малюнків можна робити цілу серію, щоб бути готовим виражати емоції якимось іншим чином. Втім такий прийом опанування дуже позитивно «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 [3, 5, 7, 10].

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. Загальні питання консультативної психології // Консультативна психологія: підручник / І.С. Булах, В.У. Кузьменко, Е.О. Помиткін [та ін.]: - Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2014. – С. 12 – 53.
2. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. – К.: Укртехпрес, 1997. – 216 с.
3. Васьківська С. В. Технологія консультування: / С. Васьківська. – К.: Главник, 2005. – 96 с.
4. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування : підруч. / С. В. Васьківська. - 2-ге вид. - К. : Ніка-Центр, 2011. - 424 с.
5. Мастерство психологического консультирования / Под ред. А.А. Бадхена, А.М. Родиной. – Спб.: Речь, 2010. – 256 с.
6. Мэй Р. Искусство психологического консультирования / Пер. с англ. Т.К.Кругловой. – М.: «Класс», 1994. – 144 с.
7. Меновщиков В.Ю. Психология консультирования: работа с кризисными и проблемными ситуациями. – М.: Смысл, 2005. – 182 с.
8. Осадько О.Ю. Технології психологічного консультування. – К.: Ред. загальнопед. газети, 2005. – 128 с.
9. Петрушин С.В. Мастерская психологического консультирования. – М.: ПЕР СЭ, 2003. – 143 с.
10. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології консультування / Тетяна Михайлівна Титаренко. – К.: Главник, 2007. – Ч. I. – 144 с.
11. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы: Пер. с англ. – М.: Педагогика, 1993. – 144 с.
12. Хорни К. Наши внутренние конфликты. – Спб.: Лань, 1997. – 240 с.

Відомості про автора:

Булах Ірина Сергіївна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри теоретичної та консультативної психології Інституту соціології, психології та соціальних комунікацій Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.

Статтю подано до друку 27.03.2015.

УДК 37.091.12:159-051]:159.947.5

© В. В. Волошина, 2015 р.

В. В. Волошина (м. Київ)

СПЕЦИФІКА ПРОЯВУ ГУБРИСТИЧНОЇ МОТИВАЦІЇ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

У статті здійснено теоретичний аналіз аспектів губристичної мотивації майбутніх психологів, яка розглядається у якості аксіологічної складової успішності набуття ними професійних навичок. Аналіз позитивних і негативних сторін губристичної мотивації в процесі підготовки майбутніх психологів є значущим, оскільки сприяє усвідомленню глибинних мотивів особистості в оволодінні психологічними знаннями. Такі губристичні аспекти як прагнення до домінування над іншими та необхідність у визнанні з боку оточуючих не можуть виступати детермінантами професійного вибору майбутнього психолога. На основі результатів теоретико-емпіричного аналізу у статті аргументується необхідність діагностики губристичних мотивів студентів-психологів в процесі оволодіння ними фаховими знаннями та побудови аксіотехнології навчання, спрямованої на формування потреби в самовдосконаленні й саморозвитку як домінуючих сторін губристичної мотивації особистості майбутніх професійних психологів.

Ключові слова: аксіологія, професійна підготовка, самоставлення, губристична мотивація, майбутні психологи, особистісні цінності, професійні цінності.

В статье осуществлен теоретический анализ аспектов губристической мотивации, которая рассматривается в качестве аксиологической составляющей успешности и эффективности приобретения профессиональных знаний и навыков будущими психологами. Анализа положительных и отрицательных сторон губристической мотивации в процессе профессиональной подготовки предоставляет возможность определения глубинных мотивов овладения психологическими знаниями личностью. Наличие таких губристических мотивационных аспектов как стремление к доминированию над другими и потребность в признании со стороны окружающих, по мнению автора статьи, не могут детерминировать профессиональный выбор будущих психологов. В результате проведенного теоретико-эмпирического исследования в статье аргументируется необходимость диагностики в процессе профессиональной подготовки губристических мотивов будущих психологов и построения аксиотехнологии обучения, направленной на формирование потребности личности в самосовершенствовании и саморазвития как доминантных сторон губристической мотивации студентов-психологов.

Ключевые слова: аксиология, профессиональная подготовка, самоотношение, губристическая мотивация, будущий психолог, личностные ценности, профессиональные ценности

This article provides a theoretical analysis of hubrystical motivation of future psychologists in question as axiological component of succesful acquisition of skills. Such hubrystical aspects as desire to dominate the others and for recognition by others can not be dominant in a professional activity of