

10. Пиняева С.И. Личное и профессиональное развитие в период зрелости / С.И.Пиняева, И.В.Андреев //Вопр. психол. – 1998. – № 2. – С. 3 -10.
11. Попова Л.Б. Проблемы самореализации одаренных женщин / Л.Б. Попова // Вопр. психол.– 1996. – № 2. – С. 31-40.
12. Сафонова М.В. Социально-психологические особенности женщин, успешных в карьере: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / М.В.Сафонова. – СПб., 1999. – 233 с.
13. Ситдикова С.Н. Акмеологические особенности развития карьерной успешности женщин: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / С.Н.Ситдикова. – Ростов-на-Дону , 2009. – 196 с.
14. Социальная психология личности в вопросах и ответах: Учеб. пособие / [Под ред. проф. В.А.Лабунской]. – М.: Гардарики, 2001. – 397 с.
15. Ткач Р.В. Поняття професійної кар'єри у психології менеджменту, її види та динаміка розвитку / Р.В.Ткач // Збірник наукових праць (Психологічні науки). – Бердянськ: БДПУ, 2005. – №2.– 213 с.
16. Толкунова І. Кар'єра і соціальні стереотипи / І.Толкунова [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.politik.org.ua/vid/magcontent.php3m=6&n=21&c=167 .
17. Clance P. The Imposter Phenomenon in High-achieving Women: Dynamics and Therapeutic Intervention / P.Clance, S.Imes // Psychotherapy: Theory, Research, and Practice, 1987. – 15. – P. 241-247.

В статье раскрывается специфика карьерного роста женщины, анализируются особенностей препятствий, возникающие на пути этого процесса, освещаются социально – психологические факторы построения женщиной успешной профессиональной карьеры.

Доказано, что успех в карьере будет достигнут тогда, когда женщина перестанет игнорировать свое «Я», найдет свою собственную психическую реальность, соответственно, определит адекватную своим способностям сферу профессиональной деятельности, осознает возможности одновременного профессионального и личностного роста, сможет гармонично сочетать в себе деловые качества личности с феминными, что позволит ей выбрать свой индивидуальный путь карьерного роста.

The article reveals the specifics of career women, analyzes the features of obstacles encountered in this process, highlights the socio - psychological factors of building a successful career woman.

It is proven that career success will be achieved when a woman stops to ignore his "I " find its own psychic reality , respectively , determine the adequacy of their abilities sphere of professional activity, realizes the simultaneous professional and personal growth, can harmoniously combine business acumen feminine identification that will allow her to choose their own individual career path.

Г.П. Лазос (м. Київ)

ТЕХНОЛОГІЇ ЗАСТОСУВАННЯ ГРУПОВОЇ КАТАТИМНО-ІМАГІНАТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ (ГКІП) У РОБОТІ З ПІДЛІТКАМИ

Сучасні тенденції розвитку психотерапевтичної теорії і практики висувають нові вимоги до психотерапевтів і методів, які вони застосовують. Серед більш як 200 психотерапевтичних напрямів і методів психодинамічний напрям є одним із найпоширеніших у світовому психотерапевтичному просторі, а його методи базуються на міцній теоретико-методологічній основі, є науково виробленими та перевіреними емпіричними дослідженнями і, що важливо, розвиваються відповідно до потреб сучасних клієнтів [9; 11; 16]. Попереднє наше дослідження встановило низку історичних і

культурних передумов для поширення методів психодинамічного напрямку в Україні [4]. Кататимно-імагінативна психотерапія (КІП, символдрама) серед методів психодинамічного напрямку вирізняється тим, що цілком відповідає сучасним вимогам до психотерапії, бо є системним, добре технічно організованим, дидактично чітким методом. Інші його характеристики — відносна короткотривалість, наявність підтримувальних та розкривальних технік, можливість застосовувати метод у різних формах (індивідуальній, груповій, парній), розробленість технік для роботи з різними віковими категоріями клієнтів та різною проблематикою, — визначають широкий діапазон застосування символдрами та її мінімальні обмеження (протипоказання) [4]. Разом з тим, як свідчить досвід впровадження КІП в Україні, зокрема тривалі наукові дослідження, узагальнення, теоретичні розвідки, перспектива застосування і розвитку методу у вітчизняному просторі пов'язана з вивченням і врахуванням особливостей соціокультурного контексту.

Дискусійною та недостатньо вивченою залишається проблема ефективності діагностичних, психокорекційних і психотерапевтичних методів у роботі з емоційними труднощами підлітків. На нашу думку, впровадження світового досвіду та екстраполяція концептуальних положень різних методів психотерапії*, повинні супроводжуватися критичним осмисленням цих методів і їхнього інструментарію, врахуванням вітчизняних соціокультурних чинників та умов зростання українського підлітка. Ці положення стосуються також кататимно-імагінативної психотерапії (символдрами). Цей метод вважається ефективним для діагностики та подальшого опрацювання різного спектру психологічних проблем у дітей і підлітків, бо враховує й використовує символічну функцію психічної діяльності людини і має спеціально розроблені для цього технічні прийоми.

Отже, актуальними завданнями, які постають перед психологами (науковцями і практиками), є дослідження теоретико-методологічних принципів застосування сучасних психотерапевтичних методів і підходів у вітчизняних соціокультурних умовах та розроблення на їхній основі відповідних моделей і технологій психотерапевтичної та консультативної допомоги вітчизняному клієнту — дітям, дорослим, сім'ям. Метою нашої роботи є визначення теоретико-методологічних принципів та технологічних аспектів застосування у вітчизняних соціокультурних умовах кататимно-імагінативної психотерапії (символдрами) у роботі з підлітками. У межах даної статті розглянемо технології застосування групової форми роботи за методом символдрами у роботі з емоційними проблемами підлітків.

Групова психодинамічна психотерапія. Питання ефективності того чи іншого методу, індивідуальної чи групової форми психотерапії залишається предметом полеміки. Звісно, кожна форма психотерапії за будь-яким методом має свої переваги, обмеження чи покази. Наш власний досвід роботи з підлітками за методом символдрами показав, що він є ефективним у роботі з підлітковими негативними переживаннями в будь-якій формі — груповій чи індивідуальній. При цьому, посилаючись знову ж таки на власний практичний досвід, зазначимо, що групова форма психотерапії з тими підлітками, які готові і згодні працювати в групі, розкривати свої проблеми в колі, проходить на більш творчому та емоційному рівні. Це не дивно, адже для підліткового віку природним є тісне спілкування з однолітками, пошуки референтної групи та однодумців тощо, а техніка проведення символдраматичних сесій з уявленням образів, вигадуванням тем та спільним малюванням сприяє поживленню активності, креативності і зацікавленості в підлітків.

Групова психодинамічна психотерапія не є новим методом, але в нашій країні її не дуже часто застосовують з підлітковою групою клієнтів. Ця особливість пов'язана, по-перше, з браком певного досвіду наших фахівців у роботі з підлітками за будь-яким психодинамічним методом. По-друге, зібрати групу підлітків, які б хотіли вирішити свої

* Згідно з А. Kazdin на сьогодні практикується понад 200 різновидів психотерапії для дітей і підлітків [13].

емоційні труднощі, досить складно (найчастіше, коли батьки відчувають проблему, вони звертаються до спеціалістів за індивідуальними консультаціями). Врешті-решт на заваді широкому застосуванню групової психотерапії стають проблеми становлення такої практичної дисципліни як психологічне консультування та психотерапія. Втім, О.О. Фільц вважає, що саме групові форми психотерапії мають багато переваг в умовах сучасного «постсоціалістичного» суспільства, зокрема з огляду на обмежену можливість надання індивідуальної психотерапевтичної допомоги; глибоко закладену схильність наших людей до колективних форм переживання; знижену здатність до автономних форм поведінки на противагу західним суспільствам; культурологічну «незвичність» індивідуальної психотерапії [2].

Форма групової психотерапії в психодинамічному підході займає окрему нішу. За словами О.О. Фільца, це означає, що «психотерапевтична психоаналітична група розглядається як цілісна система стосунків між учасниками групового процесу, стосунків зі своїм власним колективним позасвідомим, має окрему традицію і, відповідно, специфічну теорію, техніку та рекомендації до застосування» [2, с. 40]. На IX Європейському симпозіумі з групового аналізу в Гейдельберзі (1993 р.) було сформульовано головне завдання групової психодинамічної психотерапії — вивчення наявних кордонів між людьми (наприклад, між пацієнтами і лікарями, менеджерами і робочими, викладачами і учнями, представниками різних культур тощо) [2; 8].

Теоретичні основи групової кататимно-імагінативної психотерапії (ГКІП).

Оскільки застосування символдрами вкладається в практичну систему дій та навичок у рамках психодинамічної психотерапії, то основні положення теорії та головні принципи роботи за методом ГКІП, її дієві фактори ми будемо розглядати в контексті саме психодинамічної парадигми з акцентуванням на особливостях власне символдраматичного процесу.

Отже, кататимно-імагінативна психотерапія є достатньо універсальним методом, а її групова форма роботи має ряд переваг. По-перше, ГКІП забезпечує ефективний аналіз позасвідомих процесів, які розгортаються в природному для людини середовищі — малій (подібній до сім'ї) групі. По-друге, завдяки своєму психотерапевтичному потенціалу група створює необхідні умови для опрацювання широкого спектру проблем. По-третє, робота в групі вважається особливо ефективною тому, що в учасників процесу є можливість спиратись (орієнтуватись) не лише на досвід психотерапевта, але й на досвід інших учасників, тобто аналіз та опрацювання проходить з так званим взаємним підсиленням.

Дієві фактори кататимно-імагінативної психотерапії можна умовно поділити на *загальні*, властиві всім психодинамічним методам, і *спеціальні*, властиві лише КІП, які, в свою чергу, відрізняються для різних форм роботи. До загальних дієвих факторів психотерапевтичного впливу, характерних для ГКІП, належать універсальність, колективна рекапітуляція сімейної групи, імітаційна поведінка, міжособистісне навчання, згуртованість та екзистенційність [10; 17]. До *спеціальних* дієвих факторів ГКІП зараховують наступні особливості: 1. Особливе структурування перебігу сесій (уведення фаз групової роботи), що допомагає регулювати ступінь регресії учасників, а також фокусувати і опрацьовувати їхні конфлікти. 2. Відображальна дія групи, адже в групових образах досить точно проявляються як об'єктні стосунки учасника, так і його конфлікти, що дає можливість іншим членам групи здійснювати відповідний зворотний зв'язок як орієнтир для виправлення самосприйняття, усвідомлення і зміни поведінки. 3. Розвиток символів у груповій імагінації полегшує доступ до серцевини конфліктів та їхнього суб'єктивного емоційного сприйняття завдяки взаємній індукції образів учасників, а також проєкції між ними, в результаті якої кожен може сприйняти в образі іншого свої почуття і переживання, які він сам заперечує. 4. Перенесення в груповій символдрамі має мультиоб'єктний характер (перенесення як на психотерапевта, так і на інших членів групи), що дозволяє виявляти за допомогою образів і опрацьовувати всю сукупність

ранніх конфліктних стосунків учасників групи. 5. Процес ГКІП сприяє активізації емоційних переживань і пов'язаного з цим розвитку когезії в групі, тобто відчуття кожним із учасників своєї прийнятності в групі та зрозумілості для інших. 6. Помірна регресія та емоційна інтенсивність образів активізує творчий потенціал учасників ГКІП [1; 14].

Техніка ГКІП. Першим етапом формування психотерапевтичної групи є її планування. Перед початком роботи психотерапевту (ведучому/ведучим групи) необхідно визначитись із рамковими умовами (сеттінгом) та узгодити основні правила роботи групи [3].

Рамкові умови (сеттінг) охоплюють всю сукупність чинників, які визначають зовнішні рамки психодинамічної ситуації. До найважливіших чинників належать час, частота і тривалість зустрічей, тривалість курсу психотерапії загалом; форми і розміри груп; місце проведення і приміщення; форма оплати, контракту (якщо безкоштовно); спосіб розміщення учасників групи; концепція проведення групи (кількість ведучих; симетричність/несиметричність пари ведучих тощо) [1; 2].

Як і в класичному груп-аналізі, для методу ГКІП оптимальними є зустрічі один або двічі на тиждень по 90–180 хвилин. Наш власний досвід свідчить, що групові зустрічі з підлітками ефективно проводити один раз на тиждень протягом 2-2,5 годин. На противагу груп-аналізу, де повний курс в середньому триває 1-3 роки, ГКІП є більш короткотривалим методом, ефективність якого може бути очевидною вже за півроку (приблизно 25–30 групових зустрічей, однак їхня кількість залежить від віку учасників, проблематики та ступеню порушення).

Формуючи групу, варто дотримуватись головного принципу групової роботи: група повинна бути достатньо великою, щоб вважатись репрезентативною щодо суспільства, і водночас достатньо малою, щоб ведучий (ведучі) групи мали можливість відстежувати реакції кожного окремого учасника та досліджувати причини їх виникнення. Власне психотерапевтичною вважається *мала* група. У роботі з підлітками ефективною є група з 10–12 дітей. За складом групи поділяють на дві категорії: *гетерогенні* (учасники групи не однотипні за своїми особливостями) та *гомогенні* (учасники групи однотипні за своїми особливостями). Як зазначає О.О. Фільц, переконливих аргументів щодо тієї чи іншої категорії груп наразі немає. Зокрема, С.Х. Фулкс пропонував працювати з відносно гомогенними групами (одного віку, одної проблематики, рівнем IQ (наприклад, не нижче 110) тощо) або підбирати групу за «принципом Ноя»: для кожної особливості клієнта (діагноз, симптом, освітній чи соціальний статус, вік) бажано підбирати пару «близнюків–учасників» [10]. Досить поширеним, але складнішим у підборі учасників групи є «принцип дзеркала», коли для кожного учасника підбирається протилежний за всіма характеристиками тип. На думку О.О. Фільца, цей принцип рідко можна втілити на практиці в чистому вигляді, бо він вимагає дуже ретельної діагностики ще до формування групи [2]. Щодо групової роботи з підлітками, то ми вважаємо, що група працює ефективніше, коли вона є гетерогенною за статтю, а різниця у віці дітей становить не більш як два роки.

Досить цікавими, на наш погляд, є спостереження Л. Коттє-Бірнбаєр, яка встановила, що домінантні риси особистості учасників впливають на поведінку учасників і визначають групу загалом. Наприклад, якщо в групі більшість учасників мають шизоїдні риси, то група характеризується чемним дистанційованим спілкуванням між учасниками та з ведучим (ведучими); переважання маніакальних рис породжує формальне спілкування, у групі мають місце сутички через дрібниці; переважання істеричних рис в учасників групи спричиняє надмірну активність та ініціативність, гумор та сексуалізацію переживань; багато учасників з депресивними рисами роблять групу зовсім неактивною, проте згуртованою, у такій групі мало висловлюються, тому вона буває сповнена сумною пригніченістю [14].

Група також може мати різну форму (формат). З часів С.Х. Фулкса розрізняють *закриту*, *відкриту* і *напіввідкриту* для доступу нових учасників групи. Кожна з цих форм роботи групи має свої переваги та недоліки. Так, у *закритій* групі можна краще

спостерігати психодинамічні процеси, тоді як *відкрита* група дозволяє глибше опрацювати різні переживання, пов'язані з почуттям розлуки, суму, розчарування, гніву та агресії тощо. При цьому такі переживання можуть нашаровуватись на актуальний груповий процес, блокуючи чи підсилюючи його. Як зазначає В. Біон, при долученні до групи нових учасників активуються процеси регресії, бо такі учасники на своїй початковій стадії можуть або пристосовуватися до наявної структури групи, або ні. На думку О.О. Фільца, «терапевтична глибина» в групах такого типу є незначною [2]. Як показує наш досвід, при зміні складу групи в підлітків можлива явна актуалізація таких тем як розлука, втрата, смерть, які група теж або приймає, або не приймає. Тобто будь-які зміни в групі можуть підсилювати або послаблювати групу, залежно від рівня індивідуального і групового розвитку. Щодо формату груп у символдрамі, то L. Kottje-Birnbacher вважає, що структура *напіввідкритої* групи має набагато більше терапевтичних можливостей, ніж *закрита*. Як зазначає авторка, ситуація зміни учасників відкриває доступ до центральних «переломних ситуацій» у групі та ситуацій, пов'язаних із втратою; дозволяє пережити та опрацювати ранні страхи та складний досвід із сіблінгами; стимулює рефлексію копінг-механізмів кожного і групи в цілому тощо [14]. Але такий формат групи також створює труднощі в роботі, адже залишається проблема цілісності групи. Вихід з групи або приєднання нових учасників провокують певну тематизацію групових фантазій чи образів, загострюють питання безпечного простору, підсилюють заздрість і конкуренцію між «новими» та «старими» учасниками, суттєво ускладнюють роботу психотерапевта (ведучого групи). З огляду на наш досвід роботи з підлітками, ефективніше працюють підліткові групи в *закритому* форматі. Безпечний простір та незмінна кількість учасників допомагають структурувати психотерапевтичний процес, значно інтенсивніше опрацювати емоційні труднощі підлітків, краще сфокусуватися на груповому процесі, а також сприяють досягненню певного рівня регресії в учасників групи, її когезії та відвертості у висловлюваннях підлітків.

Важливою складовою сеттінгу є приміщення, де планується проводити групу, і спосіб розміщення учасників групи. Зазначимо, що групову символдраму та безпосередньо сам процес уявлення групових образів краще проводити в приміщенні, де є можливість розташувати учасників групи лежачи (спеціальне покриття на підлозі, матраци тощо). При такому положенні учасників ведучому вдається ефективніше ввести учасників до стану розслаблення, крім того, воно сприяє розвитку регресії в групі. Водночас, як зазначає Е. Фікенчер, групова робота за методом символдрами можлива і в положенні сидячи протягом усього часу роботи групи [7]. Під час групової роботи підлітків краще розташовувати закритим колом на стільцях з можливістю лягати в центрі кола в формі зірки.

І останнім із визначених чинників сеттінгу є склад ведучих. Відповідно до сучасних концепцій проведення груп психодинамічного напрямку є такі варіації ведучих: один ведучий; двоє ведучих (гомогенна (симетрична) пара, гетерогенна (несиметрична) пара); змінні/незмінні ведучі (ведучий).

На основі рекомендацій, прийнятих у психодинамічній парадигмі і, зокрема, у кататимно-імагінативній психотерапії, психокорекційна групова робота з дітьми і підлітками повинна здійснюватись за участю ко-терапевта [8; 14; 17]. Необхідність другого психотерапевта під час проведення ГКІП пояснюється тим, що, по-перше, двом психотерапевтам легше тримати в полі своєї активної уваги членів групи; по-друге, в учасників психотерапевтичного процесу має бути можливість здійснювати перенесення на двох психотерапевтів, що символічно відтворює сімейну ситуацію (батько і мати); по-третє, наявність двох психотерапевтів дає підліткам більше можливостей зрозуміти, контейнерувати та захистити в разі потреби кожного з учасників психокорекційної групи.

Отже, з нашої точки зору, для роботи в групах з підлітками варто обирати ко-терапію так званого симетричного типу, характерними рисами якої є однаковий статус, досвід та освіта психотерапевтів, що працюють разом; узгодженість особистих якостей і

професійних навичок; довірливі й шанобливі стосунки, що дають змогу постійно обговорювати проблеми спільної роботи. При цьому зазначимо, що передбачити всі розбіжності й можливі суперечності на початку роботи дуже складно; закономірно й те, що ко-терапевти можуть мати неоднакову точку зору щодо різних ситуацій під час групового процесу. У таких випадках доцільно відкрито висловлювати свою точку зору та проявляти почуття, адже відкритий прояв почуттів і конструктивне вирішення розбіжностей у поглядах слугують для підлітків моделлю зрілих, автентичних стосунків. Крім того, ко-терапевти повинні постійно відстежувати та контролювати свою поведінку, особливо для запобігання конкуренції між ними (наприклад, за симпатії в групі), адже учасники групи можуть скористатись цим з метою маніпуляції амбіціями психотерапевтів, а група в цілому може втратити свій психотерапевтичний потенціал.

Перейдемо до правил роботи групи і групових норм, які вважаються головним компонентом, що формують процес групової КП. У своїй практичній роботі ми спираємося на правила, рекомендовані L. Kottje-Birnbacher, дещо модифікуючи їх у зв'язку зі специфікою підліткового віку. Отже, важливим правилом групового процесу є *«обережне» його структурування* (термін Х. Льюїнера): ко-терапевти не повинні вдаватися до авторитарних функцій та намагаться (наскільки це можливо) зберігати абстинентну позицію. І хоча саме ко-терапевти пропонують тему зустрічі та мотив для уявлення, надалі вони не втручаються у процес його розвитку, навіть тоді, коли запропоновані мотиви і теми трансформуються в інші. Наступне *правило вільних інтеракцій та фантазій* означає створення зусиллями ко-терапевтів умов для відкритості (щирості) у висловлюваннях і фантазуванні в образах. Обов'язковим правилом, яке сприяє процесу саморозкриття, створюючи в членів групи відчуття захищеності та безпеки, є *правило конфіденційності*, яке зобов'язує учасників групи не виносити матеріал, що опрацьовується, за її межі. *Правило утримання від соціальних контактів поза рамками групи* вводиться з метою збереження її психотерапевтичного потенціалу. При цьому, якщо всі учасники групи навчаються в одній школі і мають різні форми стосунків поза групою, доцільно обмежитись формулюванням цього правила як заборони обговорювати поза групою все, що відбувалось у ній під час психокорекційної сесії.

Структурно-динамічні характеристики процесу групової символдрами. Як зазначалося вище, одним із важливих спеціальних дієвих факторів ГКП є фактор особливого структурування перебігу сесій (уведення фаз групової роботи). Отже, груповий процес варто структурувати поетапно: 1. Підготовча бесіда, фаза зближення; 2. Фаза пошуку теми; 3. Фаза групової імагінації; 4. Фаза опрацювання отриманого матеріалу (на двох рівнях: вербальний — обговорення; невербальний — малювання) [7]. *Підготовча фаза, фаза зближення* передбачає обговорення самопочуття учасників групи, власних переживань (як актуальних, так і тих, що були пов'язані з попередньою зустріччю), пригадування важливих моментів за тиждень, вправи на «розігрів» та зближення учасників групи, прояснення конфронтації з інтересами інших). Під час *фази групової імагінації* відбуваються основні процедури психокорекційного процесу (діти уявляють образи, взаємодіють одне з одним). Протягом групової імагінації на рівні проєкцій створюються і інтерпретуються (прояснюються) символи, що відображають ранні конфліктні стосунки учасників групи, відбувається взаємна проєкція захисних механізмів. З цього постає стабілізуюче групове «я», у якому шляхом виокремлення «ядра» символів та його опрацювання в подальшій бесіді розвивається емоційний стосунок у групі, що є основою і сенсом групової роботи. Одночасно опрацьовуються також амбівалентні почуття і конфлікти. Останньою є *фаза опрацювання отриманого матеріалу*, під час якої діти діляться враженнями та переживаннями щодо образу та малюють. У цій фазі виокремлюються ще два етапи. На першому етапі учасники спонтанно розповідають про образи, почуття та настрої під час образу, а протягом другого етапу обробки отриманої інформації виявляються маніфестні або латентні змісти конфліктів.

Під час перших двох фаз учасникам групи краще сидіти в колі, а на фазі групової імагінації — лежати у формі зірки на підлозі зі спеціальним покриттям. Психотерапевти при цьому повинні сидіти ззовні цієї зірки, щоб тримати у фокусі уваги всіх членів групи. Після уявлення образу під час обговорення учасникам пропонується сісти на підлозі так, щоб бачити одне одного. Таке розташування учасників сприяє спонтанності повідомлень та емоційному обміну почуттями і враженнями після групової імагінації. Після завершення групової члени групи знову розташовуються колом на стільцях.

Підсумовуючи власний досвід психотерапевтичної роботи з підлітками за методом ГКІП, ми дійшли висновку, що з метою ефективної організації групового психотерапевтичного процесу та його подальшого конструктивного аналізу, важливо визначити основні етапи та завдання цієї роботи. Отже, у груповій роботі з підлітками пропонуємо орієнтуватись на наступні етапи. **I етап** — *введення в психокорекційний процес*, головною метою якого є створення доброзичливої атмосфери та довірливих стосунків між учасниками групи, а також між учасниками і психотерапевтами, прийняття основних правил та норм групи, формулювання власної мотивації до змін та завдань, які кожен учасник ставить перед собою, починаючи психокорекцію, оволодіння навичками релаксації та уявлення мотивів. **II етап** — *підготовчий (етап основного ступеню символдрами)*, метою якого є створення умов для символічного підживлення, пошуку ресурсів та укріплення психіки учасників групи, а також накопичення навичок конструктивної взаємодії як в образі, так і під час обговорення, подальше зміцнення довіри в групі як умова ефективної рефлексії та усвідомлення власних переживань і проблем. **III етап** — *етап конструктивних змін (середній ступінь символдрами)*, головною метою якого є створення умов для прояву, усвідомлення та опрацювання основних глибинних конфліктів; опрацювання перенесення в групі і за допомогою групи, побудова нового образу взаємовідносин із світом; зміна неефективних захистів і копінг-стратегій на ефективні, що сприяють кращій адаптації; прийняття як власного світу переживань, так і переживань та світоглядів інших людей. **IV етап** — *заклучний*, метою якого є інтеграція у дітей конструктивних змін на психічному рівні та підготовка до втілення набутого досвіду в реальне життя, підготовка учасників групи до завершення групової психокорекційної роботи, рефлексія стосунків та ступеню виконання власних завдань, поставлених перед початком роботи, а також прагнень і сподівань, які було покладено на психотерапевтичний процес з самого початку.

Перейдемо до розгляду основних тем імагінації в групі. У цьому контексті варто зазначити, що сучасний етап розвитку символдрами характеризується двома основними тенденціями. Перша тенденція пов'язана з подальшим розвитком класичної теорії та практики застосування КІП з використанням стандартного набору мотивів, виділених Х. Льюїнером, та розгляду почуттів перенесення/контрперенесення за допомогою «проективного екрану образів» [12;14]. Друга частина дослідників спрямовує розвиток символдрами у русло сучасних досягнень психодинамічної психотерапії, орієнтуючи фокус уваги в терапевтичній ситуації на стосунок «психотерапевт–клієнт», на роботу з перенесенням/контрперенесенням, із застосуванням переважно асоціативного методу в уявленні образів [6]. Отже, у роботі за методом ГКІП з підлітками за попередньою домовленістю ко-терапевти можуть піти шляхом вільних асоціацій, не обмежуючи фантазію учасників групи і даючи свободу у виборі тем для групової імагінації, або скористатися переліком мотивів, які запропонував Х. Льюїнер. Досвід роботи з підлітковими групами засвідчує, що більш структуровано та ефективно працює група з певними заданими мотивами. Мотиви, запропоновані Х. Льюїнером, Г. Хорном, Е. Клессман, мають свою послідовність, фабулу та техніку застосування; вони спрямовані на опрацювання певних конфліктів та переживань, пов'язаних із конкретною стадією раннього розвитку [5; 12]. Так, наприклад, мотив «Пікнік» спрямований на символічне підживлення та зміцнення психіки підлітків, активізацію її ресурсів; опрацювання оральної тематики, ранніх стосунків з матір'ю; пошук власного місця в структурі

соціальних стосунків, усвідомлення та опрацювання внутрішньої напруги при взаємодії з іншими; пошук конструктивних рішень у спілкуванні з іншими. Крім того, цей мотив сприяє згуртованості групи. А такий мотив, як «Лицарський турнір» допомагає створити умови для символічного відтворення та опрацювання первинних страхів і переживань, пов'язаних із власною ідентифікацією; безпечну атмосферу для прояву почуттів різної полярності. Також цей мотив допомагає опрацьовувати агресивні переживання, будувати новий образ відносин зі світом. На завершальних етапах роботи групи доречним є уявлення мотиву «Будівництво будинку» з метою створення умов для прояву нових, адекватних форм і навичок взаємодії підлітків та асиміляції набутого психічного досвіду під час роботи в групі в реальне життя.

Останнім важливим методичним моментом у роботі з підлітками за методом групової символдрами є методика аналізу групових процесів. Детальний аналіз групової форми психотерапії має об'єктивно показати поетапність змін, які відбуваються протягом роботи. Ці зміни можна спостерігати на двох рівнях — *зовнішньому* та *глибинному*. На рівні *зовнішніх* проявів ці зміни відбуваються в напрямі від незрілих, деструктивних форм взаємодії (скутості чи, навпаки, надмірної емоційності та активності (провокативності) у стосунках з оточуючими людьми, вузького спектру позицій і ролей) до більш зрілої, конструктивної поведінки, розширення спектру позицій і ролей у взаємодії, гнучкості у формах їхнього прояву. На *глибинному* рівні зміни відбуваються в напрямі від помірної регресії, символічного відтворення раннього досвіду з притаманними йому страхами та конфліктами до поступової прогресії із корекцією раннього емоційного досвіду, створенням нових позитивних ідентифікацій, виразнішими проявами власного «Я» і захисту своїх кордонів, сепарацією від значимих об'єктів, більшою ініціативністю і креативністю у взаємодії зі світом. Варто зазначити, що в кожного з підлітків особливості проходження етапів, їхня послідовність та глибина змін залежать від особливостей їхнього раннього дитинства, індивідуальних характеристик, актуальної ситуації розвитку. Отже, якісні позитивні зміни в психіці підлітків відбуваються внаслідок поетапного опрацювання глибинних конфліктів, асиміляції отриманого позитивного досвіду переживань, рефлексії власної поведінки та емоційних станів, вироблення нових, адаптивних форм поведінки.

Висновки. Групова кататимно-імагінативна психотерапія є сучасним ефективним методом психотерапії в роботі з емоційною проблематикою вітчизняних підлітків. Метод ГКІП є системним, технічно організованим і дидактично чітким методом. Важливою його характеристикою є також можливість зважати в застосуванні методу на сучасний соціокультурний контекст зростання вітчизняних підлітків і вимоги щодо ефективності надання психотерапевтичної допомоги.

Створено технологію застосування групової форми символдрами (техніка проведення ГКІП і структурно-динамічні характеристики процесу), розроблену на основі теоретичного дослідження та власного психотерапевтичного досвіду роботи з підлітками за методом ГКІП. Складовими техніки проведення ГКІП є рамкові умови (сеттінг): час, частота і тривалість зустрічей; тривалість курсу психотерапії; форми і розміри груп; місце проведення і приміщення; форма оплати, контракт (якщо безкоштовно); спосіб розміщення учасників групи; концепція проведення групи (кількість ведучих; симетричність/несиметричність пари ведучих тощо). Головними структурно-динамічними характеристиками процесу еструктурування групового процесу за фазами під час сесії; визначення етапів та завдань кожного з них; форми застосування мотивів (асоціативна, стандартний набір мотивів); визначення ліній аналізу групової роботи. На основі власного досвіду застосування ГКІП у роботі з підлітками встановлено, що якісні позитивні зміни в психіці підлітків відбуваються внаслідок поетапного опрацювання глибинних конфліктів, асиміляції отриманого позитивного досвіду переживань, рефлексії власної поведінки та емоційних станів, вироблення нових, адаптивних форм поведінки.

Література

- Базисное руководство по психотерапии / А. Хайгл-Эверс, Ф. Хайгл, Ю. Отт, У. Рюгер. — СПб.: «Восточно-Европейский Институт Психоанализа» совместно с изд-вом «Речь», 2002. — 784 с.
- Груповий аналіз : навчальний посібник / [за ред. О.Фільца, Р.Гаубля, Ф.Лямот] ; пер. з нім. — Львів : ВНТЛ-Класика, 2004. — 192 с.
- Лазос Г.П. Модель корекції негативних переживань підлітків засобами кататимно-імагінативної психотерапії як глибинно зорієнтованого методу / З. Г. Кісарчук, Г. П. Лазос // Актуальні проблеми психології [Т.3 : Консультаційна психологія і психотерапія] : зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. : С. Д. Максименка, З. Г. Кісарчук. — К. : Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Видавець ПП Лисенко М. М., 2010. — Вип.7. — С. 189-211.
- Лазос Г.П. Кататимно-імагінативна психотерапія: сучасний стан розвитку та перспективи застосування у вітчизняному психотерапевтичному просторі / З.Г.Кісарчук, Г.П.Лазос // Актуальні проблеми психології [Т.3 : Консультаційна психологія і психотерапія] : зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. : С. Д. Максименка — К. : Ін-т психології імені Г.С.Костюка НАПН України; Видавець ПП Лисенко М.М., 2013. — Вип.9. — С.5-32.
- Обухов Я. Л. Символдрама : Кататимно- імагінативная психотерапия детей и подростков / Я.Л. Обухов. — М. : «Эйдос», 1997. — 112 с.
- Хенниг Х. О динамике слова и образа в аналитическом процессе — размышления об определении места кататимно-імагінативной психотерапии (КИП) / Х. Хенниг / Кататимно-імагінативная психотерапия как психодинамическая образная психотерапия / [под ред. Садальской Е.В.] — Вып.1. — М. : Издательский дом «Атмосфера», 2008. — С. 26-51.
- Э. Фикенчер. Кататимно-імагінативная психотерапия (КИП) в группе и в области стационара // Отношения и терапевтические имажинации. Кататимно-імагінативная психотерапия как психодинамический процес / Э. Фикенчер. — Таллин, СПб. : «Издательский Дом Офсет-Мастер, 2008. — 259 с.
- Corey M.S., Corey G. Groups: Process and Practice /M.S. Corey, G.Corey. —Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1987 (3rd ed.). — 247 p.
- Cris-Chistoph P. The efficacy of brief dynamic psychotherapy: a meta-analysis/ P. Cris-Chistoph / Journal of Psychiatry. — 1992; Feb.: 149 (2): pp. 8 –151.
- Foulkes S.H. Gruppenanalytische Psychotherapie / S.H. Foulkes. — Geist und Psyche, Muenchen, 1974. — pp.13 – 20.
- Grawe K.Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession / K. Grawe, R. Donati, F. Bernauer. — Gottingen: Hogrefe – Verlag fur Psychologie, 1994. — 435 p.
- Guided Affective Imagery with Children and Adolescents / Hanscarl Leuner, Gunther Horn, Edda Klessmann. — NY: Springer-Verlag, New York Inc., 2012. — 286 p.
- Kazdin A. Methodology, design, and evaluation in psychotherapy research // Handbook of psychotherapy and behavioral change / A.E. Bergin, S.L.Garfield (Eds). — NY : Wiley, 1994. pp. 19-71.
- Kottje-Birnbacher L. Guided affective imagery / Psychodynamic Psychotherapies. Textbook of Analytic Oriented Psychotherapies / Reimer C.,Ruger U. Springer. — Berlin, Heidelberg, New York, 2000. — pp. 151 – 176 – (with authorization of the Springer publishing house).
- Leuner H. Guided Affective Imagery (GAI). A Method of Intensive Psychotherapy: Abbreviation of a lecture given at the New Jersey Neuropsychiatric Institute, Princeton // American Journal of Psychotherapy — Vol. XXIII, No. 1. —January 1969, pp. 4-22.
- Prochaska J.O. Systems of psychotherapy : a Transtheoretical analysis (3rd edn) / J.O. Prochaska, J.C. Norcross. —Pacific Grove, CA : Brooks / Cole Publishers, 2003. — 624 p.
- Reid S. Group psychotherapy for children and adolescents / S.Reid, I. Kolvin // Arch Dis. Child. — 1993. —V. 69, pp. 244-250.

Статья посвящена рассмотрению вопросов современных методов психотерапии в работе с подростками, в частности вопросы, связанные с созданием современных технологий оказания психологической помощи подросткам на основе известных психотерапевтических методов и с учетом отечественной социокультурной специфики. В статье описана технология работы с подростками, имеющими эмоциональные трудности методом групповой кататимно-имагинативной психотерапии (ГКИП). На основе теоретических исследований и собственного опыта практической работы выделены основные составляющие процесса ГКИП: техника работы по методу ГКИП, которая включает в себя все аспекты сэттинга и структурно-динамические характеристики процесса ГКИП. Среди структурно-динамических характеристик рассмотрены: структурирование сессий, определение этапов работы и их задач, формы использования мотивов (ассоциативный метод, стандартный набор мотивов), а так же выделены линии анализа групповой работы по методу ГКИП.

The article is devoted to consideration of issues of modern methods of psychotherapy with adolescents and issues related to the creation of modern technologies providing psychological assistance to adolescents based on known psychotherapeutic methods, taking into account national socio-cultural specificity. The article describes the technology of work with teenager's emotional difficulties by the Group kathatym imaginative psychotherapy (GKIP). On the basis of theoretical research and practical experience were marked out the essential components of the psychotherapeutical process: technique of GKIP which includes all aspects of setting and structural-dynamic characteristics of GKIP. Among the structural-dynamic characteristics had considered: structuring of sessions, defining of phases and tasks, way of using the motives (associative method, standard set of motives), as well as highlighted the points of analysis of the therapeutical work by GKIP.

С. О. Мугаль (м. Київ)

РОЗВИТОК ПСИХОСОМАТИКИ ЯК НАУКИ

Постановка проблеми. Радикальні соціальні, економічні та політичні зміни в країні та суспільстві торкаються та ускладнюють умови життя кожної людини, змінюють соціокультурну ситуацію, яка впливає на становлення та розвиток особистості. Особистість, яка зростає в таких умовах потребує допомоги та психолого-педагогічної підтримки. Така підтримка може носити особистісну орієнтацію, а може відноситися до умов, в яких здійснюється життєдіяльність та взаємодія суб'єктів. Психологія сучасного дитинства має особливу соціальну значущість для майбутніх поколінь та визначається своїми особливостями та витоками розвитку.

Аналіз останніх публікацій. Зміцнення психофізичного здоров'я у процесі забезпечення гармонійного формування особистості дітей, як найважливіша соціальна проблема цивілізованого суспільства є предметом досліджень представників багатьох наук – медицини, психології, педагогіки, соціології (Сиропятов О.О., 1996; Марута Н.А., Козідубова С.М., 1999; Андрущенко А.В., 2000; Чубаровский В.В., Карпова Г.Л., 2001; Берзін В.І., 2003; Бікшаєва Я.Б., 2003; Луценко О.Г., 2004; Дубогай та ін., 2005; Сонник Г.Т., 2005; Сидоров П.І. та ін., 2006; Брызгунов І.П., 2009; Kramer T., Garralda M.E., 2000; Menegetti A., 2007).

Зростаючий рівень вимог, що висуваються сучасним життям до людей, вимагають від них надзвичайної мобілізації когнітивних, емоційних та особистісних ресурсів, постійної готовності вирішувати життєві проблеми, які виникають.

За останні роки констатується неухильне зростання частоти виникнення психосоматичних розладів (ПСР) у дітей під негативною дією мінливих соціально-