

ІНТЕГРАТИВНИЙ ПІДХІД ДО ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ У КОНСУЛЬТУВАННІ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ КЛІЄНТА

Сучасне життя людини перенасичене життєвими проблемами, стресами, неузгодженими взаємостосунками, критичними ставленнями до політичної кризи, психогенними переживаннями щодо матеріальних негараздів, напруженістю та страхами, пов'язаними з небезпечністю та нестабільністю громадянських подій у державі. У зв'язку з тим, що підвищився потік негативу (стресів, фрустрацій, депресій та ін.) в життєвому просторі людей, важливо представникам різних галузей психологічної науки активно включатися в надання психологічної підтримки та допомоги тим, хто її невідкладно потребує. Наше суспільство сьогодні переживає не лише економічну та політичну, але й психологічну кризу, що захопила морально-духовну свідомість багатьох патріотично спрямованих особистостей, внаслідок значних втрат життя тими людьми, які боролися за справедливість, вільний вибір і добродійність. Така критична ситуація в країні призвела до підвищення рівня дезадаптованості, психогенних переживань і настроїв у людей, їх емоційної нестабільності, знервованості, що позначилося на психологічному здоров'ї значної частини громадян. А це вимагає від психологів-консультантів, соціальних психологів, реабілітологів негайно вибудувати програму консультативних взаємозв'язків та позитивної психотерапії для тих, хто вже опинився в соціальній ролі «клієнта».

Підкреслимо, в теперішній час у житті більшості людей відбуваються різні складні події, виникають різні непередбачувані обставини та матеріальні й духовні втрати, в яких необхідно продовжувати жити, адаптуватися до соціальних змін і врешті-решт прагнути знайти вихід з тієї чи іншої життєвої колізії. У таких ситуаціях одні люди спроможні «взяти себе в руки» й переадаптуватися без морально-духовних пошкоджень, без деформацій на особистісному рівні, інші – не володіють здатністю використовувати свої внутрішні ресурси, змінити ставлення до ситуації і розпочати жити у стрімко змінених соціальних умовах. Саме останні й є тією соціальною групою, представники якої стають клієнтами психологів-консультантів та соціальних психологів.

Психологи дотримуються в своїй діяльності досить важливого положення, а саме: з кожної життєвої важкої ситуації, якою б вона не була безвихідною, завжди можна знайти вихід, активізувати суб'єктивний потенціал особистості. У такому разі професійний психолог, незалежно від його спеціалізації, має знайти шляхи психологічної підтримки клієнта. Інтегруючи наукові позиції фахівців у галузі психоконсультації (С.В. Васьківська, П.П. Горностай, О.Є. Сапогова, Т.М. Титаренко та ін.) можна визначити, що *психологічна підтримка* – це тимчасове прийняття консультантом на себе проблем клієнта, поки він не відновить свій психологічний стан до нормального, оволодіє собою та складною ситуацією за допомогою власних внутрішніх ресурсів [1; 2; 7; 8].

Враховуючи непередбачуваність, неординарність та екстремальність деяких подій у нашій країні, важливо психологу в професійній діяльності використовувати в процесі психологічної підтримки клієнтів розмаїття методів, прийомів, технік, покладаючись на різні наукові підходи (екзистенціальний, особистісно-орієнтований, когнітивно-біхевіоральний тощо). Інтегративний підхід зараз найбільш прийнятний, оскільки фон самих проблемних ситуацій досить потужно емоційно й психогенно забарвлений та й сам клієнт, як фігура цього фону, досить збентежений, знервований, перевантажений страхами й зневір'ям у побудові позитивної життєвої перспективи як для себе, так і для власних дітей.

Специфіка психологічної підтримки консультантом клієнта, по-перше, обумовлюється вирівнюванням психоемоційного тону останнього, по-друге, особливостями самої ситуації. Саме інтегративний підхід надає можливостей спеціалісту консультанту чи соціальному психотерапевту об'єднати й систематизувати наукові знання

відносно сутності проблемних ситуацій клієнта й виокремити ті, які в сучасному соціальному просторі є найпоширенішими. Виходить, психолог-консультант, працюючи з клієнтом, має чітко визначати, в якій конкретно ситуації перебуває клієнт – критичній, екзистенційній, термінальній чи кризовій.

Приймаючи логіку інтегративного підходу, можна для покращання консультативної взаємодії з клієнтом психологу орієнтуватися на наступні ознаки ситуації:

Критична ситуація – це складні життєві обставини, що виникають або загострюються дуже швидко, несподівано, не залишаючи клієнтові часу для адаптації. Нова ситуація сприймається як складна, несприятлива, небажана. Вона потребує від клієнта перегляду його перспективних планів, відмови від звичних життєвих стратегій, прийняття вольових рішень. Для вирішення проблем клієнта у критичній ситуації консультанту достатньо здійснити психологічний супровід – полегшити усвідомлення того, що відбувається, підвищити впевненість у собі та своїх силах, підібрати разом з клієнтом варіанти розв'язання життєвої проблеми. Після нетривалої консультативної взаємодії з психологом клієнт, як правило, з критичної ситуації виходить самостійно.

Екзистенціальна ситуація – це глибока життєва криза, коли клієнт втрачає практично цілком сенс існування. Для клієнта життя без смислу стає безвихідним, непотрібним, нецікавим і неважливим. Наступає повна байдужість до всього – рідних, дітей, роботи, друзів. Людина, і це головне, втрачає віру в себе, а поряд з цим і в життя. Психологи такі переживання клієнта називають «екзистенційний вакуум». Досить глибоко його проаналізував В. Франкл, показавши, що такий стан для багатьох людей - це вибір між життям і смертю [9].

Порівняно з критичною ситуацією, екзистенціальна ситуація найчастіше виникає в житті людини раптово. У такій ситуації клієнт усвідомлює внутрішню і зовнішню спустошеність, швидко втрачаються ним всі надії, згасають перспективи подальшого життєвого шляху, існування в цьому світі виявляється безглуздим. Людина у такій ситуації живе немов би по інерції і болісно починає переживати та розуміти, як їй здається, щоденну безпросвітність життя, відсутність особистісної свободи, а, відповідно, й радості життєіснування.

Від консультанта в екзистенційній ситуації клієнта вимагається невідкладна, тотальна, тривала та інтенсивна психологічна підтримка і допомога. В ході консультативної взаємодії важливо поступово, але рішуче, відструктурувати внутрішній хаос клієнта. Це енергетично (мотиваційно) забезпечить подальший вихід на новий життєвий виток. Тут важлива психологічна підтримка, коли консультант і клієнт мають пройти разом шлях подолання «екзистенційного вакууму». Складним залишається процес мотивації клієнта до пошуку в повсякденності життя нових обрисів та якостей життєтворчості. Єдино важливим постає процес пошуку нового сенсу існування. Консультанти, як правило, спираються у своїй роботі з клієнтом на екзистенційні техніки. Відомими в цьому відношенні є техніки психоконсультації Р. Мея [5].

Кризова ситуація клієнта – це стійка його спрямованість на власну особистість, критичне усвідомлення свого життєвого сценарію, кола значущих взаємин, власного образу «Я». В кризовій ситуації клієнт переживає, що він якийсь не такий, що всі його зусилля адаптуватися, вийти із ситуації, організувати своє життя є марними. Кризову ситуацію зумовлюють досить психогенні чинники: зрада, віроломство друга, розрив значущих взаємин, відсторонення від бажаної на роботі справи тощо.

У кризовій ситуації ставлення до самої себе у людини починає знижуватися, вона опиняється у жорстокому протиріччі між бажаним і реальним. Якраз під час переживання кризи клієнт досить часто відносно самого себе починає виступати безжалісним прокурором, недбалим адвокатом і принциповим суддею. Одні клієнти налаштовані на знехтування власних досягнень і занурюються у самозвинувачення, інші – починають шукати винуватців у їх теперішньому стані навкруги – серед близьких, родичів, друзів,

проявляючи при цьому гнів, агресивність, роздратованість, неприйняття тощо. Занурюючись у кризовий стан, клієнт може виносити собі небезпечний вирок – не відбувся, не самореалізував замислене, не здійснив у житті майже нічого корисного і т. ін.

У кризовій ситуації клієнта для консультативної взаємодії з ним психологу важливо зрозуміти та прийняти всі його перипетії життя. Консультант має налаштуватися на систематичні та досить тривалі впливи, які спрямовані на прийняття клієнтом того, що відбулося в його житті, визнати факти існування певних подій в теперішньому. Складною виявляється корекція болісних переживань клієнта, пов'язаних з близьким оточенням. Цей етап в роботі розпочинається з консультантом і завершується самостійним етапом налагодження клієнтом взаємин з оточуючими. Після тривалої роботи в цьому напрямку, консультант може розпочати новий етап психологічної підтримки клієнта – етап побудови «нового життя», нових цінностей, нових засобів самореалізації.

Термінальна ситуація є найскладнішою за всі попередні. Вона виникає за межами екзистенційного вибору, коли дуже хвора людина знає про власну приреченість і може лише знайти сили для останнього життєвого вибору.

Одна людина скеровує себе на те, щоб якось дотерпіти і дожити, інша – ставить мету використати останній шанс і прагне змінити якість життя на завершальному етапі. Людина усвідомлює, що незважаючи ні на які діагнози, вона сама має здійснювати вибір, або повільно уходити з життя, або змінюватися, пізнавати себе, свою силу духу в час останніх життєвих випробувань.

У термінальній ситуації майже кожній людині потрібна інтенсивна психологічна допомога, постійні бесіди з консультантом і рідними. Важливо також, щоб консультант надавав підтримку медичному персоналу, рідним і друзям хворої людини. Рівень активності консультанта, що здійснює психологічну підтримку хворого клієнта, залежить від глибини і складності ситуації. Ефективність втручань також залежить від бажань клієнта самостійно впливати на перебіг подій, його здатність брати на себе відповідальність за власне життя у будь-яких його проявах.

Досить ефективною на цьому етапі життя є спільна співучасть консультанта і священика. Духовні пошуки у термінальній ситуації наповнюють клієнта в останні місяці та дні його життя глибоким прозрінням, вірою і перед ним постають справжні цінності життя. Людина встигає чітко побачити весь свій життєвий шлях, всіх тих, хто був поруч із нею, зрозуміти цінність кожної близької людини.

Отже, для психолога-консультанта важливо визначити, в якій конкретно життєвій ситуації перебуває клієнт і як він її переживає. Як доводять психологи-практики (Р. Кочюнас, О.Є. Сапогова, Т.М. Титаренко та ін.) реальні можливості розв'язання консультантом й психотерапевтом будь-якої складної ситуації (кризової, екзистенційної, критичної) клієнта залежать від стадії перебігу емоціогенних переживань. Переживання клієнта можуть бути різної глибини: поверхневі (перша стадія), середні (друга стадія) та глибокі (третьа стадія) [3, 7, 8].

Перша стадія емоціогенних переживань клієнта залежить від типології його особистості, від енергетичних ресурсів, минулого досвіду, конкретної життєвої ситуації. Так, у одних клієнтів може зростати тривожність, в інших – дратівливість, ще в інших з'являється апатія, байдужість. Втім для стадії емоційних переживань характерні спільні ознаки – незадоволення людини звичним перебігом подій, власним життєвим ритмом, своєю активністю, працездатністю, контактами з людьми. Крім того помітно, що в людини на цій стадії втрачається внутрішня збалансованість, зростає напруженість, зникає почуття гумору тощо.

Друга стадія емоціогенних переживань клієнта пов'язана у нього з тим, що він відмовляється від цілей, які раніше жадав виконувати, він постійно розчарований власними досягненнями та вміннями. При цьому спостерігається те, що певні справи, які раніше виконувалися досить легко, тепер потребують величезних фізичних і духовних зусиль.

Стійким фоном всіх переживань людини стають почуття відчуженості, відокремленості, незацікавленості. Зростає несприйнятливості до власного образу фізичного «Я», не подобаються зовнішність, фігура, дратує одяг. Загалом видимими симптомами другої стадії емоційних переживань людини виявляються наступні: хронічна втома, пригнічений настрій, порушення сну й апетиту, поява агресивності.

Третя стадія емоціогенних переживань є досить глибокою. Вона супроводжується почуттям безнадійності, відсутністю сенсу існування, всі життєві події здаються клієнтові безглуздими, нереальними, нікчемними. Минулий досвід сприймається як суцільна помилка, яку неможливо виправити. Людина втрачає здатність планувати щось на майбутнє, життєві перспективи майже зникають. До того ж руйнуються життєві цінності, згасають симпатії до близьких чи друзів, втрачається вміння любити. Все стає тяжким обов'язком, який не можна витримати. Гостро переживається власна неповноцінність, виникають суїцидальні думки і наміри.

Глибокі емоційні переживання можуть стати причиною тяжких захворювань, серед яких найчастіше спостерігаються психосоматичні (цукровий діабет, гіпертонія, ревматоїдний артрит, виразкова хвороба, бронхіальна астма тощо).

За результатами досліджень медичних психологів глибокі емоційні переживання можуть, також, призводити до онкологічних захворювань. Простежується, що онкохворі перед захворюванням пережили життєві втрати, тяжкі розчарування, невдачі, складні дезадаптаційні процеси.

Отже, психолог-консультант, апелюючи до узагальнених знань відносно того, в якій конкретно життєвій ситуації перебуває клієнт і на якій стадії емоціогенних переживань він знаходиться, може вдатися до безпосередніх консультативних взаємодій, покладаючись на різноманітні психотехнології.

Необхідно поставити акцент також на тому, що на сучасному етапі у психоконсультуванні й психотерапії превалюють психотехніки, які виникли у межах різних наукових шкіл і напрямів. Сьогодні помітно стираються границі між психодинамічним, когнітивним, біхевіоральним, гуманістичним консультуванням. Інтегративний підхід набуває все більшої розповсюдженості у роботі з клієнтом. Центральною лінією цього підходу є ефективність та швидкість надання допомоги клієнтові.

Життєвий простір, в якому перебуває сучасна людина, звичайно, що впливає на вибір консультантом психотехніки, щоб вирішити для неї ту чи іншу проблемну ситуацію. Принцип психосоціальної єдності, інтегрованості особистості та світу висунув ще у свій час відомий німецький психолог К. Левін [4]. Ситуація і особистість, розгортання подій та їх переживання структурують дійсність життя людини у відповідності з глибиною її страждань. При цьому не треба забувати формулу С.Л. Рубінштейна про те, що саме у стражданні ядро особистості [6]. Наскільки людина зможе бути готовою до того, щоб «пройти через страждання» й набути «оновлення», відродитися з новими цінностями й смыслом життя, багато в чому залежить від духовного наставника, психолога.

Суттєве місце в роботі сучасного психолога-консультанта й психотерапевта займає досвід й вміння у критичних соціальних умовах використовувати як конструктивні, так і неконструктивні психотехнології, інтегруючи їх для вирішення життєвих проблем клієнта.

Широко відома психотехніка, яка використовується більшістю психологів-практиків різних наукових шкіл. Це психотехніка «Зміна ставлення до ситуації». Вона спрямована на позитивну інтерпретацію важких, безвихідних, духовно й морально складних ситуацій та їх переживань клієнтом. Останнього націлюють знайти у складній ситуації нетривіальний сенс, побачити її у несподіваному ракурсі.

Інша психотехніка, яка також використовується багатьма представниками наукових шкіл, спрямована на опанування нової ролі, яку умовно можна назвати «Техніка прийняття нової ролі». У ході консультативної взаємодії клієнта навчають тимчасово виконувати не свою роль, а, наприклад, роль «оптиміста» або «комунікатора» - людини

позитивно спрямованої, активної, такої, яка постійно прагне до успіху й вирішення складних життєвих проблем. Тривалість перебування клієнта в новій ролі регламентується зміною його переживань і завершується, коли вони стають стабільними і врегульованими.

Передбачаюче опанування життєвих ситуацій може дати психотехніка – «Порівняння, що крокує вгору». У процесі консультативної взаємодії клієнта заохочують порівняти своє сьогодні з минулими, прожитими днями. Націлюють аналіз на те, щоб клієнт відчув, що він здатний самостійно, здійснивши вільний вибір, передбачити для себе певні кроки в подоланні складної (кризової, екзистенційної тощо) ситуації. Також він може покладатися на власні рефлексивні очікування реакцій від оточуючих, оскільки його антиципація дала йому можливість не лише побачити реакції інших, (зависників, ворогів), але й вибрати чіткі стратегії – відповіді й поведінку – відносно них. На підставі цього у клієнта відбувається поступовий рух «вперед і вгору», до особистісного опанування і зростання.

Досить важливою психотехнікою, яка застосовується майже всіма консультантами й психотерапевтами, незалежно від сповідування наукових положень і стратегій того чи іншого підходу, це техніка «Активної уваги до клієнта». Якщо консультант не оволодів цією технікою, то ніякого психотерапевтичного ефекту не відбудеться. З самого початку зустрічі консультанта чи психотерапевта з клієнтом необхідно, в першу чергу, спеціалісту подбати про всі власні ресурсні можливості з тим, щоб на позиції активної уваги, поважливого ставлення й прийняття, приступити до контакту з клієнтом. В консультативній взаємодії техніка активної уваги охоплює значну кількість нюансів, починаючи з посмішки, якою зустрічає консультант клієнта, та цілої низки психологічних мотиваторів, таких як вміння ставити запитання клієнтові, дотримання правильного темпу в діалозі, підтримування емоційного стану клієнта голосом, інтонаційним малюнком співрозмови, правильно підбраною позою та відстанню до нього, і, завершуючи візуальним контактом, який пронизує постійно весь взаємодію консультанта й клієнта. Для консультанта все важливо бачити – вираз обличчя клієнта, куди спрямований погляд, як змінюється дихання, який колір шкіри на обличчі, чи опускає він очі, чи підтримує прямий візуальний контакт та ін. Втім найголовніше при використанні цієї техніки наступне: консультантові треба дбати про те, щоб увага до клієнта була невимущена, доброзичлива, щира, безумовна й безоцінна.

У підсумку відзначимо, що в умовах сучасності, коли потік стресорів, які діють на людину, постійно зростає, беручи до уваги не лише соціальні, економічні й політичні кризи, але й техногенні катастрофи, природні й планетарні катаклізми, психологічна підтримка психосоціального розвитку особистості стає важливим фактором її адаптаціогенезу й соціалізації. Сьогодні позаду залишаються методологічні протиріччя представників різних наукових шкіл і на передній план виходить інтегративний, «синтетичний» підхід, який універсалізує використання тих психотехнологій, які приносять неоціненну допомогу людині в складних життєвих ситуаціях.

Література

1. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування: навчальний посібник. – К. : Четверта хвиля, 2004. – 256с.
2. Горностай П.П., Васьковская С.В. Теория и практика психологического консультирования. Проблемный подход. – К. : Наукова думка, 1995. – 128 с.
3. Кочюнас Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия. – 5-е изд. – М.: Академический Проект: Гаудеамус, 2005. – 464 с.
4. Левин К. Теория поля в социальных науках: Пер.с англ.. – СПб.: Ювента, 2000. – 406 с.
5. Мей Р. Искусство психологического консультирования / Пер.с англ.. – М. : «Класс», 1994. – 144с.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер Кон, 1999. -720 с.

7. Сапогова Е.Е. Консультативная психология : учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений / Е.Е. Сапогова. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 352 с.
8. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології консультування. – К.: Главник, 2007. – 144с.
9. Франкл В. Психотерапия на практике : Пер.с нем. – СПб. : Ювента, 1999. – 256с.

В статье пропагандируется использование интегративного подхода в профессиональной деятельности психолога-консультанта и психотерапевта. Современные сложные ситуации жизни человека предполагают использование этими специалистами разнообразия психотехнологий с различных научных школ в процессе консультативного или психотерапевтического взаимодействия с клиентом.

The article is advocated the integrative approach usage in the professional activity of psychologist-counselor and psychotherapist. Complicated modern life situations requiring the use of variety of psychotechnologies from different scientific schools by these experts in the counseling or psychotherapeutic interaction.

П.В. Лушин (м. Київ)

К ПРОБЛЕМЕ ПРОЕКТИРОВАНИЯ УЧЕБНИКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Актуальность. Постоянно меняющаяся жизнь скорее правило, чем исключение. Если ранее лучшие специалисты в области образования занимались детьми, подростками и студентами, то теперь сами взрослые зачастую привлекают своих детей, чтобы овладеть мобильным телефоном, воспользоваться услугами интернет магазина, банковской интернет-услугой или премудростями управления собственным профилем в одной из социальных сетей. Если раньше, закончив школу, среднюю или высшую, получив профессию, можно было рассчитывать на то, что полученный багаж знаний будет служить долго и надежно, то в условиях, когда учебники устаревают за время их написания, когда поменять профессию несколько раз становится не только популярным, но и неотъемлемым условием профессионального выживания и развития, взрослому приходится рассчитывать на образование в течении всей жизни [3; 6].

Постановка проблемы. В нашем исследовании мы выдвинули гипотезу о том, что учебник для взрослых должен быть похож на самоучитель, но только не такой, когда в нем все расписано и запрограммировано заранее, а взрослому читателю остается «нажимать на кнопки», использовать алгоритмы, придуманные его авторами, опытными специалистами. Учебник-самоучитель личностно-ориентирован, он отдает должное тому, кто взял его в руки и заинтересовался изменением своего своей компетентности.

Самоучитель, как известно, представляет собой руководство, которое позволяет освоить определенное содержание без помощи другого, в частности, педагога. Между тем вполне очевидно: полностью быть свободным от учителя практически невозможно. Автор самоучителя заранее продумывает/проектирует наиболее характерные действия, которые позволяют учащемуся читателю достичь поставленной, как правило, практической цели. Учитель или автор пособия фактически отсутствует на каждом уроке реально, но виртуально, через текст книги не покидает читателя в каждом его действии. Отступать от заранее придуманного автором «алгоритма» или схем действия – чревато появлением ошибок и соответственно перспективой не получить ожидаемого эффекта. Наиболее известным примером самоучителя, особенно для людей старшего поколения, является руководство по игре на музыкальных инструментах, для более молодого поколения – любой «мануал» по овладению компьютерной программой или гаджетом. Самоучитель обычно ассоциируется с освоением весьма простых действий или с не сложным уровнем