

ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ У ОСІБ З РОЗЛАДАМИ ПЕРВИННОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ

В статті представлено особливості індивідуальної психокорекційної програми підвищення можливостей самоактуалізації у осіб з розладами первинної професійної адаптації. Програма спрямована на формування і корекцію окремих особистісних характеристик, що проявлялися в неефективній міжособистісній взаємодії, утрудненнях адаптації, зниження життєвого тонусу.

В статтє представлєны особеннєстнє инднвндуальной пснхокорректнєнной программы повышеннєя возмєжностєя самоактуалнзацнєн у лнц с расстрєйствамн первнчнєной профєсснєональной аданптанцнєн. Программа направлена на формнрование н корректнєню отдєльных лнчностных характернстнк, котєрыє проявляютсн в неэффектнвнєнм мєжлнчностнєнм взаендеействнєн, затруднєнннх аданптанцнєн, сннженннх жнзнєнного тонуса.

The paper presents the characteristics of individual programs to improve opportunities psychocorrective self-actualization in individuals with disorders of the primary professional adaptation. The program is aimed at forming and correction of certain personalized features, which manifested in inefficient interpersonal interactions, difficulties of adaptation, decrease in vitality.

Здатність до самореалізації особистості визначається силою "Я", яка включає в себе наступні індикатори : толерантність до зовнішніх загроз, психологічного дискомфорту; свободу від паніки; боротьбу з почуттям вини; здатність до ефективного придушення несприйнятливих імпульсів; рівновагу ригідності і податливості; контроль і планування; адекватну самоповагу [1,2,4,5,6,7,8,10].

Суттєвою складовою самоактуалізації особистості є її комунікативна компетентність. Під комунікативною компетентністю розуміють здатність встановлювати і підтримувати необхідні контакти з іншими людьми [7,10,11]. До складу компетентності включають сукупність знань, умінь і навичок, що забезпечують ефективне спілкування. Така компетентність передбачає вміння змінювати глибину і коло спілкування, розуміти і бути зрозумілим партнерами по спілкуванню. Комунікативна компетентність – це досвід спілкування між людьми, який формується в умовах безпосередньої взаємодії [1,2,5,6,8,9,10,11].

Мета психокорекційної роботи полягала в спрямованості на актуалізацію внутрішніх можливостей, які давали змогу людині адаптуватися в різних умовах життя, на якісне перетворення різних функцій, а також на розвиток бажаних здібностей клієнта.

Завдання дослідження полягають у формуванні і корекції окремих властивостей особистості і психічних функцій, що проявлялися в неефективній міжособистісній взаємодії, ускладненнях адаптації (невротичні симптоми, сором'язливість, агресивність, невпевненість, побоювання, тривожність, конфліктність, неадекватна самооцінка і т.ін.)

За результатами обстеження суттєвими умовами самоактуалізації особистості є: адекватна самоповага; впевненість у собі; добре розвинені комунікативні здібності; творчість; креативність; відсутність сором'язливості, тривожності, страхів, комплексів неповноцінності.

Самоповага є узагальнена характеристика, синонім якої почуття власної гідності. Рівень самоповаги проявляється в мотивації, що переважає. Адекватна самоповага передбачає невелике і добре регульоване почуття вини та незалежність від чужих оцінок. Самоповага визначає адекватність людини в оточуючому світі, характер взаємостосунків з іншими.

Низька самоповага може проявлятися в багатьох формах психологічного захисту, що потребують затрат енергії; психологічному дискомфорту, комплексах неповноцінності, сором'язливості, підвищеній тривожності, невпевненості в собі та ін.

Одним із завдань нашого дослідження було створення психокорекційної програми з метою підвищення можливостей самореалізації у осіб з розладами первинної професійної адаптації. Нами був розроблений комплекс прийомів, методик та організаційних форм роботи зі студентками приблизно одного віку і зі схожими проблемами.

Суттєвим було виправлення негативних аспектів і наслідків певного типу виховання, що порушило гармонійний розвиток та соціалізацію особистості. В основі нашої психокорекційної роботи лежали індивідуальний та груповий підходи, в яких ми реалізували наступні принципи: принцип єдності корекції і діагностики; нормативності розвитку; корекції "зверху вниз"; корекції "знизу вверх"; системності розвитку психічної

діяльності; діяльнісний принцип корекції [2, 5,6,8,9,11].

Наш психокорекційний комплекс включав в себе 4 основних блоки: діагностичний; встановлення продуктивного контакту з клієнтом; корекційний; блок оцінки ефективності корекційних впливів.

Впровадження нашої психокорекційної програми ми розпочали із застосування індивідуальних занять. Суть індивідуальної терапії складав оригінальний метод, розроблений німецьким психотерапевтом Х.Льойнером – кататимне переживання образів. В основі даного методу лежить психодинамічна концепція глибинної психології. Концептуальну основу методу складають теорії класичного психоаналізу і його сучасного розвитку (аналіз несвідомих і передсвідомих конфліктів, афективно-інстинктивних імпульсів, процесів і механізмів захисту, аналіз онтогенетичних форм конфліктів раннього дитинства, аналіз переносу і контрпереносу). Психотерапевтична дія даного методу базується на розкритті несвідомих конфліктів, розповсюджується на сфери творчого розвитку і задоволення архаїчних потреб [2,3,8,11].

З технічної точки зору при кататимному переживанні образів (КПО) психотерапевт викликає у клієнта, який лежить у розслабленому стані на кушетці або зручно сидить в кріслі, образи або імагінації.

У змісті сновидінь наяву можна побачити символічне представлення несвідомих або передсвідомих конфліктів. Компромисні утворення між афективно-інстинктивними імпульсами і захисними процесами відображають як актуальні емоційні проблеми, так і генетичні глибинні форми конфліктів, що беруть початок у ранньому дитинстві. Психіка спонтанно, образно намагається виразити себе у своїх оптичних фантазіях. В образах дуже часто з'являються неусвідомлювані людиною і не так легко доступні для свідомості сторони її психіки. Мінімальні зміни внутрішнього стану зразу ж відображаються у зміні образів.

Тривалість одного сеансу терапії за допомогою методу символдрами становила 45-50хв. Всього проводилось 15-20 сеансів в залежності від індивідуальних особливостей та стану клієнта. Перші 1-2 зустрічі були присвячені збору інформації про клієнта. Кожне заняття мало таку структуру: попередня бесіда; розслаблення; уявлення образів, робота з мотивами; обговорення образу; зображення малюнка образу; обговорення малюнка.

Після розслаблення ми пропонуємо нашому клієнту уявити собі образ, невизначено сформульований мотив. Після того як це вдалося зробити, ми просимо клієнта уважніше придивитися до того, що оточує запропонований мотив, запитуємо його, що хотілось би зробити в цій ситуації. Потім ми запитуємо у клієнта який настрій викликають у нього відповідні образи.

Під час заняття ми пропонуємо по можливості повідомити нам про всі образи, які виникають. Ми постійно підтримуємо взаємозв'язок з клієнтом. Стиль нашого керівництва базується на симпатії і чутливості. Обережне структуроване та підтримуюче підбадьорення, а також надання необхідної творчої свободи лежить в основі нашої роботи.

В кінці кожного сеансу ми просимо клієнта стиснути кулаки, три рази сильно зігнути і розігнути руки при одночасній напрузі м'язів. Потім глибоко вдихнути, видихнути і відкрити очі. Далі ми просимо клієнта розповісти про свої переживання. Запитуємо його що було приємним в образі, що неприємним, несподіваним. Пропонуємо намалювати образи, що виникли. Наступне заняття ми розпочинаємо з обговорення та аналізу мотивів.

Уявлення образів в КПО уже діє психотерапевтично. Поступово клієнти набувають напівсвідомого чи повністю свідомого розуміння несвідомих відношень. Зміст образів може базуватися не лише на фантазіях, а і на спогадах. Це детермінується несвідомим конфліктом із набору можливого матеріалу спогадів.

Х.Льойнером були запропоновані такі мотиви, символічне значення яких представляє широкий простір для спонтанного розвитку індивідуальних проєкцій. В процесі психокорекційної роботи ми використовували мотиви основної ступені КПО:

1. Мотив луку використовується як площина проєкцій актуальних конфліктів.
2. Мотив струмка з просьбою пройти вверх проти течії до джерела та вниз за течією до гирла.
3. Мотив гори, яку спочатку спостерігають здалеку, а потім на неї необхідно піднятися, щоб побачити з її вершини панораму внизу.
4. Мотив дому, який необхідно оглянути.
5. Мотив узлісся, де знаходячись на луку, треба заглянути в темряву лісу, щоб подивитися яка символічна фігура вийде з лісу.

Зупинимось на характеристиці даних мотивів детально. Першим стандартним

мотивом, який рекомендується використовувати після діагностичного образу є луг. Мотив задається клієнту у невизначеній формі. Наприклад: “Спробуйте, будь-ласка, уявити собі луг. Адже уявити собі щось нескладно. Все що ви уявите, це добре.”

Сценарій луку відображає більше чи менше усвідомлений настрій пацієнта. Фактор настрою може бути представлений різними способами і в різних сферах, а найчастіше в погоді. Мотив луку може виражати материнський світ. У осіб, що мають розлади первинної професійної адаптації образ луку може і не мати суттєвих порушень. В цьому проявляється уміння приховувати конфлікти і внутрішні психічні проблеми, тобто сильно їх витіснити. Як правило, у людей з розладами первинної професійної адаптації замість луку можуть з'явитися вижате поле, пустеля, асфальт і т.д.

Ми пропонуємо клієнту зробити в образі те, що він бажає. Розпитуємо його про колір, погоду, про те, що знаходиться навколо, про тварин, що пасуться на луку і т.д. Спрямуємо на розгляд деталей, що знаходяться поряд; на далеке оточення того місця, де знаходиться клієнт. Запитуємо про настрої та характер настрою луку та картини ландшафту. Сприйняття клієнта здійснюється у двох напрямках: в когнітивному (з розглядом фактичних обставин образу) та емоційному (переживання настроїв, почуттів, афектів). Мотив луку може бути використаний як в одному сеансі, так і в декількох.

Наступним розглядається мотив струмка. Опираючись на мотив луку, ми пропонуємо клієнту озирнутись і знайти струмок, можливо він знаходиться десь поблизу. Ми просимо детально описати струмок, розказати про власні враження, повідомити про ознаки, швидкість течії, чистоту води, характер берега, рослинність. Ми можемо запитати клієнта що йому хотілося б зробити, запропонувати зробити це. Чим триваліше заняття мотиву струмка, тим психотерапевтично ефективніше воно. Даний мотив виражає психічний розвиток людини, а річка і море вважається символом несвідомого.

Після того як клієнт описав і розглянув струмок, ми пропонуємо йому піти вгору до джерела або вниз за течією. Дуже часто по ходу руху виникають характерні мотиви перешкод. Вони свідчать про наявність проблем і їх можна вважати ознаками порушень.

Далі ми просимо клієнта поспробувати воду, змочити нею обличчя, описати ті переживання, які виникають в даній ситуації, яке оточення, який емоційний фон та настрої воно навіює. Джерело символізує оральне

материнське забезпечення. Якщо існують серйозні порушення біля джерела, це може свідчити про фрустрації, пов'язані з ранніми відношеннями мати-дитина, що йдуть зі сфери оральних потреб. Ознаками розладів можуть бути труднощі у використанні води джерела. Досить психотерапевтично ефективною є взаємодія з водою. Тому ми пропонуємо попити з джерела, розтерти себе джерельною водою, викупатися у ній. Далі разом з клієнтом ми слідкуємо як струмок перетворюється в річку, а потім вливається в море. Суттєвими тут є мотиви перешкод, що мають інтерпретаційне значення і проявляються у різному вигляді. Це може також вказувати на несвідомі тенденції, установки, ілюзорні очікування, що є значними для спонтанного розуміння клієнтом.

Наступний мотив гори можна розпочати такими словами: “Спробуйте, будь-ласка, уявити гору, яку ви розглядаєте здалеку.” Необхідно детально описати її форму, висоту, з яких порід вона складається, які дерева на ній ростуть. І запитуємо клієнта чи хотів би він піднятися на цю гору. Мотив гори може відображати близьких людей із раннього дитинства. Гори, дерева, річки можуть також відноситись до материнсько-жіночого світу клієнта.

Далі ми просимо клієнта озирнутись навколо, можливо він побачить десь дорогу або стежку, яка поведе його через ліс, а потім на гору. З гори він побачить панораму. Значення мотиву гори складається із трьох компонентів, кожен із яких має свій власний характер. Перший компонент стосується сходження, підйому на гору; що може символізувати прагнення досягти поставлених цілей, завдань. Висота гори має високу кореляцію з рівнем домагань людини. Шлях та спосіб підйому характеризують стиль досягнення цілей. Сходження на гору ідентифікується з батьківською чи материнською фігурою. Дуже часто гора може виступати як батьківсько-чоловіча репрезентація, а підйом на неї може призвести до критичного аналізу відношення до образу батька.

Другим компонентом мотиву гори є вид з її вершини. Ми просимо клієнта описати, що він бачить позаду себе, попереду, зліва, справа. Вид ззаду – це, як правило, погляд в минуле, вперед – очікування від майбутнього, справа – акцентує когнітивну, раціональну чоловічу установку, зліва – це емоційне і жіноче. До ознак невротичних порушень можна віднести панораму закрити з усіх сторін деревами, скалами, горами, пустелями, необробленими територіями та ін.

Третя частина мотиву гори – спуск. Якщо клієнт достатньо побув на вершині, побачив панораму, описав її, ми пропонуємо йому спуститися вниз. Просимо описати нам деталі ландшафту, по якому пролягає шлях і, нарешті, куди б не прийшов наш клієнт, ми просимо описати його це оточення. Часто луг видозмінюється: трава стає вищою і т.д. Це відбувається тому, що клієнту вдалося справитись зі сходженням і побачити з вершини гори панораму, вплив здійснюється на несвідомі структури переживання, підсилюючи “Я”.

Мотив гори є дуже важливим. Тому сходження на гору необхідно постійно повторювати через певні проміжки часу, тим самим актуалізуючи проблему досягнення, що є дуже значним у роботі з розладами первинної професійної адаптації.

Четвертий мотив будинку є досить багатоплановим. Його відпрацювання потребує багато часу. Часто в ньому прихований багатограний і складний конфліктний матеріал. В ньому виражаються структури, в які клієнт проектує себе і свої бажання, захисні установки, страхи. Ці психічні складові є емоційно значимими в оцінці себе. Ми просимо клієнта уявити собі дім. Далі дім необхідно описати зовні, включаючи його оточення. Потім ми запитуємо чи хочеться оглянути дім всередині і пропонуємо це зробити. Якщо виникає небажання, то рекомендується обговорити причини нерішучості, стриманості, які можливо проявляються і в житті. При входженні в дім, ми знову просимо клієнта точно описати, що він там бачить, щоб у нас склалася уява про внутрішній інтер'єр дому, про те, що в ньому є. Ми даємо змогу клієнту самому вирішувати, які приміщення він хоче оглянути спочатку. При цьому важливо звернути увагу на те, яких приміщень він уникає. Це може свідчити про витіснені проблеми. Стан кухні і запаси їжі вказують на установки клієнта відносно орального світу насолоди.

Ми просимо описати атмосферу кожної кімнати, наприклад, жилої, запитуємо чи хотілось би тут жити, про чистоту приміщень. Мотив дому може змінюватись в ході процесу терапії, при сприятливому розвитку образ дому гармонізується та вдосконалюється.

Для мотиву узлісся ми можемо використовувати різні можливості. Можна попросити уявити мотив луку, після чого оглянутись навколо і побачити ліс. Клієнта просять підійти до нього поближче, зупинитись на відстані 10-20 м і вдивитися в темряву лісу. При цьому ми заздалегідь готуємо його, що можливо із кімнати вийде якась істота, тварина чи людина. В цьому мотиві клієнт має можливість стимулювати

розвиток несвідомого матеріалу у формі символічних образів, які вільно піднімаються і розвертаються із його несвідомого. Саме ліс символізує несвідоме. В даному мотиві ми не даємо змоги клієнту входити в ліс.

За допомогою даного мотиву ми маємо змогу вивільнити з поверхні несвідомого певні символічні образи. При інтерпретації цих образів необхідно враховувати як втілення близьких людей, значимих осіб, що мали вплив на клієнта. В умовах розладу первинної професійної адаптації вони можуть бути недооціненими, невизнаними або проявлятися у викривленій формі. Інтерпретація значно полегшується, коли з'являються реальні образи.

Другий рівень інтерпретації образів, коли образи можуть втілювати несвідомі тенденції поведінки і установки, афективні та інстинктивні бажання клієнта, які він від'єднує від своєї реальної поведінки. Мета терапії полягає в тому, щоб шляхом виходу із лісу вивести у свідомість витіснені клієнтом тенденції або символічні образи. Взаємодіючи з ними, клієнт приймає і визнає їх. Він описує їх, наближається до них, торкається їх, гладить. Ми спостерігаємо якими якостями наділяє клієнт ці символічні образи в своєму описуванні, як він емоційно до них відноситься, як вони ведуть себе по відношенню до нього. Цим можна пояснити і дизадаптивні тенденції поведінки, які наочно можна продемонструвати клієнту.

В мотиві узлісся для досягнення психотерапевтичного ефекту клієнту пропонується нагодувати і наситити істоту, яка з'являється в образі. Важливо не тільки нагодувати, а запропонувати їжі значно більше, ніж необхідно. Після того як символічний образ стане ситим, клієнт може наблизитись до нього, торкнутися його, погладити.

Ми коротко зупинились на технічних питаннях методу КПО. Слід зауважити, що перед роботою з образами з клієнтом ми проводимо зустріч, де даємо змогу йому розповісти про себе, свої скарги, проблеми, життя. Далі в кінці першого чи другого сеансу ми пропонуємо клієнту невеличкий тест. Просимо зручно влаштуватись в кріслі, по можливості витягнути ноги, вільно покласти руки, голову покласти на спинку крісла. Просимо закрити очі. Далі запитуємо клієнта: “Чи не могли б ви уявити собі квітку?” Після паузи продовжуємо: “Розкажіть, будь ласка, що ви собі уявили?” В своєму образі просимо торкнутися кінчиком пальця квітки та описати отримані почуття та переживання.

Тест закінчується тим, що ще при закритих очах необхідно глибоко вдихнути і

відкрити очі. Даний тест має діагностичне значення, він дає змогу визначати чи підходить даний метод для корекційної роботи, тест уже може демонструвати невротичні проблеми, наявність чи відсутність мотивації і т.д. Кататимне переживання образів – це один із терапевтичних методів, де значну роль відіграє саме переживання, в цьому полягає його основна суть. Людська фантазія здатна в творчій формі несвідомо вирішувати проблеми.

Висновок: таким чином, за даними нашого дослідження суттєвими умовами самоактуалізації особистості є адекватна самоповага, впевненість у собі, добре розвинені комунікативні здібності, творчість, відсутність сором'язливості, тривожності, страхів, комплексу неповноцінності.

Тому завданнями нашої психокорекційної програми з підвищення можливостей самоактуалізації у осіб з розладами первинної професійної адаптації було формування і корекція окремих властивостей особистості, що проявлялися в неефективній, міжособистісній взаємодії, утрудненнях адаптації, зниження життєвого тону (невротичні симптоми, сором'язливість, агресивність, невпевненість, побоювання, тривожність, конфліктність, неадекватна самооцінка і т. ін.).

В основі нашої психокорекційної роботи лежали індивідуальні та групові підходи в яких ми реалізували наступні принципи: принцип єдності корекції і діагностики; нормативності розвитку; корекції “зверху вниз”; корекції “знизу вверх”; системності

розвитку психічної діяльності; діяльнісний принцип корекції [2, 5,6,8,9,11].

Суть індивідуальної терапії складав оригінальний метод, розроблений німецьким психотерапевтом Х.Льойнером, концептуальну основу даного методу складають теорії класичного психоаналізу і його сучасного розвитку (аналіз несвідомих і передсвідомих конфліктів, афективно – інстинктивних імпульсів, процесів і механізмів захисту, аналіз онтогенетичних форм конфліктів раннього дитинства, аналіз переносу і контрпереносу).

Психотерапевтична дія методу базується на розкритті несвідомих конфліктів, розповсюджується на сфери творчого розвитку і задоволення архаїчних потреб. У змісті образів можна побачити символічне представлення несвідомих або передсвідомих конфліктів. Компромісні утворення між афективно – інстинктивними імпульсами і захисними процесами відображають як актуальні емоційні проблеми, так і генетичні глибинні форми конфліктів, що беруть початок у ранньому дитинстві. Психіка спонтанно, образно намагається виразити себе у своїх оптичних фантазіях. В образах з'являються часто неусвідомлені людиною сторони її психіки. Мінімальні зміни внутрішнього стану зразу ж відображаються у зміні образів. Кататимне переживання образів – це один із терапевтичних методів, де значну роль відіграє саме переживання, в цьому полягає його основна суть. Людська фантазія у творчій формі несвідомо здатна вирішувати проблеми.

Література

1. Балл Г.А. Концепция самоактуализации личности в гуманистической психологии. - Киев-Донецк, - 1993.- 32 с.
2. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. (Учеб. пособие). – К.: Укртехпрес, 1997. – 216 с.
3. Бурлачук Л.Ф., Грабская Л.И., Кочарян А.С. Основы психотерапии. – К.: Ника-Центр: М.: Алетейа, 1999. – 320 с.
4. Гаджиева Н.М. и др. Основы самосовершенствования: Тренинг самосознания. - Екатеринбург: Деловая книга, 1998. – 144 с.
5. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. – К.: Ніка-Центр, 2006. – 580 с.
6. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: Монографія. – К.: Ніка-Центр, 2007. – 432 с.
7. Крылов А.А., Коростылёва Л.А. Психологические проблемы самореализации личности. - СПб., 1997. - С. 89-106.
8. Лейнер Х. Кататимное переживание образов: Пер. с нем. – М.: Эйдос, 1996. – 253 с.
9. Ложкин Г.В. Психология здоровья человека / Г.В.Ложкин, О.В.Носкова, И.В.Толкунова, В.И.Носков /научн. ред. - Донецк: Вебер, 2003. – 255 с.
10. Максименко С.Д. Развитие психики в онтогенезі: [в 2т.]. – К.: Форум, 2002.
11. Осипова А.А. Введение в практическую психокоррекцию: - групповые методы работы.- М., Воронеж, 2000. – 240 с.