



УДК 159.923: 612.017

НАПРЯМИ ТА МЕТОДИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ПСИХІЧНОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ТА ПОРУШЕННЯ РОЗВИТКУ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ЖІНКИ В УМОВАХ СІМЕЙНОЇ КРИЗИ

Фальова О.Є., к. психол. н., доцент,
доцент кафедри наукових основ управління та психології

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

У статті встановлені мішені психокорекції психічної дезадаптації та порушення розвитку самореалізації особистості жінки в умовах сімейної кризи. Визначені напрями та методи психокорекції та представлена програма психокорекції, яка сприяє особистісному та інтелектуальному розвитку, позитивним психоемоційним станам, психічному та соматичному здоров'ю, позитивній внутрішній організації сім'ї, продуктивному самовираженню особистості жінки і тим самим створює умови для постановки особистістю подальших цілей саморозвитку та самореалізації. Обґрунтовано структуру психокорекційної програми, яка включає адаптаційний тренінг (зняття первинної емоційної напруги), глибинний особистісний тренінг, індивідуальну психотерапію, парну сімейну психокорекцію, групову психотерапію, тренінг асертивності, тренінг комунікацій і конструктивного вирішення конфліктів та тренінг розвитку креативності.

Ключові слова: мішені психокорекції, дезадаптація, самореалізація, тренінг, адаптація, емоційна напруга, особистісний розвиток, психотерапія, сімейна криза, асертивність, комунікативність, конфліктність, креативність.

В статье определены мишени психокоррекции психической дезадаптации и нарушения развития самореализации личности женщины в условиях семейного кризиса. Определены направления и методы психокоррекции, представлена программа психокоррекции, которая способствует личностному и интеллектуальному развитию, позитивным психоэмоциональным состояниям, психическому и соматическому здоровью, позитивной внутренней организации семьи, продуктивному самовыражению личности женщины и тем самым создает условия для постановки личностью последующих целей саморазвития и самореализации. Обоснована структура психокоррекционной программы, которая включает адаптационный тренинг (снятие первичного эмоционального напряжения), глубинный личностный тренинг, индивидуальную психотерапию, парную семейную психокорекцию, групповую психотерапию, тренинг ассертивности, тренинг коммуникаций и конструктивного решения конфликтов и тренинг развития креативности.

Ключевые слова: мишени психокоррекции, дезадаптация, самореализация, тренинг, адаптация, эмоциональное напряжение, личностное развитие, психотерапия, семейный кризис, ассертивность, коммуникативность, конфликтность, креативность.

Falyova H.Y. DIRECTIONS AND METHODS OF PSYCHOCORRECTION OF PSYCHIC DISADAPTATION AND DISTURBANCE OF WOMAN'S PERSONAL SELF-REALIZATION DEVELOPMENT IN THE SETTING OF A FAMILY CRISIS

This article identifies targets of psychocorrection of psychic disadaptation and disturbance of woman's personal self-realization development in the setting of a family crisis. It determines directions and methods of psychocorrection, and presents a psychocorrection program, which contributes to personal and intellectual development, positive psychoemotional states, mental and somatic health, positive internal family organization and woman's productive self-actualization, and thereby enables a person to set further goals for self-development and self-realization. The article substantiates a structure of the psychocorrection program, which includes the following: adaptation training (relief from primary emotional tension), deep personal development training, individual psychotherapy, family psychocorrection with a couple, group psychotherapy, assertiveness training, training of communication and constructive resolution of conflicts, and creativity development training.

Key words: targets of psychocorrection, disadaptation, self-realization, training, adaptation, emotional tension, personal development, psychotherapy, family crisis, assertiveness, communicability, proneness to conflict, creativity.

Постановка проблеми. Останнім часом у дослідників спостерігається високий рівень інтересу до проблеми надання психологічної допомоги сім'ї, яка перебуває в кризовому стані. Це зумовлено тим, що в останні десятиліття в інституті сім'ї відбулось посилення деструктивних тенден-

цій (Н. Оліфірович, Т. Зінкевич-Куземкіна, Т. Велета, 2005–2006 рр.). У зв'язку із цим дедалі актуальнішою стає потреба сім'ї та окремих її членів у професійній психологічній допомозі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останні два десятиліття спостерігаєть-



ся посилення тенденції до інтеграції різних методів психокорекції та психотерапії (Б. Бейтман, М. Голдфрид, Дж. Норкрос, О. Александров, Дж. Тодд, А. Богарт). Дослідники вважають, що інтегративний рух стане «духом часу» наступних десятиліть для досліджень і практики психотерапії [1].

Дж. Тодд, А. Богарт зазначають, що більшість практикуючих психологів вважають себе еклектиками, тобто вони використовують методи й концепції з різних теоретичних джерел. І важливою причиною цього феномена дослідники вважають той факт, що згідно з експериментальними оцінками ефективність будь-якого значного напряму приблизно однакова, а практичні психологи віддають перевагу запозиченню з кожного того, що вони вважають найбільш корисним [10].

Однак, як зазначає О. Александров, визначення терміна «еклектизм» у психотерапії обмежується технічним синтезом клінічних методів. Термін «технічна еклектика» (запропонований А. Лазарусом) використовує процедури, запозичені з різних джерел, без обов'язкової згоди з теоріями, які їх породили [1]. Автор вважає, що інтегративний рух – це не примха нового часу, а закономірний етап еволюційного розвитку психотерапії.

Кататимно-імагінативну психотерапію зближує з позитивними та когнітивними підходами загальна ідея, згідно з якою не самі події викликають психоемоційні розлади, а те, яким чином людина сприймає, переживає ці події. Крім того, саме ці напрями психотерапії дають можливість ефективно працювати з феноменом відповідальності, із захисними механізмами, невротичними станами та сексуальними проблемами [2].

Невзажаючи на наявні публікації з інтегративної психології, цей напрям більш теоретичний, проте є «емпіричним у прагматичному використанні того, що вже існує» [1, с. 7]. Необхідні практичні дослідження з використання інтегративного підходу, зокрема, у психокорекційній і психотерапевтичній роботі з особистісними проблемами жінок і їх самореалізацією та в роботі з кризовими сім'ями. Не розроблена система психокорекційних заходів, спрямованих на зростання особистості жінки, що є найбільш важливим, значимим для реальної життєдіяльності сім'ї та функціонування особистості.

Постановка завдання. Мета статті – визначити напрями та методи психокорекції особистісних якостей жінок у кризових станах.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проведення аналізу психоемо-

ційних станів, факторів сімейної кризи й особистісних якостей жінок із різним сімейним статусом і чоловіків із кризових сімей та значеннєвих зв'язків, факторів дало змогу визначити чинники й критерії прогнозу розвитку сімейної кризи (особистісне зростання та деструктивне реагування особистості) та зростання самореалізації особистості жінки в умовах сімейної кризи. Встановлено мішені психокорекції, психічної дезадаптації та порушення розвитку самореалізації особистості жінки в умовах сімейної кризи [11].

Встановлення мішеней психокорекції, визначення принципів психопрофілактики й психокорекції, психічної дезадаптації та порушення розвитку самореалізації особистості жінки в умовах сімейної кризи дало змогу приступити до складання програми психокорекції, яка спрямована на первинне зняття негативних психоемоційних станів, подальшу роботу з особистісними якостями досліджуваних, з їх світосприйняттям, що провокує сімейну кризу, емоційні та когнітивні розлади.

Нами були виділені групи досліджуваних, з якими проводилась психокорекційна робота: розлучені жінки (68 осіб), жінки з кризових сімей, чоловіки яких відмовились від співпраці з психологом (93 особи), та сімейні пари з кризових сімей (34 пари).

Психокорекційна програма складена на основі робіт вітчизняних і зарубіжних дослідників (таких як М. Битянова, Б. Карвасарський, Х. Льойнер, Я. Обухов, К. Роджерс, Н. Пезешкіан, В. Стюарт, М. Боуен, О. Прутченков, Н. Самоукіна, М. Маркова, О. Кочарян, М. Воронов, А. Блазер, Е. Хайм, Х. Рингер, М. Томмен, С. Бішоп та інші) та авторських розробок.

Для вирішення деструктивних конфліктів у шлюбі та проблем розлучених жінок здійснено комплекс заходів, які включають консультування на основі діагностики проблемних зон, психологічну корекцію, психотерапію, психологічну просвіту. Усі напрями роботи доцільно проводити в межах психологічного супроводу жінок та сімейної пари в кризових станах за використання певних принципів: принципу єдності діагностики й корекції, принципу нормативності розвитку, принципу корекції «зверху вниз», принципу системності розвитку психологічної діяльності, діяльнісного принципу корекції. Постановка цілей психокорекційної роботи прямо пов'язана з теоретичною моделлю психічного розвитку та зумовлюється нею.

Психокорекційна програма має на меті розвинути здатність жінок жити сьогоденням, бачити своє життя цілісним, мати незалежні цінності й поведінку, цінувати свої



досягнення, сприймати себе такими, якими вони є, усвідомлювати свої почуття, сприймати власну агресію, встановлювати контакти та розвивати здатність до творчої спрямованості; брати відповіальність за своє життя на себе, розуміти й позитивно сприймати власну сексуальність, обирати конструктивні стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях, розуміти власні психологічні захисти, уміти рефлексувати свої потреби й почуття, виявляти зовнішні ускладнення, стресори, уміти оцінювати будь-яку подію як загрозливу, стресову та нівелювати її вплив.

Усе це сприяє особистісному й інтелектуальному розвитку, позитивним психоемоційним станам, психічному та соматичному здоров'ю, позитивній внутрішній організації сім'ї, продуктивному самовираженню особистості жінки і тим самим створює умови для постановки особистістю подальших цілей саморозвитку і самореалізації.

Під час складання програми важливо було зробити її реалістичною, чітко визначити тривалість, напрями, методи та технологію, що сприяє переносу нового позитивного досвіду, засвоєніх на психокорекційних сесіях знань, умінь, навичок, способів, дій у реальні життя та практику міжособистісних і сімейних відносин; урахувати можливості розвитку особистості жінки в майбутньому, спланувати конкретні показники особистісного, інтелектуального, психоемоційного розвитку досліджуваних до закінчення психокорекційної програми і можливості відображення цих показників в особливостях життєдіяльності, спілкування та самореалізації, діяльності та спілкування досліджуваних на наступних стадіях їхнього розвитку.

Психокорекційна програма розрахована на один рік. Структурно вона включає адаптаційний тренінг, або зняття первинної емоційної напруги (жінки, тривалість 3 дні, 24 години), глибинний особистісний тренінг (жінки, тривалість 6 днів, 40 годин), індивідуальну психотерапію (жінки, чоловіки, 40–50 сесій), парну сімейну психокорекцію (жінки, чоловіки, 20 сесій), групову психотерапію (жінки, 20 сесій), тренінг асертивності (жінки, 6 днів, 40 годин), тренінг комунікацій та конструктивного вирішення конфліктів (жінки, чоловіки, 5 днів, 30 годин), тренінг розвитку креативності (жінки, чоловіки, 10 днів, 50 годин).

Метою адаптаційного тренінгу було ознайомлення членів групи одною з одною, з'ясування очікувань, зняття первинного високо-го рівня тривожності, агресивності, страхів жінок. Це досягалось за рахунок створення в групі почуття безпеки, прийняття. Коли

задовольняється основна потреба бути прийнятою, жінка може мобілізувати свою психічну й інтелектуальну енергію на досягнення власних і групових цілей. Саме цьому сприяє використання інтерактивних ігор (інтерактивна гра – інтервенція (втручання) ведучого в групову ситуацію «тут і тепер», що структурує активність членів групи відповідно до певної навчальної мети).

Підтверджуючи положення, яке висловив К. Фопель, зазначимо, що загалом у молодших жінок це відбувається легше, ніж у старших за віком. Доросліші спочатку оцінюють лабораторний характер інтерактивних ігор як деяку «штучність» і проявляють більшу стриманість, проте, як правило, не забаром у них «прокидається дитина», що радіє грі й дослідженю власних прихованих можливостей і бажань [12].

Психокорекційна робота із жінками починалась із двох тренінгів: адаптаційного та глибинного особистісного тренінгу. Це відбувалось із тих міркувань, що для більш продуктивної роботи в подальшій психокорекційній діяльності (тренінгах, психотерапії) учасницям спочатку потрібно зrozуміти, що їх проблеми – це не щось надзвичайне, схожі проблеми існують також у житті інших членів групи. З іншого боку, учасницям тренінгу необхідно більш глибоко зrozуміти себе як особистість, індивідуальність, тобто як людину, яка принципово відрізняється від інших. Беручи участь у роботі глибинного особистісного тренінгу, жінки поступово починають розуміти, що головне – прийняти себе такими, які вони є сьогодні. Лише приймаючи себе з усіма своїми слабкостями й недоліками, тільки відверто визнавши їх та водночас зrozумівши свої сильні сторони, можна рухатись уперед. Крім того, метою глибинного особистісного тренінгу було знаходження власних ресурсів для подальшого шляху в роботі над собою.

Розглянемо етап індивідуальної психотерапії. У нашій роботі як основний метод використано кататимно-імагінативну психотерапію (символдраму), яка створена німецьким психотерапевтом Х. Льойнером. Метод виявився клінічно ефективним за короткострокового лікування неврозів і психосоматичних захворювань, а також під час психотерапії порушень, пов'язаних із невротичним розвитком особистості. Як підкреслював Х. Льойнер, цей метод сприяє розкриттю здатності до переживання та за правильного використання може сприяти орієнтації людини й розвитку її самосвідомості в реальному житті [13].

Я. Обухов зазначає, що серед відомих сьогодні напрямів психотерапії, які використовують образи в лікувальному процесі,



символдрама є найбільш глибоко й системно проробленим і технічно організованим методом, який має фундаментальну теоретичну базу [14]. Важливими в контексті нашого дослідження є три складники символдрами, або основні механізми психотерапевтичного впливу: 1) напрям роботи, за якого віdbувається фокусування на конфлікті пацієнта та пропрацьовуванні цього конфлікту в ході терапії; 2) задоволення архаїчних потреб пацієнта (нарцисичних, оральних, анальних, едіпально-сексуальних) з використанням безконфліктних мотивів; 3) розвиток творчих задатків, креативності.

Крім того, в окремих випадках ми використовували методи корекції, засновані на прямому впливі (методи павловського зумовлювання), зокрема, систематичну десенсиблізацію (реципрокне гальмування) та десенсиблізацію *in vivo* [10]. Це метод корекції й лікування страхів, фобій і тривожності, в основі якого лежить класичне зумовлювання нової реакції, яка не сумісна зі страхом чи тривогою. З клієнтом працюють у стані глибокої м'язової релаксації. Крім того, клієнт і психотерапевт будують ієархію станів тривоги або фобічних ситуацій. Подальша робота передбачає проробку кожного пункту ієархії за допомогою образів. Прийоми *in vivo* поступово поміщають людину в контакт із реальним предметом або ситуацією, що викликає страх [10].

Важливим методом, який співпрацює з іншими використовуваними нами методами, є позитивна психотерапія, заснована на концепції німецького психіатра Н. Пезешкіана. Її вирізняє звернення до актуальних здібностей людини, що, за словами Н. Пезешкіана, приводять за невідповідності їх у партнерів, які взаємодіють, до різних психопатологічних феноменів [4]. Цей метод дає змогу працювати, зокрема, з проблемами психосоматики, особистісними й сімейними проблемами.

Парна сімейна терапія – це комплекс психотерапевтичних методик, що спрямовані на гармонізацію парних сімейних відносин. Це інший, відмінний від індивідуальної психотерапії спосіб бачення й вирішення проблем (М. Боуен, Дж. Хейлі, В. Сатир, С. Мінухін, М. Палаццолі, Л. Босколо, Дж. Чеккін, Дж. Прата та інші вчені) [3; 6; 7; 8; 9].

Парна сімейна корекція включала діагностику проблемних зон, парне психологічне консультування, навчання конструктивному вирішенню сімейних конфліктів і підвищенню погодженості подружжіх установок, парну психотерапію методом кататимно-імагінативної й позитивної психотерапії, консультації сексопатолога.

Метою тренінгу асертивності, або упевненості в собі, є прийняття жінками відповідальності за своє життя, почуття та дії, усвідомлення себе й свого впливу на інших людей, зміни в сприйнятті себе у відносинах з іншими, позбавлення негативних програм поведінки й страхів, підвищення самооцінки, набуття вмінь позитивного мислення, протистояння маніпуляціям, навчання позитивного й ефективного спілкування.

Тренінг комунікацій і конструктивного вирішення конфліктів є продовженням глибинного особистісного тренінгу та тренінгу асертивності. Його мета – формування навичок і вмінь спілкування з різними групами людей. Крім повного й точного уявлення про себе як індивідуальності, важливо навчитись жити серед людей, спілкуватись із ними із задоволенням, легко, не уникаючи їх, а використовуючи кожну можливість контакту з людьми, щоб краще розуміти як людей, так і себе, а також, за словами О. Прутченкова, знайти сенс життя саме в ході радісного спілкування [5].

Важливим також став тренінг розвитку креативності. Розвиток творчих задатків і креативності допомагає в ситуації, коли людина потрапляє в безвихідне становище, і вирішення цієї проблеми вимагає від людини активізації її творчих можливостей.

Висновки з проведеного дослідження. Проведена інтегративна психокорекція суттєво змінює картину динаміки психоемоційного стану й розвитку самореалізації жінок (жінки з кризових сімей і розлучені жінки) та чоловіків із кризових сімей. Західовані статистично значущі зміни в експериментальних групах за всіма показниками: рівнем самоактуалізації, загальним рівнем інтернальності та психоемоційних станів.

Проведений порівняльний аналіз динаміки рівня самоактуалізації, загального рівня інтернальності й психоемоційних станів жінок у кризових станах, у звичайних умовах існування та в умовах психокорекційного впливу показав, що інтегративний підхід, який включає використання певних тренінгів, символдраматичної, поведінкової, когнітивної й позитивної психокорекції, на доказовому рівні сприяє зростанню самореалізації особистості жінки в умовах сімейної кризи, поліпшує психоемоційний стан, відновлює механізми психологічної компенсації й адаптації в жінок, підвищує толерантність до соціальних стресорів.

Таким чином, експериментально доведено ефективність запропонованої психокорекційної програми. Необхідна подальша обробка результатів дослідження для їх введення в практику медичних психологів.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Александров А. Интегративная психотерапия / А. Александров. – СПб. : Питер, 2009. – 352 с.
2. Маркова М. Інтегративний підхід у роботі з жінками в кризисних станах / М. Маркова, О. Фальова // Actual questions and problems of development of social sciences. – Kielce, 2016. – S. 202–205.
3. Минухин С. Техники семейной терапии / С. Минухин, Ч. Фишман ; пер. с англ. А. Иорданского. – М. : Класс, 1998. – 304 с.
4. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / Н. Пезешкиан. – М. : Медицина, 1996. – 464 с.
5. Прутченков А. Социально-психологический тренинг в школе / А. Прутченков. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2001. – 640 с.
6. Кискер К. Психиатрия, психосоматика, психотерапия / К. Кискер, Г. Фрайбергер, Г. Розе, Э. Вульф. – М. : Алетейф, 1999. – 504 с.
7. Сатир В. Вы и ваша семья: руководство по личностному росту / В. Сатир. – М. : Апрель-Пресс ; ЭКСМО-Пресс, 2001. – 314 с.
8. Сатир В. Психотерапия семьи / В. Сатир. – СПб. : Речь, 2000. – 283 с.
9. Теория семейных систем Мюррея Боуэна: основные понятия, методы и клиническая практика / под ред. К. Бейкер, А. Варги. – М. : Когнито-Центр, 2005. – 496 с.
10. Тодд Дж. Основы клинической и консультативной психологии / Дж. Тодд, А. Богарт. – СПб. : Сова ; М. : ЭКСМО-Пресс, 2001. – 768 с.
11. Фальова О. Чинники прогнозу розвитку сімейної кризи / О. Фальова // Психологічний часопис: збірник наукових праць / за ред. С. Максименка. – К. : Ін-т психології імені Г.С. Костюка Нац. академії пед. наук України, 2016. – № 2(4). – Вип. 4. – С. 222–236.
12. Фопель К. Технология ведения тренинга / К. Фопель. – М. : Генезис, 2003. – 272 с.
13. Лейнер Х. Кататимное переживание образов: основная ступень. Введение в психотерапию с использованием техники сновидений наяву / Х. Лейнер. – пер. с нем. – М. : Эйдос, 1996. – 253 с.
14. Обухов Я. Символдрама и современный психоанализ / Я. Обухов. – Х. : Регион-информ, 1999. – 252 с.