



ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ УЯВЛЕНЬ ПРО ЩАСТЯ У СТРУКТУРІ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Я. К. Ягнюк

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Анотація. Стаття показує, що щастя виступає важливою компонентою життєвого шляху студентської молоді, передумовами якого є узгодженість системи ціннісних орієнтацій, важливість їх актуалізації та збереження серед молоді, наявність сенсу життя. Виявлено, що психологічні уявлення про щастя у студентів характеризуються гендерними відмінностями. Зокрема, у дівчат існує два уявлення про щастя: «щастя як сенс життя», «щастя як реалізація цінностей». Перше з них — «щастя як сенс життя» — є осмисленим та передбачає певну частку незадоволеності собою дівчатами. Друге уявлення про щастя у дівчат, як і у юнаків, пов'язано з реалізацією їхніх ціннісних орієнтацій, а тому має назву «щастя як реалізація цінностей».

Ключові слова: гендерні відмінності, життєвий шлях, студентська молодь, щастя.

Вступ

Щастя виступає важливою складовою життєвого шляху студентської молоді [11]. У науковій літературі, передусім у позитивній психології, вказується на необхідність дослідження феномену щастя, який і досі залишається непізнаним та актуальним [1]. Слід зазначити, що щастя людини, а тим більш молоді, залежить не тільки від умов її життя, але й від відношення до цих умов до оточуючого світу, до власного образу загальної структури і картини світу [8–10]. Від цього образу залежить сприйняття людиною власного життєвого шляху. Задоволеність життям та світом взаємопов'язані, оскільки людина створює образ світу за аналогією з власним життям, а відповідно з образом оточуючого світу інтерпретує власне життя. Тут зовнішні умови, доля не є факторами руху до щастя, оскільки необхідна «відповідна внутрішня основа», бажання бути його творцем [8]. Тому дослідження особливостей розуміння дефініції «щастя» студентською молоддю, вивчення ступеня задоволеності нею власним життям, усвідомленість перешкод, які заважають на шляху досягнення власної гармонії, щастя дозволять створити більш об'єктивну картину життєвого шляху сучасної студентської молоді.

Мета дослідження — визначити гендерні особливості психологічних уявлень про щастя у структурі життєвого шляху студентської молоді.

Матеріали і методи дослідження

Дослідницьку вибірку склали студенти 1–5-х курсів Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна та Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» у кількості 168 осіб.

Для досягнення поставленої мети були використані теоретичні (аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення даних), ем-

піричні (спостереження, бесіда, анкетування, психодіагностичний метод) та математико-статистичні методи дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення

Для визначення рівня щастя та його особливостей у досліджуваних нами був використаний Оксфордський опитувальник щастя P. Hills, M. Argyle та 12 питань анкети. Результати за Оксфордським опитувальником щастя є статистично достовірними, оскільки виявлений позитивний кореляційний зв'язок (за коефіцієнтом кореляції r Кендалла) цієї методики з рівнем щастя, який вказували досліджувані в одному з питань анкети ($r \approx 0,426$, $p \leq 0,01$). А це означає, що вони відповідають один одному. При цьому, підрахунки за питанням анкети свідчать про те, що 84,5 % студентів вважають себе щасливими. Середній рівень щастя за всією вибіркою склав 3,9 балів за 5-бальною шкалою. Отже, ми бачимо, що студенти досить високо оцінюють у себе наявність щастя. Майбутнє в юнацькому віці пронизане оптимістичними очікуваннями, воно вбачається життєрадісним, насиченим позитивними емоціями.

Не зважаючи на достатньо високий середній рівень щастя у цілому за вибіркою, досліджувані знаходяться у такому відсотковому співвідношенні відносно рівнів щастя: високий рівень щастя властивий лише для 19,6 % респондентів, середній — для 71,4 %, низький — для 9,0 %. Отже, у цілому досліджувана вибірка характеризується середнім рівнем щастя, який має тенденцію до зниження з переходом на наступний курс навчання. Така тенденція знайшла своє підтвердження виявленою значущою статистичною різницею, $p \leq 0,05$. Для цього ми використовували непараметричний U-критерій Манна-Уїтні для оцінки відмінностей між групами досліджуваних. Є наявним

також і низький рівень щастя, або «нестача радості у житті», який пояснюють низьким рівнем розвитку самоактуалізації, яка блокується психологічними травмами, страхами [3]; низьким рівнем особистісної зрілості, який обумовлений сильними негативними фіксаціями в минулому, нездатністю жити у теперішньому [4].

Найбільш складним для студентів виявилось питання про визначення поняття «щастя». 17,8 % респондентів взагалі не змогли дати на нього відповідь. Дефінітивні характеристики, які пропонували студенти, охоплювали таке:

- щастя розглядається як гармонійний стан особистості, який передбачає її узгодженість із собою та оточуючими людьми («бути у гармонії з власним тілом», «фізична і моральна врівноваженість», «кришталево чисті думки», «відчуття внутрішнього задоволення, спокою, стан внутрішньої рівноваги», «коли на душі весело й безтурботно», «нічого не викликає занепокоєння», «гармонія з собою та оточуючим світом», «духовний спокій», «взаєморозуміння з собою» тощо);

- щастя як успішні взаємостосунки у родині, з друзями, коханими та оточуючими людьми («поруч люблячі люди», «повага оточуючих», «є можливість радувати рідних і близьких», «взаєморозуміння з близькими людьми», «безтурботне проведення часу з друзями», «надійні друзі поруч», «успіх у різноманітних стосунках», «любляча родина», «коли поруч дорогі люди, спілкування з ними», «коли все добре у близьких», «стабільність стосунків», «міцна і дружна родина», «коли оточують люблячі люди» тощо);

- щастя як здоров'я («здоров'я родичів», «здоров'я рідних і близьких», «відсутність серйозних проблем зі здоров'ям» тощо);

- щастя як саме життя та наявність у ньому сенсу («почуття повноти життя», «безтурботне життя», «благополуччя в тому, що вважаєш важливим у житті», «стабільність життя», «отримання задоволення від життя», «гармонія в житті», «просто жити», «шлях, який я проходжу для досягнення мети», «стан душі у короткий проміжок часу між досягненням чергової мети та постановкою нового завдання», «коли я досягаю бажаного», «розуміння свого життєвого призначення», «є можливість досягати поставленої мети» тощо);

- щастя як матеріальний статок («фінансове забезпечення», «гроші», «матеріальне благополуччя», «бути забезпеченим», «матеріальна рівновага», «високий рівень доходу», «матеріальний прибуток» тощо);

- щастя як позитивне сприйняття дійсності («коли все сприймаєш і робиш позитивно», «здатність радіти тому, що маєш, не засмучуватися від того, що чогось немає», «коли не

хочеться переставати посміхатися», «коли кожна дрібниця піднімає настрій», «бачення позитивних речей навіть у негативному оточенні», «жити і радіти оточуючому світу» тощо);

- щастя як самореалізація («займатися улюбленою справою», «є можливість самореалізації», «коли виходить те, чого раніше ніколи не робив», «абсолютна свобода дій і думок», «є бажання, сили й можливості рухатися вперед», «праця за покликанням», «почуття впевненості у собі» тощо);

- щастя як благополуччя («коли все добре, все виходить», «коли все йде так, як ти придумав», «відсутність проблем», «успіх у всьому, щоб я не робив» тощо).

Як бачимо, студентська молодь по-різному пояснює дефініцію «щастя», включаючи як зовнішні критерії життєвої успішності (матеріальний добробут, ефективні міжособистісні стосунки та ін.), так і внутрішні (внутрішня гармонія, психологічне здоров'я та ін.), але з переважанням останніх. На важливості цього наголошує й польський філософ В. Татаркевич, який пов'язує концепцію щастя з володінням найвищими життєвими благами із точки зору їхньої ціннісної природи, моральної орієнтації на добро. Моральне життя приносить задоволення, порядок, душевний спокій, надає життю впорядкованості [8]. У М. Е. Р. Seligman тільки прагнення до духовного задоволення, відмова від погоні за втіхами, розвиток позитивних якостей дозволяють індивіду жити повноцінно, викликаючи внутрішні зміни [7].

При дослідженні суб'єктивного переживання щастя Кемпбелл говорить про важливість врахування задоволеності власним життям [1]. А позитивна оцінка себе, свого життя у Ю. М. Олександрова є центральною рисою психологічного благополуччя, яке у студентів більше пов'язано саме з задоволеністю життям, позитивними емоціями, ніж з осмисленням буття [5]. Це підтверджується й нашими даними, зокрема, виявленим прямим кореляційним зв'язком задоволеності життям з рівнем щастя студентів ($r=0,233$, $p \leq 0,01$). Ми пропонували досліджуваному відповісти на питання «Чи задовольняє вас у даний момент ваше життя у цілому?» та отримали таку картину: 82,7 % респондентів задоволені власним життям, а 17,3 % виявилися незадоволеними ним. Можна думати, що основна частина студентів все ж таки є задоволеною власним життям.

Інші дослідники, Ендрюс і Уїті, пропонують при вивченні щастя враховувати вказані у балах за 7-бальною шкалою, власні відчуття особистості від її життя у цілому [1]. При цьому 1 бал відповідає — «жахливо», а 7 — «чудово». Нами був виявлений прямий кореляційний зв'язок між рівнем щастя до-

сліджуваних та їхніми відчуттями від життя ($t \approx 0,313$, $p \leq 0,01$). Середнє значення за цим показником для досліджуваної вибірки відповідає 5,1 бала, тобто відчуття від життя для більшості молодих людей (69,0 % вибірки) є помірними. 26,8 % респондентів описують свої відчуття як «чудові», а 4,2 % — як «жахливі, погані». Це підтверджується також і даними, отриманими у ході підрахунків відсотків, які зазначалися респондентами за таким питанням анкети: «У середньому, яку частину часу у відсотках ви відчуваєте себе щасливим?». Виявилось, що у середньому 50,0 % від загального часу молоді люди почувають себе щасливими. У той же час, за дослідженням американського психолога Е. Diener, дуже заможні люди вважають себе щасливими у середньому 77,0 % часу, люди з середнім достатком – 62,0 % [14; 15].

Виявити переважаючі емоційні стани нам дозволила Шкала Фордіса [1], яка характеризує емоційну складову щастя (табл. 1).

Так, значна кількість респондентів (69,9 %) зазначила про перевагу у них позитивних емоцій («радість», «пречудово» тощо). Серед негативних емоційних станів найбільш вираженим виявилася пригніченість (7,7 %). Досліджуваним також надавалася можливість указати ті емоційні стани, яких немає у Шкалі.

оточуючі люди, родинні проблеми, недостатність життєвого досвіду й життєві складності, почуття обов'язку («обмеження свободи в діях», «табу, моральні якості, які закладені з дитинства» та ін.) тощо. Тут вбачається вплив багатьох факторів, які, на жаль, далеко не завжди залежать від самої молодшої людини.

Підсумовуючи, можна говорити, що щастя у розумінні студентів виступає гармонійним станом, пов'язаним із вміннями успішно взаємодіяти з оточуючими, зі здоров'ям, самим життям та наявністю у ньому сенсу, матеріальним статком, позитивністю, самореалізацією, благополуччям. Більшість студентів вважає себе щасливими, у них домінують позитивні емоції.

Психологічні уявлення про щастя у студентів: гендерні відмінності. Розглядаючи проблему щастя, науковці звертають свою увагу й на відмінності в уявленнях про щастя за гендерною ознакою [2; 8]. Проілюструємо це на наступних прикладах. Так, на думку В. Татаркевича, більшість чоловіків взагалі не цікавиться щастям, а жінки — навпаки намагаються пізнати його у своєму житті. Автор пов'язує це з прагненням чоловіків до марнославства, потребою у підтвердженні власної переваги. Щастя для них заслуговує уваги тільки після пізнання нещастя, а жін-

Таблиця 1

Особливості емоційної складової щастя у студентів (за Шкалою Фордіса)

	Емоційні стани							
	Надзвичайно щасливий	У захваті	Відчуваю радість	Відчуваю себе чудово	Вкрай пригнічений	В абсолютній зневірі	Повністю нещасний	Інше
Кількість досліджуваних	4	14	76	41	13	4	5	1
%	2,4	8,3	45,2	24,4	7,7	2,4	3	6,6

Студенти зазначали такі емоції: «позитивно», «добре», «нормально», «нейтрально», «звичайно» та ін. Деяким було важко визначити свій емоційний стан і вони називали його як «щось середнє». Інакше кажучи, у цілому емоційний фон студентської молоді є позитивним.

До перешкод, які заважають повному переживанню щастя, студенти відносять відсутність вільного часу через навчання, а також навчальне перенавантаження, особистісні якості (надмірна емоційність, непостійність, лінь, зайва впертість, невпевненість у собі, внутрішні протиріччя, невміння керувати власним часом та ін.), нестабільність у державі («складна обстановка у країні, невизначеність», «несправедливі закони і порядки» та ін.), фінансовий стан,

кам, дійсно, необхідне відчуття щастя, навіть найкоротше й швидкоплинне [8]. І. А. Джидарьян [2], схильючись до ціннісного підходу у розумінні щастя, також виявила низку відмінностей. За її дослідженнями, у структурі щастя жінок більша роль відводиться таким цінностям, як любов, родина та радість життя; у чоловіків — везінню, долі, гостроті боротьби, наявності певних життєвих цілей та активних дій, направлених на реалізацію поставлених завдань. Такі параметри, як матеріальний статок та усвідомлення повноцінності власного існування зайняли нейтральну позицію як у жіночих, так і чоловічих уявленнях про щастя. При цьому, на думку авторки, жінки відчувають себе більш задоволеними життям, але сприймаються інши-

ми людьми як більш нещасні майже у 2,5 рази частіше, ніж чоловіки. Враховуючи гендерну специфіку у психологічних уявленнях про щастя, ми поставили собі за мету прояснити описану ситуацію на досліджуваній вибірці.

З цією метою ми використовували отримані нами раніше емпіричні дані [12; 13]. Нами були обрані фактори (структурні компоненти життєвого шляху), що мають конотацію щастя, як у дівчат, так і у юнаків та здійснено кореляційний аналіз факторів із психологічними характеристиками особистості (виявлених на основі результатів психодіагностичних методик). Ми враховували, що у дівчат конструктивні щастяформуючі стратегії пов'язані з наявністю досягнень та узгодженою системою ціннісних орієнтацій (рис. 1). Така сама тенденція виявилася завдяки аналізу значущих кореляційних зв'язків.



Рис. 1. Гендерні уявлення про щастя у студентів

Додамо, що у дівчат перше уявлення про щастя (табл. 2) передбачає деяку частку незадоволеності собою та оточуючими. Це, у свою чергу, спонукає їх до подальших постійних особистісних змін, психологічного розвитку, опанування нових необмежених горизонтів власного розвитку. Така людина не стоїть на місці, намагається стати «всією складністю свого Я», що постійно змінюється. Особливого значення набувають й взаємостосунки з іншими людьми, прагнення їх налагоджувати, коригувати, покращувати, а у разі необхідності, — направляти до «гарного життя». Власне життя постає осмисленим, наповненим, а щастя й є цим життям. Дуже вдало з цього приводу сказав В. Г. Панок: «... щастя означає життя, а життя можливе тільки за умов «плодоношення» [6, с. 27].

На ціннісну природу щастя вказує І. А. Джидарьян: чим більш реалізованими є основні життєві цінності людини, тим більш щасливою вона відчуває себе [2]. Саме це ми і бачимо, отримавши кореляційні зв'язки фактору 4 з психологічними особливостями особистості у дівчат (табл. 3). Головним тут виступає значущість та реалізація цінностей, а також внутрішні, змістовні зв'язки між окремими цін-

нісними орієнтаціями, які є узгодженими та несуперечливими. Друге уявлення про щастя є принципово іншим, хоча також поєднується прагненням людини до лідерства у спілкуванні та конструктивністю всього її життя. Це розуміння щастя, що базується на ціннісному відношенні («щастя як реалізація цінностей») особистості до власного життя. У ситуаціях

Таблиця 2

Кореляції фактору 1 з психологічними характеристиками особистості у дівчат

№ з/п	Психологічні характеристики особистості	Фактор 1
1.	Механізми психологічного захисту	-0,326**
2.	Самоактуалізація	0,521**
3.	Мотивація успіху	0,433**
4.	Задоволеність собою та оточуючими	-0,464**
5.	Прагнення відстояти себе	0,198**
6.	Емоційна стійкість	0,400**
7.	Відкритість новому досвіду	0,222**
8.	Усвідомленість	0,239**
9.	«ЗКО та її життя»	0,412**
10.	Домінування у міжособистісних стосунках	0,321**
11.	Наявність сенсу життя	0,178*

Примітка: * – рівень значущості $p \leq 0,05$; ** – рівень значущості $p \leq 0,01$ психологічної загрози використовується відносно адаптивна копінг-поведінка, яку називають усвідомленою стратегією подолання стресу на відміну від механізмів психологічного захисту, що покликані несвідомо справлятися з «випробовуваннями», які перевищують внутрішні ресурси людини. Нами не було виявлено взаємозв'язок з наявністю сенсу життя, як у першому уявленні.

У юнаків третій фактор не дозволяє їм конструктивно будувати власний життєвий шлях, але нам було цікаво з'ясувати психологічні уявлення про щастя, властиві для осіб чоловічої статі. Нагадаємо сутність даного фактору. У юнаків, як і у дівчат, щастя поєднується з реалізацією ціннісних орієнтацій, які є узгодженими та неконфліктними. Потім нами був проведений кореляційний аналіз фактору 3 з психологічними характеристиками особистості. Значущі кореляційні зв'язки фактору 3 з перемінними представлені у табл. 4. Як видно з таблиці, уявлення про щастя у юнаків дещо схожі з другим уявленням про щастя у дівчат («щастя як реалізація цінностей»), оскільки мають ціннісну основу, проте передбачають наявність прямопропорційних зв'язків із самоактуалізаційним потенціалом,

Таблиця 3

Кореляції фактору 4 з психологічними характеристиками особистості у дівчат

№ з/п	Психологічні характеристики особистості	Фактор 4
1.	Відносно адаптивні копінг-стратегії	-0,188*
2.	Загальна конфліктність у реалізації ціннісних орієнтацій	-0,595**
3.	«ЗКО та її життя»	0,260**
4.	Реалізація зовнішніх цінностей	0,671**
5.	Реалізація внутрішніх цінностей	0,482**
6.	Домінування у міжособистісних стосунках	0,228**

Примітка: * – рівень значущості $p \leq 0,05$; ** – рівень значущості $p \leq 0,01$ емпатичними здібностями, екстраверсією. Зазначені психологічні характеристики особистості свідчать про високий особистісний розвиток досліджуваних, однак знову не виявлено взаємозв'язку з осмисленістю юнаками власного життєвого шляху.

Таблиця 4

Кореляції фактору 3 з психологічними характеристиками особистості у юнаків

№ з/п	Психологічні характеристики особистості	Фактор 3
1.	Емпатія	0,185*
2.	Самоактуалізація	0,236**
3.	Загальна конфліктність у реалізації ціннісних орієнтацій	-0,491**
4.	Екстраверсія	0,270**
5.	Реалізація зовнішніх цінностей	0,574**
6.	Реалізація внутрішніх цінностей	0,606**

Примітка: * – рівень значущості $p \leq 0,05$; ** – рівень значущості $p \leq 0,01$

Висновки

У зв'язку з вищезазначеним, ми схилиємось до думки про те, що узгодженість системи ціннісних орієнтацій є важливою, але не єдиною передумовою досягнення щастя у студентів.

Література

1. Аргайл М. Психология счастья [Текст] / М. Аргайл. – [2-е изд.]. – СПб.: Питер, 2003. – 271 с.
2. Джидарьян И. А. Счастье в представлениях обыденного сознания [Текст] / И. А. Джидарьян // Психологический журнал. – Т. 21. – 2000. – № 2. – С. 39–48.
3. Кочарян И. А. Структурные особенности личностной саморегуляции. Искажение самоактуализирующей тенденции [Текст] / И. А. Кочарян // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. – Вип. 49. – 2012. – № 1009. – С. 30–35.
4. Мезенцева Т. В. Взаємозв'язок часової перспективи з рівнем особистісної зрілості [Текст] / Т. В. Мезенцева // Вісник Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. Серія: Психологія. – Т. 17. – Вип. 5. – Одеса: Астропринт, 2012. – С. 97–104.
5. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді: дис. на здобуття наукового ступеню кандидата психол. наук: 19.00.01 / Ю. М. Олександров. – Х., 2010. – 296 с.
6. Панок В. Г. Психологія життєвого шляху особистості: монографія [Текст] / В. Г. Панок, Г. В. Рудь. – К.: Ніка-Центр, 2006. – 280 с.
7. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни [Текст] / М. Селигман; пер. с англ. – М.: София, 2006. – 368 с.
8. Татаркевич В. О счастье и совершенстве человека [Текст] / В. Татаркевич, Л. В. Коновалова, Л. М. Архангельский; пер. с пол. – М.: Прогресс, 1981. – 367 с.
9. Чиксентмихайи М. Поток: психология оптимального переживания [Текст] / М. Чиксентмихайи; пер. с англ. Е. Перовой. – М., 2011. – 461 с.
10. Чиксентмихайи М. В поисках потока: психология увлеченности повседневной жизнью [Электронный ресурс] / М. Чиксентмихайи. – Режим доступа: http://www.koob.ru/csikszenmihalyi/finding_flow.
11. Ягнюк Я. К. Психологічні особливості гендерних стратегій життєвого шляху студентської молоді: дис. на здобуття наукового ступеню кандидата психол. наук: 19.00.01 / Я. К. Ягнюк. – Х., 2013. – 238 с.
12. Ягнюк Я. К. Формуючі компоненти життєвого шляху у дівчат, які навчаються у ВНЗ [Текст] / Я. К. Ягнюк // Вісник Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. Серія: Психологія. – Т. 17. – Вип. 5. – Одеса: «Астропринт», 2012. – С. 129–138.
13. Ягнюк Я. К. Особливості життєвого шляху в юнацькому віці [Текст] / Я. К. Ягнюк, О. С. Кочарян, О. О. Кочарян // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. – Вип. 49. – № 1009. – Х.: ХНУ, 2012. – С. 77–79.
14. Diener E. Subjective well-being [Text] / E. Diener // Psychol. – Vol. 95. – 1984. – № 3. – P. 542–575.
15. Diener E. Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth [Text] / E. Diener, R. Biswas-Diener // Malden, MA: Wiley-Blackwell, 2008. – 304 p.

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СЧАСТЬЕ В СТРУКТУРЕ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Я. К. Ягнюк

Харьковский национальный университет имени В. Н. Каразина

Статья показывает, что счастье выступает важным компонентом жизненного пути студенческой молодежи, предпосылками которого являются согласованность системы ценностных ориентаций,

THE GENDER SPECIFICITIES OF VIEWS ABOUT HAPPINESS IN THE STRUCTURE OF THE LIFESTYLE OF THE STUDENT YOUTH

Ya. K. Yagnyuk

V. N. Karazin Kharkiv National University

The article shows that happiness as an important component of students' life and its prerequisites are the compliance of value system, the importance of values' actualization and preserving and availability

важность их актуализации и сохранения среди молодежи, наличие смысла жизни. Выявлено, что психологические представления о счастье у студентов характеризуются гендерными различиями. В частности, у девушек существует два представления о счастье: «счастье как смысл жизни», «счастье как реализация ценностей». Первое из них — «счастье как смысл жизни» — является осмысленным и предполагает определенную долю неудовлетворенности собой девушками. Второе представление о счастье у девушек, как и у юношей, связано с реализацией их ценностных ориентаций, поэтому имеет название — «счастье как реализация ценностей».

Ключевые слова: гендерные различия, жизненный путь, студенческая молодежь, счастье.

УДК 615.851



КЛАССИЧЕСКИЙ МЕТОД «ПСИХОТЕРАПИЯ НА КОНТАКТЕ» В ЭМПИРИЧЕСКОМ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ИСПОЛНЕНИИ

В. Ф. Простомолотов

Институт инновационного и последипломного образования
Одесский национальный университет имени И. И. Мечникова

Аннотация. В статье на основании многолетних исследований эффекта психотерапии в трудах патриархов, а также на собственном обширном материале автор обосновывает правомочность выделения оригинального метода — «психотерапия на контакте». Составными элементами метода являются глубокий клиницизм, культура и профессиональное наведение у пациента специфически суженного сознания как основы для реализации лечебных установок.

Ключевые слова: психотерапевтический контакт, оторопь, суженное сознание, внушение, личность.

От первого обмена оружием между врачом и невропатом зависит исход сражения. Если из первых разговоров не рождается взаимная симпатия, если вы не смогли заручиться его доверием, то бесполезно идти дальше.
Ж. Дежерин

Если после разговора с врачом больной не почувствовал себя лучше, то это не врач.

В. М. Бехтерев

Полвека тому назад при изучении основных методов психотерапии (ПТ): гипноза, рациональной ПТ и психоанализа, особенно при углубленном вчитывании в клинические иллюстрации трудов патриархов, внимание мое (почитателя таланта соавтора системы рациональной ПТ Ж. Дежерина [2], мастера метафор и крылатых выражений, и особенно о значении контакта в ПТ) все более и более фокусировалось на том, что среди факторов, обуславливающих эффективность, применяемых ими методов, большую — если не определяющую — роль играет установление и поддержание продуктивного психотерапевтического контакта с пациентом. Иначе трудно объяснить, как, применяя только «свой» метод при лечении, по сути, одних и

тех же больных и Форель [13], и Дюбуа [3], и Фрейд [14] добивались в равной степени блестящих результатов.

Последующее овладение методами ПТ осуществлялось/рассматривалось нами перманентно через призму контакта психотерапевта с пациентом, что привело к разработке ряда приемов для его установления и поддержания, в т. ч. «приема контрастных позиций», «на опережение», «связующего слова/жеста», «индукции силы», «пароля» и др. [7,8]. Это привело к тому, что в теперь уже далеком 1985 году перед защитой мной кандидатской диссертации одна из официальных оппонентов НИИ им. Бехтерева проф. В. К. Мягер, возвращая мне диссертационную книгу, сказала с теплой и проникновенной эмоцией в голо-