

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики

На правах рукопису

ЛЕСИК ОЛЬГА АНДРІЇВНА

ПОЗИТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ ЯК
ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД В РОБОТІ ПСИХОЛОГА

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне
консультування та психотерапія)»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:

МУШКЕВИЧ

МИРОСЛАВА ІВАНІВНА

доктор психологічних наук,
професор кафедри практичної психології
та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол №4
засідання кафедри практичної психології
та психодіагностики
від 23 жовтня 2024 р.
Завідувач кафедри
доц. Магдисюк Л. І. _____

ЛУЦЬК – 2024

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Факультет психології

Кафедра практичної психології та психодіагностики

Освітній ступінь: «Магістр»

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма: «Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
Магдисюк Л. І.

«23» жовтня 2024 року

ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЄКТ)ЗДОБУВАЧУ ОСВІТИ

Лесик Ольга Андріївна

1. Тема роботи (проєкту)

Позитивна психотерапія як ефективний метод в роботі психолога

Керівник роботи (проєкту) професор Мушкевич Мирослава Іванівна

2. Строк подання здобувачем роботи (проєкту) – 15 листопада 2024 року.

3. Мета та завдання випускної кваліфікаційної роботи (проєкту)

Мета дослідження: розкрити та обґрунтувати важливість застосування позитивної психотерапії як ефективного методу управління екзистенційними кризами особистості.

Відповідно до мети визначено такі **завдання дослідження:**

- 1) здійснити теоретичний аналіз проблеми дослідження;
- 2) висвітлити, як позитивна психотерапія може слугувати інструментом підтримки та сприяти особистісному розвитку особистості у сучасному суспільстві.
- 3) проаналізувати та виділити фактори що призводять до екзистенційної кризи особистості;
- 4) визначити роль основних принципів та технік позитивної психотерапії, та їх вплив на розвиток особистісного потенціалу та підвищення самосвідомості осіб, що звернулися за психологічною допомогою.

4. Дата видачі завдання: 10 жовтня 2023 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи (проєкту)	Строк виконання етапів роботи (проєкту)	Примітка
1.	Дослідити теоретико-методологічні засади уявлень про ефективність позитивної психотерапії	жовтень – листопад 2023 року	
2.	Розробити процедуру та методiku дослідження. Провести емпіричне дослідження. З цією метою здійснити підбір відповідного діагностичного інструментарію з подальшим його проведенням та опрацюванням отриманих результатів.	грудень 2023 року – січень 2024 року	
3.	Формувати базу емпіричного матеріалу для подальшого його аналізу, інтерпретації та оформлення	лютий – березень 2024 року	
4.	Відповідно до отриманих показників розробити програму психологічної допомоги з ефективними техніками позитивної психотерапії	квітень – травень 2024 року	
5.	На основі теоретичного опрацювання наукових джерел та проведеного емпіричного дослідження зробити висновки та узагальнення	жовтень – листопад 2024 року	
6.	Оформлення кваліфікаційної роботи	листопад 2024 року	

Здобувач освіти

Лесик О.А.

**Керівник роботи
(проєкту)**

Мушкевич М. І.

АНОТАЦІЯ

Лесик О.А. Позитивна психотерапія як ефективний метод в роботі психолога. Спеціальність: 053 «Психологія». Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)». Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр», Луцьк, 2024 рік.

У магістерській роботі теоретично проаналізовано та емпірично досліджено, розкрито та обґрунтовано важливості застосування позитивної психотерапії як ефективного методу управління екзистенційними кризами особистості. Здійснено теоретичний аналіз проблеми дослідження. Висвітлено, як позитивна психотерапія може слугувати інструментом підтримки та сприяти особистісному розвитку клієнтів у сучасному суспільстві. Проаналізовано та виділено фактори що призводять до екзистенційної кризи особистості. Визначено роль основних принципів та технік позитивної психотерапії, та їх вплив на розвиток особистісного потенціалу та підвищення самосвідомості осіб, що звернулися за психологічною допомогою.

У першому розділі описано теорію і практику позитивної психотерапії в роботі із клієнтами, представлено загальну характеристику і базові принципи позитивної психотерапії, виділено особливості позитивної психотерапії у роботі з клієнтами, відображено основні концептуальні підходи позитивної психотерапії в роботі із екзистенційною кризою особистості. У другому розділі подано емпіричне дослідження особливостей динаміки особистісних змін у клієнтів засобом позитивної психотерапії, представлена процедура та техніка проведення психотерапії при використанні методу позитивної психотерапії, описано емпіричне дослідження екзистенціальних проблем методом позитивної психотерапії в процесі психологічної допомоги.

У третьому розділі вивсвідлено психологічні аспекти допомоги засобом позитивної психотерапії, представлено форми і методи психологічної допомоги в методі позитивної психотерапії з екзистенційними кризами особистості, акцентовано на уяву клієнта, використовуючи техніку метафори. Зазначено, що

використання метафори спрямовано на пошук ресурсів, аналіз здібностей до вирішення проблеми. Виділено, що метафора розширює бачення клієнта, допомагає йому побачити нові можливості для вирішення проблемних ситуацій. Здійснено оцінку ефективності використання позитивної психотерапії в роботі психолога.

Ключові слова: позитивна психотерапія, екзистенційна криза, метафора, особистість, проблемна ситуація, психологічна допомога.

ANNOTATION

Lesyk O.A. Positive psychotherapy as an effective method in the work of a psychologist. Specialty: 053 "Psychology". Educational and professional program «Practical psychology (psychological counseling and psychotherapy)». Work for the Master's degree, Lutsk, 2024.

In the master's thesis, the importance of using positive psychotherapy as an effective method of managing existential crises of the personality was theoretically analyzed and empirically investigated, revealed and substantiated. A theoretical analysis of the research problem was carried out. It is highlighted how positive psychotherapy can serve as a tool of support and contribute to the personal development of clients in modern society. The factors leading to the existential crisis of the individual are analyzed and highlighted. The role of the main principles and techniques of positive psychotherapy and their impact on the development of personal potential and self-awareness of persons who have applied for psychological help are determined.

The first chapter describes the theory and practice of positive psychotherapy in working with clients, presents the general characteristics and basic principles of positive psychotherapy, highlights the features of positive psychotherapy in working with clients, reflects the main conceptual approaches of positive psychotherapy in working with an existential personality crisis. The second chapter presents an empirical

study of the dynamics of personal changes in clients using positive psychotherapy, presents the procedure and technique of psychotherapy when using the method of positive psychotherapy, describes an empirical study of existential problems using the method of positive psychotherapy in the process of psychological assistance.

In the third chapter, the psychological aspects of help with the means of positive psychotherapy are studied, the forms and methods of psychological help in the method of positive psychotherapy with existential crises of the personality are presented, the emphasis is on the client's imagination, using the metaphor technique. It is noted that the use of metaphor is aimed at finding resources, analyzing abilities to solve problems. It is highlighted that the metaphor expands the client's vision, helps him see new possibilities for solving problem situations. An assessment of the effectiveness of the use of positive psychotherapy in the work of a psychologist was carried out.

Key words: positive psychotherapy, existential crisis, metaphor, personality, problem situation, psychological help.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ В РОБОТІ З КЛІЄНТАМИ	12
1.1. Загальна характеристика і базові принципи позитивної психотерапії	12
1.2. Особливості позитивної психотерапії у роботі з клієнтами	17
1.3. Позитивна психотерапія в роботі із екзистенційною кризою особистості	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДИНАМІКИ ОСОБИСТІСНИХ ЗМІН У КЛІЄНТІВ ЗАСОБАМИ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ	25
2.1. Процедура та техніка проведення психотерапії при використанні методу позитивної психотерапії	25
2.2. Емпіричне дослідження екзистенційних проблем методом позитивної психотерапії в процесі психологічної допомоги	30
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОПОМОГИ ЗАСОБАМИ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ	48
3.1. Форми і методи психологічної допомоги в позитивній психотерапії з екзистенційними кризами особистості	48
3.2. Оцінка ефективності використання позитивної психотерапії в роботі психолога	49
ВИСНОВКИ	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Згідно з даними ВООЗ від 30 до 40 % пацієнтів, які звертаються за допомогою до лікарів, насправді потребують не стільки медикаментозного лікування, скільки психотерапевтичного. Психотерапія – це особливий вид міжособистісної взаємодії, при якому клієнтам (пацієнтам) надається професійна допомога психологічними засобами при вирішенні їхніх проблем чи труднощів психологічного характеру.

Позитивна психотерапія спрямована на підтримку психічного здоров'я та допомагає перетворити негативний досвід у можливості для особистісного зростання. Методика позитивної психотерапії містить різноманітні практики, як-от глибоке вивчення внутрішніх переконань, розвиток самосвідомості та активне використання позитивного мислення. Це допомагає людям, які звернулися за психологічною допомогою знаходити нові шляхи у своєму житті та бачити позитивні аспекти навіть у важких моментах.

На ефективність методу позитивної психотерапії неодноразово вказували у своїх наукових працях такі психологи та психотерапевти, як С. Отенко, Л. Сердюк, В. Завірюха, Л. Сіра, W. Arrindell, L. Meeuwesen, E. Taylor, T. Rashid L. Spencer та інші. За останні десятиліття сучасні психотерапевти та дослідники, як-от А. Рен, Р. Мей, В. Франкл, І. Дж. Ялом, допомагали в розвитку концепцій екзистенційної терапії, які можуть бути застосовані до розуміння та роботи з екзистенційними кризами.

Мета дослідження: полягає в розкритті та обґрунтуванні важливості застосування позитивної психотерапії як ефективного методу управління екзистенційними кризами особистості.

Завдання дослідження:

- 1) здійснити теоретичний аналіз проблеми дослідження;
- 2) висвітлити, як позитивна психотерапія може слугувати інструментом підтримки та сприяти особистісному розвитку клієнтів у сучасному суспільстві.

3) проаналізувати та виділити фактори що призводять до екзистенційної кризи особистості;

4) визначити роль основних принципів та технік позитивної психотерапії, та їх вплив на розвиток особистісного потенціалу та підвищення самосвідомості осіб, що звернулися за психологічною допомогою.

Об'єкт дослідження – екзистенційні кризи особистості.

Предмет дослідження – позитивна психотерапія як ефективний метод в роботі психолога.

Теоретико-методологічними засадами праці таких вчених як от М. Бригадир про особливості роботи з кризою в позитивній психотерапії; І. Гордієнко-Митрофанова, Д. Гоголь, Є. Карпенко щодо позитивної психотерапії в роботі з макропсихотравмами й екзистенційними питаннями клієнта; А. Мельничук, Т. Комар про п'ятикроковий алгоритм проведення супервізії фахівців соціономічного профілю засобами позитивної психотерапії Н. Пезешкіан, І. Мельничук про особливості застосування принципу надії у позитивній психотерапії для гармонізації розвитку особистості.

Методи та методики дослідження: дана робота складається з теоретико-методологічного аналізу досліджуваної проблематики та комплексу психодіагностичних методів: спостереження, бесіда, інтерв'ю. У психотерапевтичному підході позитивної психотерапії використовуються три основні техніки, які є універсальними за своєю природою: позитивна реінтерпретація вчинків, розладів, ситуацій, проблем, хвороб, рис характеру тощо, метою якої розширення погляду клієнта на них та усвідомлення їхньої функції в житті людини. Кроскультурний підхід відкриває можливість для клієнта і консультанта вирішувати психологічні задачі, використовуючи досвід інших людей, культур, епох та навіть героїв фільмів чи літературних творів

У своєму дослідженні ми використовували техніку метафори, так як вважаємо що загалом, розказані клієнтом чи психотерапевтом і проаналізовані в процесі роботи притчі, афоризми тощо сприяють глибшому усвідомленню проблеми та інсайту. Метафора – дозволяє обійти різноманітні інтелектуальні

бар'єри клієнта за допомогою активізації образного, правопівкульного мислення та сприяє дистанціюванню від проблеми і знаходженню нових шляхів її вирішення.

База дослідження: дослідженні проводилося на базі Психологічного консультативного центру та психодіагностичної лабораторії при кафедрі практичної психології та психодіагностики. Дослідження проводилось з клієнтами різного віку, від 20 до 61 років. Вибіркова сукупність склала 14 осіб, з яких чоловіки – 28,6%, а жінки – 71,4%. Дослідження являло собою відкрите інтерв'ю, що проводилося попередньо перед роботою з метафорами в позитивній психотерапії. Інтерв'ю будувалося з урахуванням того, щоб активізувати тему, що нас цікавить, яка відображалась також і в безсвідомому змісті, в образах в символічній формі.

Теоретичне та практичне значення роботи. Матеріали наукової роботи рекомендовано використовувати при встановленні самооцінки та якості життя в особистості. Практичне значення проведеного дослідження полягає в можливості використання отриманих теоретичних висновків, практичних результатів і наданих рекомендацій, викладачами закладів вищої освіти, працівниками психологічної служби для здійснення діагностичної та корекційної роботи в рамках даної проблеми. Результати теоретико-методологічного аналізу проблеми можуть бути використані в ході підготовки практичних психологів в рамках освітніх компонентів «Загальна психологія», «Вікова психологія», «Психологія особистості», «Психологічне консультування», «Психотерапія», а також в ході реалізації різноманітних програм підвищення кваліфікації практичних психологів.

Наукова новизна результатів дослідження полягає виділенні позитивних трансформацій в особистісному розвитку досліджуваних осіб унаслідок психологічного супроводу, здійсненого за допомогою методу позитивної психотерапії підчас переживання кризового періоду. Відзначено позитивну динаміку щодо актуальних здібностей, розширення сфери управління конфліктами, формування оптимістичних моделей наслідування, а також

підвищенням рівня задоволеності життям та зменшенням рівня вираженості тривоги й депресії. Виділено позитивний вплив позитивної дії на особистісні ресурси досліджуваних жінок щодо їхньої спроможності подолати кризові ситуації.

Результати дослідження впроваджено в практику надання психологічної допомоги, проведення психодіагностичної процедури Психологічного консультативного центру та психодіагностичної лабораторії.

Апробація результатів дослідження здійснювалась шляхом публікацій основних положень магістерської роботи у вигляді друкованих тез:

1. Основні результати дослідницької роботи обговорювались на засіданнях кафедри практичної психології та психодіагностики і отримали схвалення на наступних науково-практичних семінарах та наукових конференціях:

1. XVIII Міжнародному науково-практичному семінару «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (Луцьк, 18-25 жовтня 2024 р.).

Результати наукових досліджень висвітлені в наступних тезах:

1. Лесик О, Мушкевич М. Теорія і практика синдрому емоційного вигорання у позитивній психотерапії. *Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні*. Матеріали XVIII Міжнародного науково-практичного семінару. Луцьк, 2024. С. 93-97.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ В РОБОТІ З КЛІЄНТАМИ

1.1. Загальна характеристика і базові принципи позитивної психотерапії

Психологічне здоров'я, психологічне благополуччя особистості є одними з найактуальніших у сучасних психологічних розвідках у контексті викликів сьогодення. Адже прагнення до позитивного функціонування та відчуття благополуччя є однією з основних рушійних сил особистісного зростання і важливою умовою якості життя особистості [30, с. 185]. Позитивна психотерапія, назва якої походить від слова «positum», що в перекладі з латинської означає «те, що є насправді», лежить в основі позитивної психотерапії – психотерапевтичного та метатеоретичного напрямку, який розроблявся в 70-80-х роках минулого століття у Німеччині психіатром, неврологом, психотерапевтом і доктором психосоматичної медицини Н. Пезешкіаном [23; 24; 25]. Цей підхід є орієнтованим на ресурси, транскультурним методом, що включає в себе елементи гуманістичного, системного, психодинамічного та когнітивно-поведінкового напрямків.

Основною ціллю психологічної допомоги у межах позитивної психотерапії є мобілізація внутрішніх ресурсів клієнтів з метою подальшої актуалізації їхньої здатності приймати позитивні рішення навіть у найбільш складних життєвих ситуаціях та у найбільш несприятливих зовнішніх умовах [43]. Від часу започаткування даного підходу, він здебільшого розвивався у межах психіатрії, психосоматичної медицини та психотерапії. Але на сьогодні можливості позитум-підходу застосовуються набагато ширше і він все частіше використовується для психологічного консультування та психотерапевтичної роботи з умовно здоровими клієнтами [29; 30; 31].

Позитивна психотерапія, в основі якої лежить позитум-підхід, об'єднує симптоми з сильними сторонами клієнта, ресурси з ризиками, його слабкі

сторони з цінностями та перевагами, а надії із жалем для того, щоб зрозуміти властиву для клієнта складність людського досвіду у збалансований спосіб. З позиції позитивної психотерапії, клієнти, які шукають лікування, не є сукупністю симптомів чи втіленням сильних аспектів їхньої особистості. У процесі позитивної психотерапії систематично збільшуються позитивні ресурси клієнта, зокрема, його позитивні емоції, сильні риси характеру, значущі смисли, позитивні взаємини з іншими та внутрішньо мотивовані досягнення [27, с. 25].

Поняття «позитивний» у контексті позитум-підходу є холістичним, тобто передбачає не лише зосередженість виключно на ресурсах. У процесі психотерапевтичних інтервенцій враховуються як аспект проблеми та її вирішення, так і аспекти ресурсів сили, копінгу і благополуччя. Цей підхід включає в себе позитивне сприймання людини та її природи, позитив у вірі в ще нерозвинені здібності та здатності людини, позитив у функціональності й сензитивності її симптомів, а також позитив у процесах, орієнтованих на вирішення її проблем [24].

У методі позитивної психотерапії виділяються три засадничі принципи:

1. Принцип надії, відповідно до якого розроблено позитивну концепцію людини як такої, її природи, здібностей, можливостей бути конструктивною й ефективною при самостійному вирішенні власних проблем.

2. Принцип балансу, згідно із яким основний (базовий) конфлікт розглядається як динамічне утворення, зміст та динаміка розвитку якого описуються співвідношенням базових здатностей (до любові і до пізнання) та реальних здібностей (первинних і вторинних) людини, а його вирішення вбачається у їх гармонізації та встановленні життєвого балансу.

3. Принцип консультивання, що описує п'ятикрокову (п'ятиетапну) модель психотерапії та самодопомоги [13; 17; 24; 25].

Згідно з поглядами Н. Пезешкіана, людина за своєю природою є доброю, тобто здатна бути соціальною, альтруїстичною та емпатійною, має потенціал для того, щоб зробити добрий внесок у свою сім'ю, у своє соціальне оточення, у

розвиток людства в цілому. Окрім цього, розглядаючи природу людини, автор зосереджувався на таких її істотних частинах, як орієнтація на майбутнє, прагнення до сенсу, духовність [25].

У процесі позитивної психотерапії використовуються інтервенції, які допомагають клієнтам зрозуміти сенс психічних причин їхніх симптомів і страждань. Тут спостерігається зміщення акценту з основного (базового) конфлікту на можливості клієнта, які «оточують» зону конфлікту. При цьому, робота спрямована на те, щоб мобілізувати реінтеграційні тенденції фізичної (тілесної), духовної і психічної сфер клієнта. У методі позитивної психотерапії наголошується, що джерело усіх актуальних конфліктів і проблем людини знаходиться у її основному конфлікті, а також у тому, якою саме є її індивідуальна конфліктна реакція і яким способом вона вирішує конфлікт між чемністю (ввічливістю) та відкритістю (відвертістю) [17; 24; 25].

Згідно з принципами позитивної психотерапії, основний (базовий) конфлікт людини описується її базовими здатностями та реальними (первинними і вторинними) здібностями. При цьому, у процесі терапевтичної роботи особистісний сенс та рівень розвитку кожної з цих здібностей виявляються, диференціюються та компілюються клієнтом. Двома базовими здатностями кожної людини є: здатність до любові (здатність любити і приймати любов, налагоджувати і підтримувати емоційні контакти); здатність до пізнання (здатність пізнавати, логічно та раціонально осмислювати реальність, пізнавати суть речей, використовуючи для цього свій розум і процеси мислення) [44; 45; 46].

Здатність до любові описує емоційний аспект, а здатність до пізнання – когнітивний. Вважається, що ці здатності є властивими для людини вже від її народження. На основі цих здібностей розвиваються первинні і вторинні реальні здібності людини. Так, на основі здатності до любові розвиваються первинні здібності людини: уміння виявляти любов і кохання, терплячість, уміння структурувати свій час, налагоджувати стосунки, виявляти ніжність та приймати вияви ніжності від інших, уміння виявляти свою сексуальність, довіряти,

надіятися і вірити, сумніватися, виявляти впевненість, здатність до єдності, уміння бути рольовою моделлю (тобто взірцем для інших) [16].

А на основі здатності до пізнання розвиваються вторинні здібності людини: пунктуальність, охайність, відкритість, лояльність, справедливість, послух, чемність (ввічливість), надійність, сумлінність, ощадливість, точність (акуратність), впорядкованість, амбітність (прагнення до досягнень). Реальні первинні і вторинні здібності різною мірою розвинені у різних людей, їхнє поєднання є унікальним та описує індивідуальність і неповторність кожної людини [14; 17; 24; 25]. Важливою частиною позитивної психотерапії є модель балансу, згідно із якою життя людини відбувається і може бути описане у чотирьох основних сферах: тіло / відчуття; контакти (сфера взаємин); досягнення (сфера діяльності); майбутнє / фантазія / інтуїція (духовність, сфера смислів) [25].

Сфера тіла включає тілесні відчуття людини, описує те, як саме вона відчуває своє власне тіло, як сприймає інформацію ззовні, яку отримує через свої тілесні відчуття. Сфера досягнень (діяльності) включає різну діяльність людини (професійну, навчальну, домашню роботу тощо), її кар'єрні досягнення, фінанси. Сфера контактів описує взаємини людини, її емоційні зв'язки з іншими (дружба, стосунки з рідними, робочі стосунки з колегами) та із самим собою. Четверта сфера описує фантазії (мрії) людини, її плани на майбутнє, цілі та ціннісні орієнтації. Це сфера інтуїції, духовності, сенсу життя, віри [12].

Актуальні проблеми, як і основний (базовий) конфлікт можуть знаходитися в одній із зазначених сфер. Окрім того, у процесі життя в кожній людини розвиваються переважаючі способи, якими вона вирішує свої проблеми, і які теж знаходяться у певній із зазначених сфер.

Наприклад, якщо способи вирішення актуального конфлікту лежать у сфері тіла, то у відповідь на проблему чи конфлікт у людини виникають психосоматичні порушення, тобто вона реагує власним тілом, фізичними відчуттями, «тікає у хворобу». У сфері діяльності та досягнень лежать такі способи реагування на конфлікт, як «втеча у роботу», надмірне використання

«логічного мислення» (раціоналізація), намагання відволіктися від актуальної проблеми шляхом активного залучення до діяльності у певній сфері (прибирання, навчання тощо) [21].

Переважання реагування на актуальний конфлікт сферою контактів пов'язане з намаганням людини вирішити свої проблеми або відволіктися від них шляхом активного спілкування з іншими. А реагуючи на конфлікт сферою фантазії, майбутнього, духовності, людина намагається «вирішувати» проблеми «тікаючи» у мрії, творчість, інтуїтивні судження, релігійність тощо [22].

Ще однією важливою концепцією у позитивній психотерапії є концепція чотирьох моделей для наслідування (Я, Ти, Ми, Пра-Ми), яка описує процес соціалізації, формування поведінки та ставлення людини до основних сфер життя (до себе, до інших, до сфери духовності, до контактів і до сфери досягнень та діяльності). Так, з дитинства людина перебуває під впливом сімейних концепцій, носіями яких є її батьки, сиблінги (брати і сестри), прабадьки (бабусі та дідусі) або ж особи, які виконували їхні функції у процесі виховання людини [49; 50].

Ці сімейні концепції визначають розвиток здатності людини до любові і від них багато в чому залежить поведінка людини вже в дорослому віці. Сфера тіла, тобто ставлення людини до себе, до своїх тілесних відчуттів (сфера «Я») насамперед залежить від того, як до неї в дитинстві ставилися її батьки, скільки часу та уваги вони приділяли їй, наскільки задовольняли її потреби, а також від того, яким було ставлення батьків до її братів та сестер (сиблінгів). Ставлення людини інших і до різних аспектів життя (шлюбу, роботи, дружби і сім'ї, сексуальності тощо) (сфера «Ти») визначається тим, яким вона бачила у дитинстві ставлення своїх батьків один до одного [47; 48].

Особливості контактів людини з іншими (сфера «Ми») залежать від того, якими були стосунки між її батьками та зовнішнім середовищем, як вони налагоджували контакт з іншими, чому встановлювали чи обривали такий контакт, як залучали дитину до контактів з іншими тощо. Особливості поведінки людини у сфері духовності та сенсу (сфера «Пра-Ми») визначаються тим, як її

батьки ставилися до релігії, яким був їхній світогляд, у чому вони вбачали сенс життя, якими були їхні основні життєві цілі, наскільки їхні світоглядні та релігійні уявлення узгоджувалися із домінуючими у суспільстві тощо [47; 48].

1.2. Особливості позитивної психотерапії у роботі з клієнтами

Хоча у процесі позитивної психотерапії клієнти мають можливість обговорювати свої проблеми, з якими вони звертаються до фахівця, але акцент робиться не на цих проблемах. Навпаки, увагу клієнта зосереджують на позитивних аспектах його життя, робота спрямована на те, щоб «відкрити» разом з клієнтом простір для позитивних відгуків від інших, для усвідомлення ним власних сильних сторін, завдяки чому для нього стає можливим відшукати свій власний сенс у житті.

Окрім цього, у процесі роботи в позитивній психотерапії часто використовується техніка позитивної реінтерпретації, яка передбачає відхід від традиційного трактування проблем і симптомів клієнта. Наприклад, з позицій підходу позитивної психотерапії сенс страху полягає в обережності людини та в її здатності уникати загрозливих ситуацій, а не в її боягузтві чи нездатності перебувати у складних ситуаціях [26].

Лінощі тут розглядаються як уміння людини відпочивати, відмовлятися від завищених потреб та очікувань, а не як брак працелюбства чи слабка сила волі. Сенс депресивних переживань відповідно до позитум-підходу – це здатність людини глибоко емоційно реагувати на проблеми і конфлікти, а не її пасивність та пригніченість тощо [4]. Активація особистісних ресурсів клієнта у процесі психологічної роботи з ним у позитум-підході описується моделлю, що включає п'ять основних етапів (кроків) [5; 12]:

1. Перший етап – це етап спостереження/дистанціювання. Основна мета цього етапу полягає у тому, щоб допомогти клієнту побачити свою проблему з метапозиції, змінити звичний для нього проблемний спосіб реагування. На цій

стадії терапевт активно слухає, цілісно сприймає клієнта, прояснює для себе і для самого клієнта його фактичну актуальну життєву ситуацію, уточнює запит, із яким він звернувся.

2. Другий етап – це етап так званої інвентаризації, мета якої полягає у тому, щоб допомогти клієнту усвідомити власні стратегії поведінки (позитивні й негативні), зміст своїх реакцій на ті чи інші життєві події, власні життєві пріоритети та їх співвідношення тощо.

3. Третій етап – ситуативне заохочення. На цьому етапі важливо допомогти клієнту усвідомити ті можливості, які він має в актуальній життєвій ситуації, сфокусувати його на цих можливостях і на проблемах, які йому вже вдалося вирішити, на стратегіях поведінки, які дозволять йому найбільш ефективно вирішити свою актуальну проблему.

4. Четвертий етап – вербалізація. На цьому етапі відбувається проговорення з клієнтом його актуальних проблем, які потребують вирішення, ретельне планування їх вирішення.

5. П'ятий етап – етап розширення цілей. На цьому етапі відбувається проговорення перспектив, які можуть відкритися для клієнта після вирішення його проблем.

Потрібно зауважити, що описані етапи (кроки, фази) не є статичною моделлю психотерапевтичного процесу у позитум-підході. Вони динамічні, взаємозалежні, а також багато в чому визначаються потреба клієнта, його реально розвинутими навичками, його досвідом та в цілому рівнем його функціонування [20].

Нам імпонує погляд Д. Череншикової на те, як можна описати зміст психологічної допомоги клієнтам у позитум-підході на різних рівнях консультативної та психотерапевтичної роботи. На першому етапі у процесі психологічного консультування відбувається аналіз актуальної життєвої ситуації клієнта, особливостей співвідношення життєвих сфер (тіло, контакти, діяльність, сфера духовності та смислів). На цьому етапі можливим є вирішення актуальних

проблем клієнта, з якими він звертається до фахівця у сфері психічного здоров'я [36].

Опрацювання основного (базового) внутрішнього конфлікту є можливим на змістовному рівні у процесі психотерапевтичного консультування. На цьому рівні у клієнта є можливість прояснити та усвідомити власні потреби, властиві для нього способи задоволення цих потреб і вирішення своїх проблем, які пов'язані з особливостями розвитку актуальних первинних і вторинних здібностей [37].

Робота на найбільш глибинному базовому рівні відбувається у процесі психотерапії. Вона стосується базових емоційних установок клієнта, що в цілому визначають його прагнення до саморозвитку і лежать у сфері Я (сфера ставлення до себе і сприймання себе), Ти (сфера партнерських стосунків), Ми (сфера ставлення до інших) або Пра-Ми (сфера духовного й ціннісного здійснення) [49; 50].

Позитивна психотерапія опирається на три основні принципи у роботі з клієнтом: 1) принцип надії, який має на увазі позитивний погляд на природу людини (позитум-підхід), її здібності та проблему, яка розуміється як можливість для розвитку; 2) принцип балансу, якому відповідає змістовний диференційний аналіз психодинаміки особистості, результатом якої є гармонізація первинних та вторинних актуальних здібностей; 3) принцип самопомоги стимулюється консультантом і полягає в опорі на ресурси клієнта, в довірі до його досвіду, вірі у виняткову компетентність клієнта у власному житті. Реалізація цього принципу сприяє зростанню самостійності й відповідальності клієнта, здатності самотужки долати власні проблеми [33; 34].

У процесі роботи в позитум-підході значна увага приділяється стратегіям, які клієнти використовують для вирішення проблем і конфліктів, активізації їхніх власних внутрішніх ресурсів, творчості та фантазії з метою їх подальшого використання для більш повного й осмисленого проживання свого життя, налагодження ближчих взаємин з іншими та для кращої адаптації до умов зовнішнього середовища [7].

Ефективною стратегією психотерапевтичної допомоги у підході є 1) спостереження: розгляд ситуації з різних позицій задля ціліснішого бачення того, що відбувається; 2) інвентаризація: аналіз широкого контексту життя, пошук джерел і механізмів конфліктів; 3) ситуативне схвалення: пошук, активізація ресурсів, підтримка надії, віри в себе; 4) вербалізація: визначення точок необхідних змін (які відзначили на стадії інвентаризації), прийняття відповідальності за власний життєвий шлях, планування конкретних дій; 5) розширення цілей: перенесення рішень у життєвий простір, постановка цілей на майбутнє [39].

У роботі із клієнтами Н. Пезешкіан вважав ефективним використання метафори. Розглядаючи історії як психологічної допомоги вчений визначає чотири сфери, які являють собою основне джерело конфлікту. А саме: ставлення до тіла та фізичного здоров'я; ставлення до успіху у діяльності; ставлення до рідних, близьких, друзів, колег; ставлення до майбутнього, інтуїції та фантазії. Це дає можливість визначити функції історій, що дозволяють змінити життєві установки, мають виховне та терапевтичне значення [23].

Н. Пезешкіан, досліджуючи можливості історій, метафор, поділив їх на дві групи, які на перший погляд виглядають протилежними по відношенню до існуючих норм: історії стверджують, що норми в цьому світі є, й історії, які ставлять під сумнів непорушність норм. Тим не менш, вони не є взаємовиключними. Зміст кожної історії інтерпретується, виходячи з особливостей уявної картини, світогляду людини. Окрім того, коли людина сприймає відносність окремих цінностей, то зміни поглядів, установок та системи світогляду відбувається не через втрати цінностей, а за рахунок розширення «картини світу», можливостей, обізнаності та розуміння найбільш бажаних цінностей. Досить цікаве твердження, яке дозволяє окреслити важливий нюанс у технології роботи з метафорою, що не обов'язково розбирати зміст метафори, пояснювати її сенс, важливо, що кожен клієнт у кожній метафорі бачить свій сенс, відповідного власного досвіду і сприйняття світу [24].

Тобто, працюючи із клієнтом, використовуючи метафору, як психотерапевтичну техніку, важливо не давати тлумачення та пояснення, а уникати особистого у бік алегорії та метафори, концентруючись на образах, а не на їх поясненні. Особлива цінність метафор у позитивній психотерапії полягає в тому, що вони є природним та єдино можливим способом спілкування психолога та клієнта на несвідомому рівні. Метафора не викликає опору свідомості клієнта, таким чином дає можливість психологу впливати на психіку клієнта. Використання метафори пробуджує думки та почуття клієнта, що містять нові моделі поведінки.

В нашій роботі метафора цікава, перш за все, як засіб вираження, опредметнення та конструювання смислів, у тому числі екзистенційних. Вважаємо, що у психологічній практиці за допомогою метафори можна працювати не лише з внутрішніми переживаннями та конфліктами (часто неусвідомлюваними), виводячи їх у більш усвідомлюваний рівень, а й обговорювати екзистенційні проблеми людини, питання її призначення, самовдосконалення, особистісного, професійного та духовного розвитку

1.3. Позитивна психотерапія в роботі із екзистенційною кризою особистості

Екзистенційні кризи в психології можна класифікувати за кількома категоріями [38; 41; 42]. Екзистенційна нестійкість – стан, за якого індивід відчуває невпевненість та недостатність у власному існуванні, що може призводити до внутрішньої конфліктності та стресового стану. Стан, коли жінки відчувають невпевненість у власному існуванні через соціокультурні впливи, пов'язані з ролями та очікуваннями, що може призводити до внутрішньої дисгармонії.

Екзистенційна втрата – психологічний дисбаланс, що виникає внаслідок втрати сенсу життя або значущих елементів життєвого контексту, що може

привести до почуття безпомічності та психічної дистресу. Виникнення психологічного дисбалансу через втрату сенсу материнства або конфлікт між особистісним існуванням і материнськими обов'язками.

Екзистенційна аномія – стан, коли особистісні цінності та переконання індивіда не відповідають загальноприйнятим соціокультурним нормам, що порушує гармонію між індивідом та соціумом. Жіночі цінності та переконання не узгоджуються із загальноприйнятими стереотипами чи соціокультурними нормами, що порушує внутрішню рівновагу.

Екзистенційна вразливість – схильність індивіда до реагування на екзистенційний стрес та кризові ситуації зі збільшеною емоційною реакцією й психічною нестійкістю. Схильність жінок до реакції на екзистенційний стрес з підвищеною емоційною вразливістю та можливістю дистресу.

Екзистенційне відчуття пустоти – сприйняття порожнечі та відсутності сенсу у власному існуванні, що може виникати внаслідок втрати цілей, інтересів чи значущих зв'язків.

Ці екзистенційні кризи можуть взаємодіяти та впливати на психічний стан індивіда, викликаючи різноманітні прояви душевного неврівноваження. Відчуття власної порожнечі та відсутності сенсу, пов'язане із сексуальними аспектами життя жінок, що може виникнути внаслідок дисгармонії між інтимними потребами та соціокультурними нормами [1; 2; 3].

Психотерапевти використовують різноманітні методи для роботи з екзистенційними кризами, зокрема:

–людиноцентрована терапія (підхід К. Роджерса). Цей метод акцентується на створенні емпатичного та неприрівняного терапевта, який надає клієнту можливість виражати свої емоції та думки. Це сприяє самовиявленню й розумінню внутрішніх конфліктів, які можуть виникати під час екзистенційних криз;

–психодинамічна терапія. Орієнтована на вивчення невідомих аспектів особистості, розкриття психічних механізмів оборони та роботу з підсвідомими

конфліктами, що може допомогти зрозуміти глибинні фактори, що впливають на екзистенційні кризи;

–когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Фокусується на ідентифікації та зміні деструктивних мислених схем та практиках, які можуть призводити до екзистенційних криз. Розвиває навички управління стресом та позитивного мислення;

–екзистенційна терапія. Спеціально розроблена для роботи з екзистенційними проблемами, ця форма терапії допомагає клієнтові знаходити сенс і значення власного існування. Використовується для вивчення сенсорно-емоційного виміру життя та створення сенсуальної гармонії;

–гештальттерапія. Сприяє виявленню блоків та невирішених конфліктів у відчуттях та думках, а також працює з розвитком самосвідомості та самоприйняття;

–емоційно орієнтована терапія. Базується на розумінні та вираженні емоцій, що може бути особливо важливим для роботи з екзистенційними кризами, які часто пов'язані з глибокими почуттями сенсу та значущості.

Ці методи можуть використовуватися окремо або комбінуватися залежно від індивідуальних потреб та контексту конкретного клієнта [26; 27] Особливо значущим у роботі з екзистенційними кризами дослідники вважають метод позитивної психотерапії. Оскільки позитивна психотерапія є підходом, спрямованим на розвиток позитивних аспектів особистості, що акцентує увагу на ресурсах та можливостях [8; 9].

У контексті теорій позитивної психотерапії дослідники визначають екзистенційні кризи як стан тривоги, відчуття глибокого психологічного дискомфорту під час виникнення питання про сенс життя людини, що є зумовленим замисленням людини про власну смертність внаслідок подій або змін в житті, таких, як: смерть близької людини, тяжкі захворювання, розрив із батьками, родиною чи друзями, зміна зовнішнього вигляду, перетворення соціального оточення, формування власної родини, раптові зміни соціального статусу і т.д. [9]/

Тривога смерті становить проблему для сучасної позитивної психології, оскільки вона виходить за межі параметрів позитивних рис, позитивного досвіду та позитивних організацій. Як екзистенційна криза, тривога смерті є поштовхом до особистого та духовного зростання. Смерть – єдина впевненість для всіх живих організмів. Однак лише люди обтяжені когнітивною здатністю усвідомлювати власну смертність і боятися того, що може статися після смерті. Крім того, їх здатність розмірковувати про сенс життя та смерті створює додаткову екзистенційну тривогу. Через неминучість смерті відчувається її присутність у кожній сфері людського існування. Те, як ми реагуємо на перспективу особистої смерті, вплине на те, як ми живемо, а значення, які ми надаємо смерті, мають важливий вплив на наше благополуччя [32].

Узагальнюючи висновки з досвіду досліджень екзистенційних криз у сфері позитивної психотерапії, можна відзначити, що під час таких криз особистість досвіджує характерні зміни, які виявляються в когнітивній, ціннісно-смісловій, мотиваційно-вольовій та емоційній сферах. Також спостерігаються перетворення у самоприйнятті та самосвідомості. Втрачаються ті психічні якості та властивості, які раніше слугували ресурсами для особистості. Таким чином за класифікацією в світлі екзистенційної позитивної психотерапії виокремлюємо кризи залежно від екзистенційних дихотомій таких, як: свобода – несвобода; сенс – безглуздість; милосердя – жорстокість; прийняття – неїприйняття; віра – зневіра.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДИНАМІКИ ОСОБИСТІСНИХ ЗМІН У КЛІЄНТІВ ЗАСОБАМИ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

2.1. Процедура та техніка проведення психотерапії при використанні методу позитивної психотерапії

Дослідження проводилося на базі Психологічного консультативного центру та психодіагностичної лабораторії при кафедрі практичної психології та психодіагностики.

Дослідження проводилось з клієнтами різного віку, від 20 до 61 років. Вибіркова сукупність складала 14 осіб, з яких чоловіки – 28,6%, а жінки – 71,4% (див. Рис. 2.1). Дослідження являло собою відкрите інтерв'ю, що проводилося попередньо перед роботою з метафорами в позитивній психотерапії. Інтерв'ю будувалося з урахуванням того, щоб активізувати тему, що нас цікавить, яка відображалась також і в безсвідомому змісті, в образах в символічній формі.

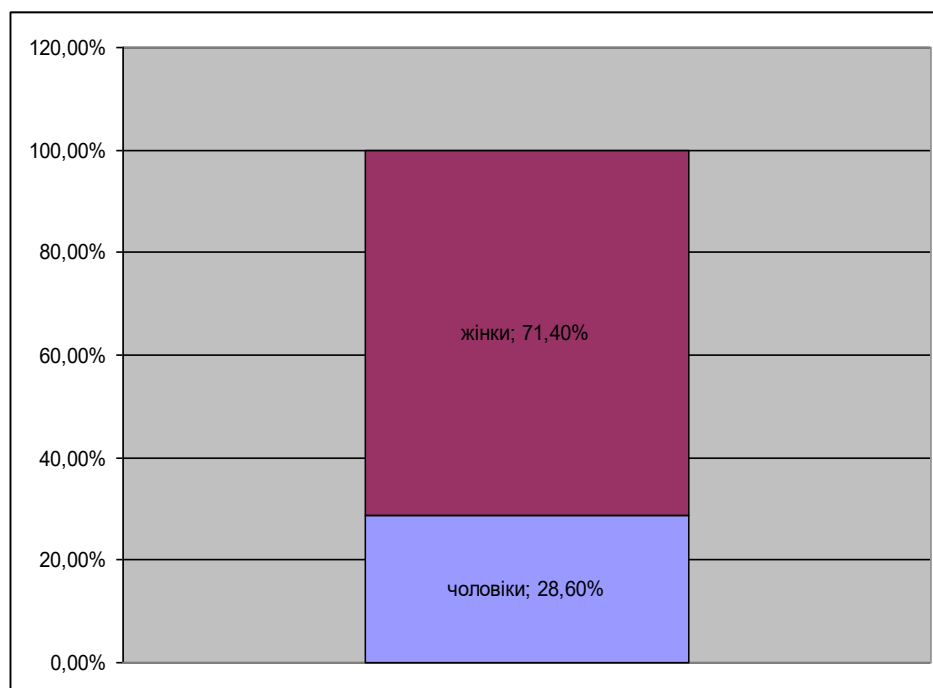


Рис. 2.1. Відсоткове співвідношення гендеру в проведеному дослідженні

Усі дані про клієнта вносились у розроблену нами анкету (див. дод. №1), у якій дослідник міг зафіксувати:

- нік (анонімне ім'я),
- стать,
- вік,
- сімейний стан досліджуваного,
- а також інші важливі нотатки під час консультування.

Під час проведення даного дослідження ми займала позицію аналітика і спостерігача, співпрацюючи разом з психотерапевтом, що володіє відповідною базисною основою володіння методу позитивної психотерапії. Ми могли працювати лише з тими досліджуваними, які давали згоду на нашу присутність.

На початковому етапі роботи, перш за все, необхідно встановити емоційно-особовий контакт між клієнтом і психотерапевтом. При цьому особливо важливе значення надається бесіді з клієнтом.

Істотна відмінність психотерапії дітей і підлітків від роботи з дорослими клієнтами полягає також в принципово іншій емоційній установці психотерапевта. Вона характеризується тим, що вимагає від психотерапевта

- 1) більшої активності, життєвості і бадьорості відчуттів;
- 2) повного доброзичливості і радості відношення до дитини, яке він дуже добре відчуває;
- 3) готовності і здатності сприймати позитивні відчуття, які може викликати в психотерапевті дитина;
- 4) психотерапевт поводить так, як ніби він вже добре знає дитину, але довго не бачив її і тому тепер дуже радий його приходу [3].

Бажано, щоб приміщення було дещо затемнене, штори при цьому повинні бути наполовину прикриті. Слід зробити це до приходу клієнта. Обстановка повинна здаватися йому цілком нормальною.

У всьому процесі ми займали лише позицію спостерігачів, лишень після сесії могли обговорити заняття з психотерапевтом

У роботі дітьми і підлітками психотерапевт може запитати, чи хоче дитина пройти цікавий тест, в якому потрібно відповідати так, як хочеш, де немає правильної чи неправильної відповіді. Як правило, в цьому віці діти із задоволенням виконують різні тести.

Попередньою умовою проведення психотерапії є, звичайно, встановлення в ході однієї або декількох попередніх бесід невимушених відносин, довіри між клієнтом і терапевтом, а також збір даних про клієнта (анамнез).

Частота сеансів складає від 1 до 2 сеансів в тиждень. Оскільки метод позитивної психотерапії надає глибоку емоційну дію і вимагає часу, щоб пережите в ході сеансу пройшло складний процес внутрішнього психологічного опрацювання, проводити сеанси щоденно і, тим більше, кілька разів в день не рекомендується. Також не рекомендується проводити сеанси рідше, ніж раз на тиждень.

Процес позитивної психотерапії проводиться в індивідуальній, груповій формі і у формі психотерапії пар. Метод може бути також складовою частиною сімейної психотерапії, добре поєднується з класичним психоаналізом, психодрамою, гештальт-терапією, ігровою психотерапією.

У роботі з дітьми ще більшою мірою, ніж в роботі з дорослими, необхідно індивідуально налаштуватися на кожного клієнта. Голос і інтонації психотерапевта повинні бути не стільки нейтрально-розміреними і рівномірними, як цього вимагають умови об'єктивності психодіагностики, а більшою мірою відповідати емоційному настрою дитини. Наприклад, працюючи з дитиною з серйозним голосом і стриманими манерами поведінки, психотерапевт теж повинен поводитися більш стримано, а працюючи з привітно-відкритою і радісною дитиною, відповідно, бути щирим, відкритим і веселим.

Є тільки два емоційні тони, якими психотерапевт слідувати не повинен: страх і лють (агресивні імпульси в цілому).

Кожний сеанс позитивної психотерапії починається з короткої попередньої бесіди, що триває від 5 до 15 хвилин. В ході цієї бесіди необхідно перш за все обговорити актуальний стан дитини, його самопочуття і реальну ситуацію.

Можна запитати про те, що відбувається в школі (оцінки, завдання) або вдома (наприклад, якщо хто-небудь захворів, приїхали гості і т. п.).

Сесії позитивної психотерапії спрямовані на активне співробітництво між терапевтом та клієнтом і зазвичай складаються з кількох етапів.

1. Оцінка ситуації та постановка цілей Початок сесії полягає у встановленні спільних цілей і оцінці поточної ситуації. Терапевт створює довірчу атмосферу, де клієнт може вільно висловлювати свої думки та почуття.

2. Використання позитивних технік Позитивна психотерапія включає в себе використання різноманітних позитивних технік, таких як афірмації, вправи на розвиток оптимізму, візуалізація успіху та інші. Ці техніки спрямовані на зміцнення позитивних емоцій та переконань.

3. Розвиток позитивного мислення Терапевт допомагає клієнту переосмислити свої думки та переконання, спрямовуючи їх на позитивні та конструктивні шляхи. Це може включати відмову від шкідливих патернів мислення та заміну їх позитивними альтернативами.

4. Пошук ресурсів та сильних сторін. Терапевт допомагає клієнту виявити і використовувати його внутрішні ресурси та сильні сторони для досягнення цілей. Це може включати пригадування минулих успіхів, виявлення особистих якостей та використання їх у майбутніх ситуаціях.

5. Завершення сесії та планування подальших кроків. На завершальному етапі сесії терапевт узагальнює отримані результати, формулює конкретні дії або завдання на період між сесіями і планує подальшу роботу.

Сесії позитивної психотерапії можуть проводитися як індивідуально, так і у групах, залежно від потреб та вподобань клієнта. Гнучкість у методології дозволяє адаптувати підхід до конкретної ситуації та потреб людини, що знаходиться на терапевтичному процесі.

У психотерапевтичному підході позитивної психотерапії використовуються три основні техніки, які є універсальними за своєю природою:

– позитивна реінтерпретація вчинків, розладів, ситуацій, проблем, хвороб, рис характеру тощо, метою якої розширення погляду клієнта на них та

усвідомлення їхньої функції в житті людини. Позитивну реінтерпретацію здійснює сам клієнт за допомогою психотерапевта здебільшого на перших етапах терапевтичного процесу. Наприклад, депресія може трактуватися як здатність людини глибоко, емоційно реагувати на конфлікт; фригідність – як здатність тілом сказати «ні»;

– кроскультурний підхід відкриває можливість для клієнта і консультанта вирішувати психологічні задачі, використовуючи досвід інших людей, культур, епох та навіть героїв фільмів чи літературних творів. Тут використовуються такі запитання: Чи знаєте ви людей з подібними проблемами? Як вони з цим впорались? Як ставляться до цього в інших культурах? Що про вашу ситуацію сказала б наймудріша людина в світі?;

– метафора – дозволяє обійти різноманітні інтелектуальні бар'єри клієнта за допомогою активізації образного, правопівкульного мислення та сприяє дистанціюванню від проблеми і знаходженню нових шляхів її вирішення. Запитання: На що схожа ваша ситуація? Яку б ви намалювали картину до неї, склали музичний супровід тощо? Які приказки, прислів'я, афоризми ви згадуєте у зв'язку з вашою ситуацією?

У своєму дослідженні ми використовували техніку метафори, так як вважаємо що загалом, розказані клієнтом чи психотерапевтом і проаналізовані в процесі роботи притчі, афоризми тощо сприяють глибшому усвідомленню проблеми та інсайту.

Ця техніка застосовувалася як самостійна. Метафора за допомогою образів розповідала про конфлікти і подавала варіанти способів їхнього розв'язання, що призводило до адаптації, яку ми визначаємо основною мішенню у психотерапії екзистенційних проблем. Метафори, які ми пропонуємо клієнтам, повинні мати сенси, що дають змогу підтримувати життєствердність особистості. Особливо важливо виділити час на інтерпретацію метафори внутрішньою реальністю клієнта.

2.2. Емпіричне дослідження екзистенційних проблем методом позитивної психотерапії в процесі психологічної допомоги

Емпіричне дослідження екзистенційних проблем методом позитивної психотерапії в процесі психологічної допомоги відбувалося з використанням вправ «Метафори», метою яких було допомагати учасникам побачити події зі сторони, без оцінок та повчань, що зокрема знімає оцінний компонент процесу навчання і дозволяє людині відчувати себе вільною, зберігаючи власну систему цінностей і межі власного життя.

При виборі емпіричних метафор ми керувалися дослідженнями Елізабет Кюблер-Рос про переживання людиною смерті. Помираючі люди в своїх переживаннях проходять 5 стадій. Перша з них - заперечення, людина не може і не хоче приймати смерть. Потім її охоплює гнів, який вона виливає на оточуючих людей. Після цього настає стадія торгу, хворий вступає в переговори щодо продовження життя, обіцяючи бути слухняним. Ці три фази характеризують кризовий стан, і можуть спостерігатися часті повернення назад. Після вирішення кризи настає фаза депресії, відчаю і болю прощання з близькими. Хворий відмовляється від життя, і готується зустріти смерть. Смирення до смерті - фінальний етап – тепер людина покійно чекає свого кінця, відчуваючи при цьому величезне полегшення і відчуття свободи.

Смерть як погранична ситуація, певний надзвичайний досвід, що приводить до конфронтації з його екзистенціальною ситуацією, викликає глибокі потрясіння у внутрішньому світі людини. У даному дослідженні ми припустили, що символічна смерть може зробити певний психологічний вплив, і людина в такій ситуації зможе набути досвід переживання смерті, і це переживання буде каталізатором в переосмисленні його особистісних проблем та їх вирішення.

Ми досліджували особливості функціонування клієнтів за допомогою метафоричних уявлень для вирішення екзистенційних проблем:

1. «Вам 80 років».
2. «Вам 18 років».

3. «Уявіть, що Вам залишилось жити 3 місяці».

4. «Врата у будь-який рік вашого життя».

Ми припускаємо, що робота із уявною завдання «Уявіть, що Вам залишилось жити 3 місяці» дозволить досліджуваним пережити символічну смерть і допоможе усвідомити свої основні проблеми, конфлікти, установки та цінності. В при обговоренні теми «Вам 80 років», припустимо, що волонтери (вони) зможуть прийняти старість, як щось неминуче, і в ньому зможуть підвести певні підсумки свого життя.

Тема «Вам 18 років» - це можливість оцінити прийняті рішення, переглянути свої помилки. Після пілотажних досліджень даних метафор, ми прийшли до висновку, що тема «Уявіть, що Вам залишилось жити 3 місяці» викликає сильний захисний супротив, що пов'язаний із символічною смертю. Тому був запропонована метафора «Ворота у будь-який рік вашого життя».

Ворота в культурно-історичному контексті – це символ входу в нове життя отвір між світами, повідомлення між живими та мертвими. Символ заміни одного фону існування на інший, перехід з одного світу в наступний трансцендентний. В символіці переходу використовується парадокс, що пропонує подолати обмеженості раціонального розуму, вихід за рамки часу і простору, дня і ночі. Ворота символізують також захист та притулок Великої Матері. Через ці ворота досліджуваним пропонується увійти до будь-якого року свого життя, при цьому даний рік буде останнім на цій Землі. Таким чином досліджуваним пропонували пережити ту ж символічну смерть, в образі переходу через «ворота» і символічно «померти» через рік. Ця метафора дозволяє зняти прямиий супротив факту смерті (небажання уявляти смерть). Крім того, відпадає необхідність інтервенції, досліджуваний сам обирає рік з життя, що вже минає, що є найбільш актуальним його стану.

Експериментальний матеріал, що представлений нижче не аналізувався з ціллю розкриття індивідуального значення символіки, що представлена в образах, так як початкові етапи позитивної психотерапії не передбачає інтерпретацію символічного матеріалу з клієнтами. Тому представлена

символіка проаналізована з культурно-історичної сторони, а не індивідуального змісту образів. В індивідуальній роботі ми використовували інтерпретацію образів тільки з тими досліджуваними, хто був готовий до сприйняття та хотів цього.

1. Клієнт Л. 42 років. Характерним станом цієї клієнтки є відчуття невпевненості в собі, неможливість ухвалювати рішення без опори на когось. Досліджувана відчуває, що її життя не вдалося, при цьому вона практично не може змінити його. Для неї важливі авторитети, чужа думка, якій вона повинна відповідати. У клієнтки розвинене почуття обов'язку і обов'язків. Дуже велике значення має для неї міжособистісні відносини. Вона відчуває велику потребу в любові, розумінні, підтримці. Психологічна криза викликана після розлучення, депресивний стан. В даний момент клієнтка не може прийняти рішення чи розлучитися з другим чоловіком, хоча фактично шлюб розпався.

На основі анамнезу і при аналізі символічного змісту образів даної клієнтки найактуальнішими виявилися наступні теми:

1. Тривога за дітей.
2. Відносини з чоловіками.
3. Потреба в любові і підтримці.
4. Агресія проти обох своїх чоловіків.
5. Обдурені надії і фрустрації через нездійснені надії.
6. Страх перед майбутнім.
7. Ілюзії про ідеальні сімейні відносини в майбутньому.

У метафорі «Вам залишилося жити три місяці» клієнтка не могла прийняти думку про символічну смерть, виражаючи свій опір (образ не виникав), захисти – «всі родичі довгожителі», «навіть якщо все погано – видеруся», «а може виживу». За класифікацією Е. Кюблер-Рос, таке відношення до свого життя і до можливої смерті відповідає першій, самій інфантильній стадії. Потім спробувала осмислити своє життя, підвести підсумки прожитого життя. Переживала біль і тривогу за дітей, які ще не встали на ноги. В образі клієнтка перед смертю поїхала до моря з дитиною і подругою. Відчула себе там вільною і щасливою.

У метафорі «Вам 18 років», клієнтка уявила березу з темною кроною, осінь, в образі похмуро. В цій метафорі вона в основному оцінювала своє життя з позицій сьогодення. Багато рішень, які вона приймала в юності були помилковими. В метафорі «Вам 80 років» клієнтка уявила себе сухуватою, «шустренькою» старенькою на городі. Потім із дідом в квартирі, де на кухні вони консервували гриби. Клієнтка в цій метафорі малювала в своїй уяві ідеальний спосіб сімейного життя, в якому вона нарешті знайшла підтримку і розуміння. В цьому образі, не дивлячись на старість їй було спокійніше, ніж в теперішньому житті.

У метафорі «Ворота» клієнтка уявила нарциси, білу вишню в цвіту, потім через ворота увійшла до 27 літнього віку. Це був рік розлучення з першим чоловіком. В образі відобразився її безвихідний стан, невпевненість, важке ухвалення рішення про розлучення. В символічному останньому році життя вона не змогла розлучитися з дітьми і відлетіла з ними на іншу планету, де всі люди були добрі і щасливі. Навколо квітнули білі вишні, які обсіпалися.

При обговоренні клієнтка побачила аналогічну ситуацію в минулому житті у віці 27 років. Це був для неї важкий рік. Актуальний стан аналогічний, що переживається у минулому. Ті ж переживання, та ж нездатність ухвалити самостійне рішення.

У всіх метафорах випробовувана займала пасивно-звинувачувальну позицію. Звинувачення направлені як на себе, так і чоловіків. В образах і інтерв'ю відображалися її конфліктні відносини з чоловіками, яким вона не довіряє, разом з тим шукає в них підтримку. Її ідеальний світ повен доброти, уваги і любові, при цьому все повинне трапитися не по її волі, а по волі людини «який би її підштовхував». Повна оптимізму і ілюзій.

Коротка інтерпретація символічних образів: білий – колір недиференційованості, порятунк, життя і любов, смерть і похорони; в шлюбі смерть в старому житті і народження для нової; вишня - жіноче начало, нагота; нарциси - самозакоханість, пихатість, помилкове прийняття тіні за самість, в

християнстві - божественна любов і жертва, весна - народження, береза - символ матері, депресії.

2. Клієнт Д. 53 років. Розведена. Двоє дорослих дітей. Конфліктні відносини з дітьми.

На основі анамнезу і при аналізі символічного матеріалу клієнтки актуальними виявилися наступні теми:

1. Самотність.
2. Конфліктні відносини з дітьми.
3. Образа і агресія проти колишнього чоловіка.
4. Безглуздя життя.
5. Пасивна життєва позиція.

Кризова ситуація пов'язана з розлученням, коли вона залишилася одна з двома (один з них повинен був народитися) дітьми за її твердженням поламала їй життя. В метафорі «Вам залишилося жити 3 місяці» випробовувана прийняла смерть як належне, як відхід від проблем і образ. В образі клієнтка виїхала на електричці в ліс, узявши з собою горілку і вмирала, заглушаючи біль горілкою. В образі звучала пронизлива самотність, безглуздя існування, образа на дітей, колишнього чоловіка, відчуття занедбаності і покинутості. Амбівалентне відношення до людей. Вони їй потрібні і не потрібні тому, що можуть образити. В образі виявилася відчужена позиція, самотність, недовіра до людей, образи на близьких і агресія на себе.

В обговоренні для клієнтки не було нічого несподіваного. Вона часто уявляє собі свою смерть, як звільнення від турбот і самотності

Коротка інтерпретація символічних образів: ліс - місце ініціації, небезпек і темряв; увійти до лісу - зустрітися із згубним, невідомим, область смерті. Відхід в ліс - символічна смерть перед відродженням. Брак духовного бачення і світла. Самотність.

3. Клієнтка К. 46 років. Заміжня. Другий шлюб. Донька - підліток.

На основі анамнезу і аналізі символічного змісту образів виявилися наступні актуальні теми:

1. Депресивний стан.
2. Відносини з чоловіками.
3. Пасивна життєва позиція.
4. Внутрішні конфлікти – табу на агресію і прояв відчуттів.
5. Прагнення до досконалості.
6. Тиск соціальних норм.

Страждає депресіями, причин депресій зрозуміти не може. Шлюб другий. В обох шлюбах відчуває себе нещасною. Відчуває, що не любить другого чоловіка, також як не любила і першого. Гіпертрофоване почуття обов'язку. Вважає, що у всьому повинна бути ідеальною, чутлива до думки оточуючих. Раціональна, відкидає відчуття, керується в житті розумом, страждає від того, що не «може відчувати». Має проблеми в сексуальній сфері. Переживає від цього почуття вини. Останнім часом захопилася релігією, вважає, що це допомагає їй розв'язати її психологічні проблеми. Вважає, що тепер в її житті з'явилося значення - це «дорога до бога».

У метафорі «Уявіть, що Вам залишилося жити три місяці» в образах виявився депресивний стан (все сіре), відчувала турботу і тривогу. Символічну смерть відкидала, не могла прийняти навіть на рівні думки. В образі займала то пасивну позицію, то починала активно займатися релігійною практикою. Настрій в образі постійно мінявся, від «світлого» відчуття до депресивного. Обов'язковість завжди викликає депресію. В образі клієнтки все було сірим і плоским. В тривозі вона сиділа на кухні, і ніяк не могла прийняти думку про смерть. Потім уявила, що вона займається релігійною практикою, відчувала величезну енергію і бажання виразити себе і віддати все людям. Це відчуття змішувалося з відчуттям зобов'язаності і боргу і це знову викликало депресію.

У обговоренні найяскравішим відчуттям був загальний енергетичний простір, який «важко описати словами». В образі відстежила свою пасивну

позицію, небажання що-небудь міняти, невіддатливу аналізу зміну настрою «як в житті».

Коротка інтерпретація символічних образів. Сірий колір - депресія, приниження, покарання. У християн смерть тіла і безсмертя душі, нещастя, страждання. Світло - початковий інтелект, життя, істина, прояснення. Відчуття світла - зустріч з абсолютною реальністю, пов'язаний з початком і кінцем.

4. Клієнт Щ. 61 рік. Два шлюби. Обидва розпалися. Батько 4 дітей. Працює.

На основі анамнезу і аналізі символічного змісту образів виявлені наступні актуальні теми:

1. Страх.
2. Конфліктні відносини з жінками.
3. Депресія.
4. Турбота за дітей.
5. Фінансова неспроможність.
6. Пасивно-звинувачувальна позиція.
7. Самотність.

Основний зміст життя - діти, сім'я. Важко переживає розлучення і свій матеріальний недостаток. Винить в ситуації, що склалася, політичні події останніх років в країні. Вважає, що якби цього не відбулося, його життя не було б таким похмурым. Відсутність нормальної оплачуваної роботи, і його непотрібності суспільству теж зачіпає дуже сильно. Важко змирився з тим, що не може надавати матеріальну підтримку дітям, компенсує це спілкуванням з ними. З тією, що була другою дружиною знаходиться в конфлікті, живуть всі в одній квартирі (він, колишня дружина, 3 дітей).

У метафорі «Вам 18 років» відрекомендував себе в крузі друзів, які прийшли йому на допомогу вперше, коли він відчув страх смерті. Відчував себе в цьому віці «загнаним». В метафора «Вам 80 років» відрекомендував себе на кухні, образ був повний очікуванням, «яке з'їло все».

При обговоренні найяскравішим враженням була човгаюча хода, і те, що він в образі був один з думками тільки про молодшого сина, який його більше всіх дітей турбує.

Коротка інтерпретація символічних образів. Сіре дерево (розрізане вздовж, груша або тополя) Депресія, приниження, покарання, страждання. Сіре дерево не живе, і не мертво, розрізає уподовж - відчуття таким себе. Кухня з темними стінами наповнена очікуванням як символ особистості.

5. Клієнтка М. 36 років, заміжня. Двоє дітей. В метафорах і інтерв'ю наголошені на наступних темах.

1. Невпевненість в собі.
2. Тривога за дітей і їх майбутнє.
3. Страхи.
4. Необхідність любові і підтримки.
5. Значущість міжособистісних відносин.
6. Незадоволені потреби в безпеці. (соціально-політична обстановка в країні).
7. Безмістовність життя.

Основне значення життя - поставити на ноги дітей. Через хитке фінансове становище все інше не має сенсу і не може бути реалізовано. Відчуває постійну тривогу за майбутнє сім'ї і дітей. Гостро потребує підтримки і любові.

У метафорі «Вам 18 років» відчувала себе улюбленою і захищеною, єдино, що вона виправила б, так це професію. В метафорі «Вам 80 років» відчувала себе самотньою і байдужою, не дивлячись на те, що їй в цьому віці вистачало навіть мізерної пенсії. Пустота, байдужість і рослине існування справили на неї обтяжливе враження. В метафорі «Ворота в будь-який рік Вашого життя» клієнтка була на яскравому сонячному лузі, який ззаду був обмежений великими сірими валунами. Потім, вона увійшла до 12 років через яскраві «ярмаркові» ворота і знаходилася в сірому місті, перейшла вулицю і бродила по міських кварталах. «Останній рік» свого життя клієнтка проводила в своїй сім'ї,

переробила кухню, нагодувала обідом сім'ю і всі разом вони відправилися гуляти. При обговоренні випробовувану здивувало те, що вона «зациклена» на сім'ї, а не як нею здавалося, на своїй професійній кар'єрі.

Коротка інтерпретація символічних образів. Дуб - сила, захист, довговічність, чоловік, мужність (метафора 18 років). Кухня, пустинно, самотньо - як символ особистості (метафора 80 років). Яскравий сонячний луг з великими сірими валунами - символ стабільності, надійності. Камінь - статичне життя, батьківський символ, символ підтримки. Місто з будинками суцільною стіною - притулок, замкнутість, захист. Нова кухня, на ній приємно працювати - як символ особистості.

6. Клієнтка Ш. 47 років. Заміжня. Одна дитина. Шлюб другий. В метафорах торкнулися наступні теми.

1. Міжособистісні відносини.
2. Конфліктні відносини з батьками.

У метафорі «Уявіть, що Вам залишилося жити 3 місяці» клієнтка вирішувала проблему міжособистісних відносин. Втрата рідних викликає у неї біль і відчай, який вона проектує на своїх близьких. В метафорі «Вам 80 років» випробовувана займала пасивно-очікувальну позицію. Старість не пригнічувала, сприймала було спокійно. В метафорі «Ворота в будь-який рік Вашого життя» клієнтка через дерев'яні казкові ворота потрапила в 15-річний вік, в конфлікт з матір'ю. В образі вона змінила батьківський будинок: в центрі вогнище, навкруги якого сидить її реальна сім'я. В останній рік життя клієнтка побувала в лісі, на річці, потім в своїй квартирі, яку захотіла відремонтувати. Нова квартира була виконана в коричневих, жовтих тонах в кімнатах. В кухні - червоно-чорна гамма кольорів.

При обговоренні клієнтка сказала, що дійсно вона у відносинах з близькими дуже залежна. Ці відносини амбівалентні. Їй потрібна близькість і в той же час вона обтяжує її. Близькість небезпечна. Розрив будь-яких відносин переживає важко. Позиція відчужена.

Коротка інтерпретація символічних образів. Земля – Мати - Земля, залежність від матері. Лампа - життя окремої людини, інтелект, напрямок шляху, спогади (метафора 80 років). Річка - течія життя. Вода - символ непроявленого первинній матерії, символ Великої Матері, джерело життя, несвідоме, смерть в старому житті і відродження в новому, символ відділення і об'єднання. Вогнище - духовний центр, центр в домі, влада жінки, тепло, забезпечення їжею, вогонь в його жіночому аспекті. Чорний - колір хаосу, скорботи, темряви, смерті, печалі, відчаю. Червоний - колір любові, радості, горіння, енергії, жорстокості, сили, біди, відродження (метафора «ворота»)

7. Клієнт Д. 38 років. Одружений, двоє дітей. Освіта вища - фізик. Підприємець. В метафорах торкнулися теми:

1. Міжособистісні відносини.
2. Реалізація в професійному плані.
3. Успіх і добробут.

Для клієнта До. Головною метафорою в житті є професійне зростання, кар'єра, фінансова незалежність. Важливі також емоційні взаємини. Діти продовження його нереалізованих амбіцій. В метафорі «Ворота в будь-який рік Вашого життя» клієнт відчував біль і тривогу за дітей. На другому плані по значимості виявилася його професійна діяльність. Раціональний. Образ нестійкий (захист.) Значимими також є оцінка оточуючих, добре адаптований в суспільстві.

Коротка інтерпретація символічних образів. Сосна - життєва сила, сила характеру, мовчання, фалічний символ. Уособлює чоловічу творчу силу, плодючість і успіх.

8. Клієнт Р. 38 років. Одружений. Одна дитина. Кандидат фізико-математичних наук. В метафорах і інтерв'ю звучали наступні теми:

1. Міжособистісні відносини.
2. Відносини з жінками.

У метафорі «Вам залишилося жити 3 місяці» клієнт опирався представленню образу. Потім вирішив, що наведе лад у справи і виїде один на озеро, де і проведе решту свого життя, ловивши рибу і насолоджуючись природою. В метафорі «Ворота» клієнт обрав раннє дитинство. В першому році свого життя він уявив себе на руках у матері, потім 5-річною дитиною у великому сільському будинку, де йому також було добре. Тривожним була його подорож у віці 12 років, коли вони переїхали всією сім'єю в інше місто. Переїзд важко відобразився на батьках, які постійно хворіли на новому місці. Мати клієнта померла через 6 років. В останній рік свого життя клієнт заходити не захотів, посилаючись на те, що рік дуже великий термін, для того, щоб його мобілізувати, але припустив, що розлука буде гіркою.

При обговоренні клієнт сказав, що можна ходити в щасливе дитинство за підживленням.

Коротка інтерпретація символічних образів. Озеро - жіноче начало, куточок магічних жіночих сил. Будинок - притулок, замкнутість, захист. Грязюка - символ всепоглинаючої землі. Човен - захист Великої матері, колиска, перетин течії смерті.

9. Клієнтка О. 35 років. Заміжня, одна дитина. Освіта вища.

На основі анамнезу та аналізу символічного змісту образів виявлені наступні актуальні теми:

1. Міжособистісні відносини.
2. Відносини з батьками і старшою сестрою.
3. Відносини з чоловіком.
4. Тиск соціальних норм.
5. Тягар відповідальності.

Клієнтка О. в цілому задоволена своїм життям. Основні труднощі і конфлікти пов'язані з відносинами з близькими людьми. Клієнтка відчуває потребу в більш близьких емоційних контактах і залежна у взаєминах з близькими. Погано переносить самотність.

У метафорі «квітка» досліджувана уявила собі жовту квітку, що росла в горській місцевості, яка її здивувала. В метафорі «Ворота» вона представила себе як 5-річну дівчинку. Вона насолоджувалася відсутністю відповідальності і спокоєм луку. Потім вона побачила себе 12-річною школяркою, де також ще не потрібно було брати на себе відповідальність. В образі неї оточували однолітки і спільна діяльність і об'єднаність з групою була їй приємна. В останньому році все стало сірим, похмурым і заповишеним. В образі клієнтка літала над землею, насолоджувалася цим станом, була рада, що може «скинути обов'язки». У метафорах досліджувана регресувала в дитинство, де їй було добре і на неї не тиснула відповідальність і соціальні норми.

Коротка інтерпретація символічних образів. Жовтий - амбівалентний колір, символ свободи, сонця і зради, ревнощів; квітка на короткому стеблі - зв'язок з матір'ю, залежність від неї. Гори, горби - символ міцності, нерухомості, батьківські символи, залежність від значущих людей «метафора квітка». Сірий - символ депресії, приниження, покарання. Ліс - місце небезпек і тьми, невідомого (метафора «Ворота»)

10. Клієнтка І. 37 років, заміжня. Одна дитина. Освіта вища.

В інтерв'ю і метафорах торкнулися наступних тем:

1. Міжособистісні відносини.
2. Професійна кар'єра.

Клієнтка І. оцінює своє життя як щасливе. Цінує міжособистісні відносини, які характеризує, як хороші. Мета в житті реалізувати себе в професійному плані. Реалістична.

У метафорі «Ворота» досліджувана уявила себе в теперішньому часі (цей рік). Відчувала, що не хоче розлучатися з тими, кого любить і хто їй близький. Турбувалася за дитину, яка ще не виросла. В образі символічної смерті клієнтка протистояла їй, і не хотіла покидати рідних і близьких. Усвідомлення того, що смерть не налякала її, була для неї радісною.

Коротка інтерпретація символічних образів. Луг великий, з м'якою густою травою. Ворота чорні, важкі, чавунні, холодні.

11. Клієнтка Ч. 40 років. Заміжня. Двоє дітей. Освіта середня спеціальна.

На основі анамнезу та аналізу символічного змісту образів виявлені наступні актуальні теми:

1. Конфліктні відносини з чоловіком.
2. Взаємини з батьками.
3. Тривога за дітей.
4. Страх за здоров'я і життя.
5. Потреби в любові і підтримці.
6. Пасивна позиція.
7. Відхід від дійсності в мрії.

Досліджувана Ч. оцінює своє життя як таке, що не склалося. Свій шлюб вважає помилкою, і готова розірвати відносини з чоловіком, але через страх перед ним і житловою проблемою терпить. Відчуває потребу в любові і підтримці, яку не отримує від чоловіка. Відчуває свою самотність удома, тому прагне бути в колективі, на роботі. Відчуває тиск і надмірний контроль з боку чоловіка, який її обтяжує. Страждає через смерть матері, до якої була дуже прив'язана.

У метафорі «луг» уявила себе молодою дівчиною, яка загоряла на безкрайньому лузі. В метафорі «Ворота» побачила себе у віці 15 років з подружками на злаковому полі, це були щасливі миті. В останньому році опинилася в чорній пустоті з вузликом якихось речей, де нічого не відчувала і лише стояла в повному заціпенінні. З цієї чорної пустоти вона втекла на станцію, їй знову 15 років, потім опинилася в сільському клубі зі своїми однолітками.

Коротка інтерпретація символічних образів. Злакове поле - символ родючості, достатку, життя, що прокидається, після смерті. Вузлики - безперервність, зв'язок, доля, детермінізм, неминучість. Чорний - темрява, пустота, відчай, руйнування, зло, ганьба, горе, печаль, тяжкість, постійність,

жорсткість, безпощадність. Величезна тополя - фалічний символ, опора, підтримка. Будинок старий, зроблений з колод, із закритими шторами вікнами - притулок Великої Матері, замкнутість, захист, символ особистості.

12. Клієнт А. 19 років. Живе з матір'ю і вітчимою. Батьки розійшлися 7 років тому. Студент вечірнього інституту. Працює. На основі анамнезу та аналізу символічного змісту образів виявлені наступні актуальні теми:

1. Міжособистісні відносини.
2. Пошук значення життя.
3. Відносини з батьками.

Досліджуваний А. живе з батьками, і поки не готовий до самостійного життя. Не відділився від батьків ні матеріально, ні психологічно. Зазнає труднощі у відносинах з дівчатами і однолітками. Не визначився в професії, хоча і вчиться в інституті. Кризова ситуація пов'язана з розлученням батьків.

У метафорі «Ворота» не міг прийняти символічну смерть. Образ не виникав, ворота були закриті. Потім потрапив в теперішньому часі в ліс, де навколо все стало чорним. В образі не знав що робити, не міг зрозуміти, де знаходиться, втратив всі орієнтири.

Коротка інтерпретація символічних образів. Ліс - несвідоме, страхи. Блідий промінь світла - як надія, шлях, який ще не визначений. Чорний - траур, пустота, відчай, печаль.

13. Клієнтка А. 34 роки. Освіта вища технічна. Працює на АТС. Двоє дітей, 12 і 2 років. Заміжня. На основі анамнезу та аналізу символічного змісту образів виявлені наступні актуальні теми.

1. Міжособистісні відносини.
2. Хронічна втома, пов'язана з маленькою дитиною.

У метафорі «Ворота» досліджувана знаходилася на лузі, відчувала спокій і насолоджувалася спокоєм, потім через футбольні ворота потрапила на інший

луг, потім дійшла до річки, перепливши, яку опинилася на невеликому острові, де занурилася в блаженний спокій.

Коротка інтерпретація символічних образів. Річка - течія життя, повернення до джерел, до райського стану. Перепливати річку - зробити небезпечний перехід через життя або смерть, перейти з одного онтологічного стану в інший. Вода - символ Великої Матері, народження, утроба, несвідоме. Вода розчиняє, знищує, очищає, відновлює, дає нове життя. Острів як символ оточення - Велика Мати в аспекті захисту.

14. Клієнт В. 40 років. Розлучена. Двоє дітей. Освіта вища. Працює. В анамнезі та аналізі символічного змісту образів простежуються наступні актуальні теми:

1. Конфліктні сімейні відносини.
2. Залежність від матері і її ідеалізація.
3. Жорстке Супер-Его.
4. Занурення у внутрішній світ.
5. Конфлікт між близькістю і дистанцією в міжособистісних відносинах.

У образі досліджувана була на випаленому лузі, де їй хотілося дістати сонце. Потім через прозорі кристалічні ворота у вигляді веселки, вона перейшла на той же луг, потім пішла додому, щоб узяти свої малюнки і заховати їх у мами, потім поїхала на роботу, написала заяву про звільнення, забрала малюнки. Потім опинилася на березі ріки, сіла в човен і насолоджувалася самотністю. Переймалася думкою про те, що доведеться пояснювати все близьким. При обговоренні досліджуваній найяскравішими виявилися ворота, вона засуджувала себе за те, що поводитися в цьому образі егоїстично.

Коротка інтерпретація символічних образів. Випалений луг - порушення відносин з матір'ю; річка - течія життя, символ Матері; човен - захист Великої Матері, утроба, колиска, вихід у відкрите море життя, перетин течії смерті.

Проведені дослідження показали, що метафора «Уявіть, що Вам залишилося жити 3 місяці» викликала у більшості досліджуваних відчуття

неприйняття, опір, небажання - переживання були порівняні з першою стадією за Елізабет Кюблер-Рос. Якщо досліджуваний все ж приймав цю метафору, в образах він переживав почуття відчаю і болю розлуки з близькими, його поведінка в образі зводилася до бажання одержати від життя те, в чому він собі відмовляв (відпочити, повеселитися, побути з близькими.) Ця метафора викликала сильну конфронтацію з екзистенцією. В цій метафорі у досліджуваних на перший план виступали цінності міжособистісних відносин, їх обов'язків в основному перед дітьми. Основні переживання при зіткненні із смертю в цій метафорі були пов'язані з розривом відносин з близькими людьми. Відповідальність за дітей не «поставлених на ноги» була основною тривогою у тих досліджуваних у кого є дітей. Якщо в інтерв'ю багато хто з клієнтів говорили про кар'єру, фінансових труднощах або виносили як основну цінність матеріальне благополуччя, в образах на перший план виходили міжособистісні відносини.

У образі досліджувані відображали свої основні ціннісні орієнтири, конфлікти, стійкі патерни поведінки, не дивлячись на споруджені захисти. На несвідомому рівні в образах відображалася символічна смерть з її безвихідністю і тривогою (символи: ліс, вода, кольори - сірий, чорний, червоний, білий)

Метафора «Вам 18 років» виявилася не зовсім успішною. Досліджувані в цій метафорі швидше ділилися своїми спогадами, ніж намагалися скористатися можливістю, щось змінити в своєму житті. Вони в основному оцінювали прожите життя по типу «правильно - не правильно», причому були практично відсутні якісь сильні переживання.

Метафора «Вам 80 років» викликав конфронтацію досліджуваних із старістю та її неминучістю, її слабкими та сильними сторонами. В цій метафорі вони також чинили опір і часто не приймали старість. Не дивлячись на те, що ніхто з них не відчував фізично себе слабким, в психологічному плані клієнти в основному знаходилися в ситуаціях очікування. Вони були бездіяльними, відчували себе непотрібними. Рослинний спосіб життя в 80 років викликав неприйняття.

Метафора «Ворота». В цій метафорі досліджуваним пропонували за їх бажанням увійти до будь-якого року їх життя, при цьому останнім прожитим роком на цій землі є теперішній. Після закінчення цього року досліджуваний вимушено покидає цю планету. В цій метафорі вдалося зняти протистояння смерті як такої, хоча ця тема залишалася основною. Практично всіх досліджуваних (85,71%) наголошували, що «ворота» були зайвими на лузі, сприймали ситуацію виникнення воріт як тривожну. Ця метафора дозволила уникнути прямих захистів у вигляді заперечення і не бажання уявляти образ. Також він не викликав такої сильної конфронтації з життям клієнтів, як перший, метафора «Уявіть, що Вам залишилося жити 3 місяці». В метафорі «Ворота» не було також і того відчаю, безвихідності і паніки. Відпущений час дозволив досліджуваним не впадати в паніку і в метафорах стали частіше відстежуватися актуальні ситуації та конфлікти. В цій метафорі спостерігався найширший діапазон переживань від панічного до повного забуття того, що жити залишилося всього рік. Метафора «Ворота» виявився більш широким, давав більше можливостей клієнтам програти актуальні ситуації, зберігаючи при цьому напругу кризової ситуації.

У цій метафорі досліджувани могли по власному бажанню увійти також у будь-який рік, що минув. Спостерігалися також, такі дві тенденції:

1. Досліджуваний обирав найбільш сприятливі для нього роки, або регресував в дитинство.
2. Клієнт обирав рік аналогічний сьогоднішній актуальній ситуації у минулому.

Регресія в дитинство окрім діагностичного аспекту, несе досліджуваному можливість ресурсного підживлення, що дуже важливе в кризових ситуаціях. Таким чином метафора несе в собі і терапевтичне значення. Друга тенденція менш однозначна, хоча можна припустити, що актуальна ситуація вирішиться звичним способом, або у досліджуваного є можливість відстежити вдалі або невдалі варіанти вирішення актуальної проблеми.

Враховуючи вищесказане, можна зробити висновок, що всі запропоновані метафори, можуть бути використані в практиці психологічного консультування

та психотерапії. Проте потрібно враховувати неоднозначність переживань в різних метафорах. У комплексі за короткий час з використанням всіх запропонованих метафор, окрім метафори «Вам 18 років», клієнт може розширити або відстежити широкий спектр своїх проблем, змінити цінності або відношення до них. Можливість вирішувати проблеми пов'язана з мотивацією клієнта, актуальністю проблем, що виникли, готовністю його до змін.

У сучасній психоаналітичній практиці виділяють три рівні функціонування психіки: невротичний (відносно здоровий), психотичний і пограничний. Залежно від рівня розвитку психіки клієнта будується терапевтична робота. Так до клієнтів невротичного рівня застосовують розкриваючу терапію, для психотичного рівня необхідна підтримуюча терапія, для клієнтів пограничного рівня потрібна експресивна техніка.

Запропонований метод конфронтації людини із смертю може бути застосований до клієнтів невротичного рівня і здорових людей в кризових ситуаціях. Для осіб з межовим функціонуванням психіки ці метафори можуть бути запропоновані тільки після підтримуючої терапії. Запропоновані метафора можуть бути використані в практиці психологічного консультування для роботи з проблемами міжособистісного спілкування, в сімейній терапії, в кризових або критичних ситуаціях пов'язаних з суїцидами.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОПОМОГИ ЗАСОБАМИ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

3.1. Форми і методи психологічної допомоги в позитивній психотерапії з екзистенційними кризами особистості

Дослідження екзистенційних проблем людини привертала увагу низки видатних психологів [1; 3; 10; 19; 20; 32;]. Серед психологів, чия робота могла бути застосована до розуміння екзистенційних криз, можна вказати на Ж. Сартра, С. де Бовуар, які у своїх творах розглядали аспекти свободи, вибору та сенсу в житті [50]. Екзистенційні кризи в психології можна класифікувати за кількома категоріями.

Як метод роботи з кризами, вона використовує позитивні психологічні стратегії для зміцнення емоційного стану та покращення загального благополуччя клієнта [6; 15; 18; 28; 35]. Основні принципи та методи позитивної психотерапії передбачають:

–фокус на силу та ресурси. Позитивна психотерапія спрямована на виявлення та розвиток сильних сторін особистості. Терапевт сприяє усвідомленню власних ресурсів та можливостей клієнта, щоб допомогти йому знаходити ефективні стратегії подолання кризи;

–культивування позитивних емоцій. Техніки для збільшення позитивних емоцій, як-от вдячність, радість та задоволення, допомагають клієнтові підтримувати емоційну стійкість та оптимізм під час кризових ситуацій;

–цілепокладання та планування майбутнього. Робота над визначенням цілей та створенням планів на майбутнє може слугувати мотивацією та виявляти позитивний розвиток подій, допомагаючи клієнту зосередитися на перспективах покращення;

–розвиток самосвідомості та самоприйняття. Позитивна психотерапія сприяє вивченню власних переконань та стереотипів, а також підвищенню

самосвідомості та самоприйняття. Це може допомогти клієнту зрозуміти свої реакції на кризові ситуації та змінити негативні мисленнєві патерни;

–використання позитивного мислення. Техніки позитивного мислення допомагають клієнту перепрограмувати негативні думки та уникати страхів і песимізму. Вони сприяють зміцненню психічного стану та створюють позитивний внутрішній діалог;

–використання креативних методів. Застосування творчих технік, як-от мистецтво, музика або письмо, може допомогти клієнту висловити свої почуття та знайти альтернативні способи вираження емоцій.

У нашому дослідженні ми робимо акцент на уяву клієнта, використовуючи техніку метафори. Все це спрямовано туди ж, на пошук ресурсів, аналіз здібностей до вирішення проблеми. Вважаємо що метафора розширює бачення клієнта, допомагає йому побачити нові можливості для вирішення проблемних ситуацій. У наступному параграфі представлено результативність використання даної техніки в роботі із екзистенційними труднощами особистості.

3.2. Оцінка ефективності використання позитивної психотерапії в роботі психолога

Метафора широко представлена в роботах Н. Пезешкіана, де вказано що така техніка метафоричного підходу викликає багатобічне осмислення ситуації, проблем, буття, яке постійно розширюється. У процесі створення метафори задіяні такі логічні операції, як порівняння, аналіз, за участі уяви, що сприяють реалізації функції розуміння. Ефективність розуміння через метафору обумовлена її психологічною сутністю – здатністю активізувати емоційну та інтелектуальну сфери [24; 25; 26].

Метафора містить певне смислове повідомлення, яке надається в алегоричній формі. Подібне повідомлення може надаватись як за допомогою вербальних, так і невербальних засобів. Серед невербальних метафор, які

використовуються у психотерапії, розрізняють художні метафори, метафоричні об'єкти, метафоричні дії. Серед вербальних метафор розрізняють такі різновиди, як прислів'я, притчі, байки, анекдоти, казки, легенди, міфи, афоризми. Засновник позитивної кроскультурної психотерапії Н. Пезешкіан пропонує розглядати такі функції метафор, як: функція дзеркала; функція моделі; функція опосередкування; функція збереження досвіду; функція передачі традицій; функція посередництва у міжкультурній взаємодії; функція повернення на більш ранні етапи індивідуального розвитку; функція альтернативної концепції та функція зміни позиції [25; 26].

Через ці функції, які пропонує Н. Пезешкіан дає нам можливість методом метафор обійти психологічні бар'єри і захисти, які як з однієї сторони захищають психіку, а з іншої, які заважають рухатися в перед. І при використанні цього методу знижується дискомфорт під час самої роботи та дає шанс подивитись на себе (чи на ситуацію) під іншим кутом, проаналізувати особистісні характеристики та поведінкові прояви.

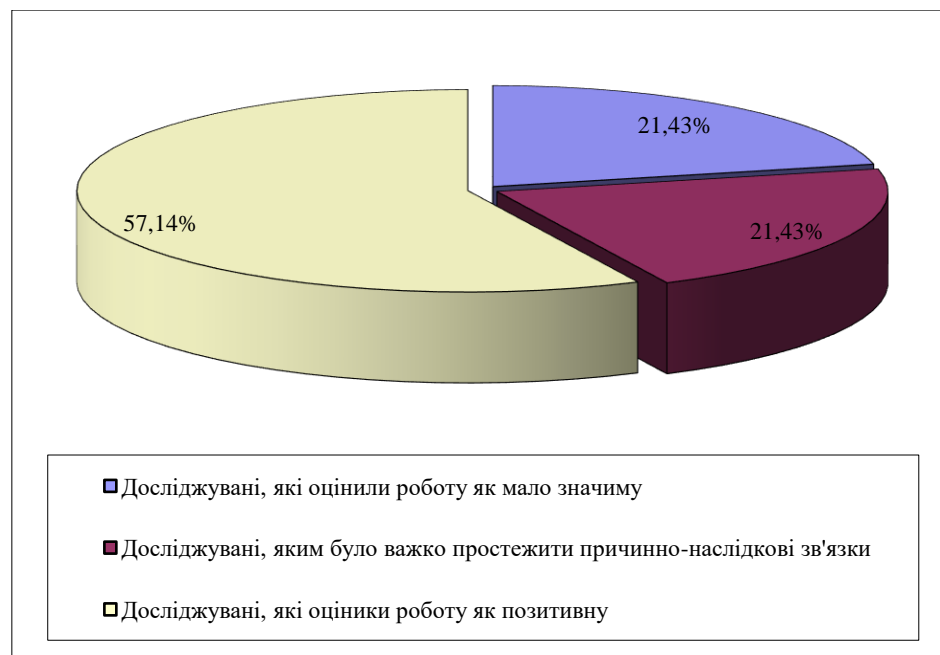
Через місяць досліджувані були опитані з метою виявлення впливу запропонованих метафор. Деякі клієнти (28,57%), в основному чоловіки, заперечували будь-які зміни та вплив проведеної роботи на їх психологічний стан. У жінок (71,43%) в цілому реакція була позитивна, вони оцінювали одержаний досвід в позитивному плані, при цьому багато хто говорив про те, що переживали почуття жалю про допущені у минулому помилки, що вірогідне, можна розцінити як переоцінку цінностей. Різкі зміни відбулися з досліджуваною Д. (№2), яка в образі помирала в лісі і в інтерв'ю говорила про безглуздя життя і бажання смерті. Вона зауважила, що про смерть чомусь більше не думає, та, що «почала нове життя». Вона стала менше палити, зайнялася гімнастикою, почала стежити за своєю зовнішністю, і дійсно виглядала так, як ніби світиться зсередини.

Через 5-6 місяців у досліджуваних взяли інтерв'ю з метою з'ясувати результати проведеної з ними роботи. Нас цікавили відповіді на такі два запитання:

1. Що відбулося в їх житті за дані 5-6 місяців?
2. Що вони можуть сказати про результати проведеної з ними роботи?

Відповіді давалися в довільній формі. Протоколи інтерв'ю дані в скороченому вигляді. Інтерв'ю займало від 10 хвилин (негативні результати) до двох годин, в середньому 40 хвилин з кожним клієнтом. Час інтерв'ю не обмежувався. Досліджуваній міг повідомити все, що вважав за потрібне.

Через 5-6 місяців всі досліджуванні (14 осіб) пам'ятали про роботу, і пам'ятали свої образи. Досліджуваних, які оцінили роботу позитивно, склало 57,14% клієнтів, 3 клієнта або 21,43% - не заперечували значимості роботи, але їм було важко оцінити причинно-наслідкові зв'язки, а також ще 3 клієнта (21,43%) оцінили роботу як мало значиму, таку що нічого не дала. Дані представлені на нище наведеній діаграмі.



Діаграма 2. Оцінка психотерапевтичної роботи досліджуваними через 5-6 місяців.

У групу осіб, що оцінили роботу, як даремну (21,43%), увійшли чоловіки молодого і середнього віку, (20 -39 років) Вони ж оцінювали результати роботи, як даремні, і через 5-6 місяців. Надмірний контроль над собою та над іншими, не дозволив їм заглибитись в образи. Вони більше раціоналізували їх, ніж в них занурювалися. В роботі з ними не було подолано конфронтацію, і робота проводилася в основному на когнітивному рівні. Як вважає Е. Вільке, президент

Міжнародного суспільства Кататимного переживання образів та імагінативних методів, при дослідження в психотерапії і психології, чоловіки більш схильні до конфронтації в символічній психотерапії. Вони в цілому більше контролюють власні образи, аніж жінки.

У групу, в які не змогли оцінити роботу і встановити причинно-наслідкові зв'язки (21,43%), ввійшли жінки середнього віку, що працюють в області психології – 2 осіб, та досліджувана, що активно займається східними релігійними практиками. Ці клієнтки оцінювали роботу, як позитивну, через місяць. Можливо, це пояснюється специфікою психологічного життя цих досліджуваних. Подібні переживання для них звичне явище. В постійному пізнанні себе важко встановити певні межі та поставити точки відліку.

У групу досліджуваних, що позитивно оцінили роботу (57,14%), ввійшла вся решта учасників. Це 7 жінок середнього віку і чоловік 62 років. Позитивні результати по значенню неоднозначні. Їх можна поділити на дві групи. Перша - зміна цінностей, світоглядів, пізнання себе, друга - навчання і використання техніки при подоланні життєвих криз і труднощів. Ці дві тенденції переплетені та зустрічаються, як окремо, так і разом.

Усіх досліджуваних з цієї групи можна розділити, також і по ступеню мотивації до даної роботи. Частина клієнтів згодилася на роботу, на прохання, при цьому вони не відчували під час роботи психологічних труднощів, з якими не могли б впоратися самі. Інша частина - мала психологічні труднощі та була зацікавлена в роботі, як в можливості їх подолання. До цієї групи можна віднести наступних досліджуваних під порядковими номерами 1, 2, 4, 5, 9, 14.

Перша досліджувана Л. знаходилася під час роботи в стані, коли потрібно зробити важливий вибір. Чи розлучитися з другим чоловіком, і чи можна довіряти іншому чоловіку і що вийде в результаті її третього шлюбу. Інтелектуальний рівень досліджуваної Л. невисокий. Раціональне вирішення цих проблем їй не вдавалося. Протягом 5-6 місяців вона розв'язала ці проблеми і на інтерв'ю із здивуванням виявила, що вона зробила все, що було в образах, хоча висновків на когнітивному рівні не робила ніяких.

Друга досліджувана Д. під час консультування знаходилася в кризовій ситуації, вирішуючи екзистенціальну проблему сенсу життя. Нав'язливі думки про смерть, депресія і незадоволеність життям були актуальною проблемою для цієї клієнтки. Через місяць за підсумками першого обстеження, її відповідь, про те, що вона більше не думає про смерть і планує розпочати нове життя, був найяскравішим результатом, на фоні інших відповідей. Результат через 5-6 місяців: суїцидальних думок немає, але жаль, не змогла втримати цей стан підйому, «життя знову підводить».

Четвертий досліджуваний Щ. Знаходився в депресії, пов'язаній з розлученням та фінансовими проблемами. Через 5-6 місяців оцінив роботу, як значущу, вона дозволила йому краще пізнати себе. Він одержав підтримку під час кризи, в якій гостро відчував потребу в той момент.

П'ята досліджувана М. у момент роботи намагалася розібратися в причинах власної професійної неспроможності. Через 5-6 місяців результатом роботи досліджувана вважає було те, що вона дійшла висновку, що сім'я для неї найважливіша цінність, і те, що вона сприймала як тяжкий хрест, найдорожче, що у неї є, «там, в старості, вже нічого цього не буде» (мається на увазі роботу).

Дев'ята досліджувана О. під час дослідження зазнавала труднощі в міжособистісних відносинах в сім'ї. Через 5-6 місяців, на її думку, вона змогла багато що змінити в своїх відносинах з чоловіком, матір'ю і старшою сестрою. Робота з психотерапевтом стала поштовхом до переоцінки багатьох переконань, що стосуються її поведінки, сприйняття та реакції в міжособистісних ситуаціях.

Чотирнадцята досліджувана В. знаходилася у момент роботи в кризовій ситуації через проблеми в міжособистісних відносинах. Вона погодилася на роботу і була готова до серйозної тривалої співпраці. Проте вона перервала терапевтичну роботу після третьої сесії з певних причин. Головною причиною була передчасна конфронтація цієї клієнтки з її базовими установками, вона не могла впоратися з відчуттям сорому, і перервала роботу. Через 5-6 місяців вона оцінила роботу як дуже значущу для неї. Інтерв'ю тривало більше дві годин. Вона детально розказала, про свої кризи і як вона з них виходила. Вона принесла

на інтерв'ю альбом з абстрактними малюнками, що відображають її емоційний стан протягом цього панічного кризового періоду. Вона спокійно змогла розповісти рідним чому кинула роботу, що не змогла зробити раніше. Через 5-6 місяців це була інша людина, відкрита і зовсім «недосконала», і це її не зачіпало. Вона виразила подяку, і з гіркотою згадувала те, що їй довелося пережити, і з радістю за, що їй вдалося це пережити, і що це взагалі, було дуже потрібно.

Решта досліджуваних, по результатах через місяць нічого не могли сказати про зміни в їх житті, проте через 5-6 місяців вони оцінили роботу як позитивну.

Так, досліджувана Ч. (№11) тільки в інтерв'ю через 5-6 місяців усвідомила, що менше стала боятися свого чоловіка, менше стала звертати увагу на його докори, хоча ніяк не змогла це пов'язати із зміною своїх поглядів на життя.

Досліджувана А. (№13) через 5-6 місяців зрозуміла значимість роботи, коли протягом даного часу використовувала острів, де вона опинилася в образі, як підтримуючий і заспокійливий в кризових ситуаціях пізніше.

Аналіз інтерв'ю досліджуваних через 5-6 місяців, дозволяє підтвердити попередні висновки про придатність всіх запропонованих м в практиці психологічної терапії методом позитивного підходу. Не можна сказати, що результати роботи однозначні. 21,43% випробовуваних наголосили на її малозначимості для них, проте це можна більше віднести до технічних труднощів роботи з обсесивними людьми, що пов'язано з їх схильність до раціоналізації та інтелектуалізації. Крім того, з такими людьми, необхідно працювати із застосуванням техніки вищого ступеня.

З людьми, які мають проблеми в міжособистісних відносинах, (погранична структура психіки), можна працювати у всіх запропонованих метафорах, але важливо, призначати періодичні, контрольні сесії, щоб допомогти інтегрувати гострі переживання, супутні подальшим змінам. Цей висновок зроблений на підставі спостереження за досліджуваними протягом 5-6 місяців. Саме ці клієнти (Д. - 54 років; О. - 36 років; В. - 40 років; їх інтерв'ю під порядковими номерами 2, 9, 14) зверталися за психологічною допомогою протягом цього періоду. Під

час цих сесій, приблизно через 5-6 місяців, вони потребували обговорення з психологом своїх переживань і тривоги.

Проаналізувавши наше дослідження та отримані результати, дає можливість підсумувати, що успішність роботи залежить в першу чергу від мотивації людини та її актуального стану. При виборі психотерапевтичних метафор та технік в психотерапії потрібно виходити з актуальної життєвої ситуації, з якою клієнт звернувся по допомогу. Випадками для вживання метафор, що були використані у даному дослідженні, можуть бути кризові ситуації, пов'язані з міжособистісними відносинами, пошуком смислу життя, ситуації граничної напруги та стресу, помірні депресії. Якщо ці метафори проводяться в короткотривалій психотерапії, важливо, щоб людина пов'язала образні уявлення з життєвою ситуацією і змогла глибше зрозуміти символічне значення образів, що уявляла. Також аналіз результатів дозволяє зробити висновок, що гіпотеза, яка була поставлена на початковій стадії дослідження підтвердилась.

ВИСНОВКИ

Проведення та узагальнення матеріалів дослідження дало можливість проаналізувати вплив екзистенційних проблем на життя людей, їх реакцію на нього, можливість ефективного вирішення даних проблем методом позитивної психотерапії, дослідити специфіку роботи психотерапевта та процедуру проведення психологічного консультування.

Проведене дослідження дозволяє зробити наступні висновки:

1. Запропоновані метафори «Уявіть, що Вам залишилося жити 3 місяці», «Вам 80 років», «Ворота» можуть бути використані в практиці психологічного консультування. Вони надають можливість багатосторонньо охопити проблематику звернення клієнта, здійснюють суттєвий вплив на прискорення процесу усвідомлення основних цінностей та пріоритетів його життя.

2. При виборі метафори слід враховувати актуальну ситуацію клієнта, рівень його мотивації, і рівень функціонування психіки. Для здорових і невротичних особистостей можна використовувати більш жорстку техніку і застосовувати конфронтацію. Для клієнтів з пограничним функціонуванням психіки з труднощами в міжособистісних відносинах, бажані додаткові сесії через 5-6 місяців.

3. Успішність вживання даних метафор залежить від актуального стану та ступеня мотивації людини. Якщо вона знаходиться в стані кризи або напруги, відчуває душевні страждання - ефективність метафор підвищується.

4. Показанням до застосування даних метафор є помірні депресії; беззмістовність життя; ситуації важкого вибору; труднощі в міжособистісному спілкуванні; стреси і кризові ситуації; кризи, пов'язані із старінням і втратою значимої особи; кризи, пов'язані з суїцидами; в сімейній терапії.

5. При короткотривалій терапії необхідна інтерпретація символічного матеріалу, щоб клієнт міг пов'язати свій актуальний стан або ситуацію з символічним змістом образів, які уявляв і зміг зрозуміти їх зміст.

6. Із чоловіками молодшого і середнього віку, необхідно працювати в більш із застосуванням техніки вищого ступеня. Під час роботи з такими клієнтами, особливо важлива наявність та підвищення рівня їх мотивації.

7. Результати роботи мають латентний період, і виявляються пізніше, в середньому через 5-6 місяців. В цей же час, клієнти відчують необхідність обговорення своїх тривог, роздумів і труднощів, пов'язаних з їх особистісними змінами, а також із змінами відносин із значимими для них людьми.

Отже, можемо зазначити, що позитивна психотерапія виявилася ефективною для покращення психологічного здоров'я особистості, зниження симптомів депресії та тривоги, а також покращення міжособистісних стосунків. Цей напрям психотерапії сприяє розвитку внутрішніх ресурсів та позитивних якостей у клієнтів, що забезпечує довгострокові результати терапії. Дослідження підтверджують, що цей підхід може успішно використовуватися в різних культурних контекстах, адаптуючись до потреб клієнтів.

Позитивна психотерапія як ефективний метод психологічної допомоги активно використовує можливості клієнтів, щоб допомагати побачити події зі сторони, без оцінок та повчань, що в свою чергу знімає оцінний компонент процесу і дозволяє людині відчувати себе вільною, зберігаючи власну систему цінностей і межі власного життя.

Підсумовуючи можна зазначити, що мету та завдання дослідження, які були поставлені на початку виконано. Перспектива подальшої роботи полягає у розробці нових консультативних та психотерапевтичних програм зі застосуванням методу позитивної психотерапії у процесі психологічного консультування й терапії, пошуку інших ефективних методів вирішення екзистенційних проблем особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байер О. О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник / О. О. Байер. Д. : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с.
2. Боброва Л. Г. Позитивна психотерапія як метод збереження психічного здоров'я особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*. Збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції. Львів, 2019. № 2. С. 30–34.
3. Бригадир М. Б. Особливості роботи з кризою в позитивній психотерапії. *Наукові проекти соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ*. 2022. С. 73–75.
4. Волошина Ю. І. Основні напрямки консультативної допомоги сім'ї з використанням технік позитивної психотерапії. *Матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції «Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану»*. Київ: ДЗВО «УМО», 2022. С. 39-40.
5. Гірченко О.Л. Позитивна психотерапія: навч.-метод. посібник для здобувачів вищої освіти спеціальності 053 «Психологія». Національний «Чернігівський колегіум імені Т.Г. Шевченка». Чернігів: Національний університет «Чернігівський колегіум імені Т.Г. Шевченка», 2023. 86 с.
6. Гордієнко-Митрофанова І. Позитивна психотерапія [Електронне видання]: навч. посіб. з психотерапевт. практик розвитку усвідомленої стресостійкості. Київ : ГО «МНГ», 2022. 221 с.
7. Гриньова Н. Дослідження психотравм особистості та шляхи їх корекції у форматі позитивної психотерапії. *Психологічний журнал*, 2019. 10 с.
8. Даценко О. А. Особистість як суб'єкт переживання життєвої кризи. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: психологія. 2023. Т. 34, № 6. С. 6–10.
9. Дичковська Г.О. Аналіз політичних ідеологій крізь призму концепції позитивної психотерапії. *Життя, конфлікти і любов у транскультурному*

- світі*: збірник матеріалів ІХ науково-практичної конференції з позитивної психотерапії Н. Пезешкіана (м. Одеса, 2–4 червня 2017 р.). Одеса, 2017. С. 13–20.
- 10.Зварич І. М., Чуйко Г. В., Колтунович Т. А. Екзистенційна та гуманістична психологія. Навч. посіб. Чернівці: Чернів. нац. ун-т ім. Юрія Федьков., 2019. 496 с.
- 11.Інноваційні освітні технології: світовий і вітчизняний досвід використання в системі неперервної освіти: монографія / відповідальні редактори Барановська Л.В. (Київ, Україна), Морська Л.І. (Жешув, Республіка Польща). Біла Церква : ТОВ«Білоцерківдрук». 2022. – 340 с.
- 12.Карикаш В. та ін. Основи позитивної психотерапії. Первинне інтерв'ю / Черкаси : Укр. ін-т позит. крос-культур. психотерапії і менеджменту, 2013. 64 с.
- 13.Карпенко Є. В. Позитивна психотерапія в роботі з макропсихотравмами й екзистенційними питаннями клієнта. С. 129.
- 14.Карпенко Є. В. Робота з втратами та екзистенційними кризами: системний позитивно-психологічний формат / Є. В. Карпенко // *Актуальні проблеми психології* : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Житомир: «Вид-во ЖДУ ім. І. Франка», 2012. – Т. VII. Екологічна психологія. Вип. 29. С. 205-214.
- 15.Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. – Дрогобич : Посвіт, 2015. 116 с.
- 16.Корнбіхлер Т. Носсрат Пезешкіан. Схід – Захід: позитивна психотерапія в діалозі культур. За участі М. Пезешкіан та Х. Пезешкіана. Пер. з нім., 2-е вид. доп. Полтава : Астроя, 2024. 197 с.
- 17.Мельничук А. Ю., Комар Т. В. П'ятикроковий алгоритм проведення супервізії фахівців соціономічного профілю засобами позитивної психотерапії Н.Пезешкіана. Вчені записки. 2022. С. 320–265.
- 18.Мельничук І. Особливості застосування принципу надії у позитивній психотерапії для гармонізації розвитку особистості. *Цілісний підхід у*

- психології особистості: особливості теорії та практики. Матеріали II Міжнародної науково-практичної онлайн конференції. Збірник тез / За заг. ред. докт. психол. наук, доц. Клочек Л. В., докт. психол. наук, проф. Гейко Є.В. – Кропивницький: ЦДПУ, 2022. 209 с.*
19. Мельничук І. Я. Атрибути духовної кризи особистості. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Кропивницький : ФОП Піскова М. А., 2021. С. 47–49.*
 20. Міщиха Л., Щуйко О. Психологічні особливості переживання екзистенційної кризи жінкою у період ранньої дорослості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. серія: психологія. 2024. Т. 35, № 1. С. 86–91.*
 21. Ніздрань-Федорович О. Застосування позитивної психотерапії у роботі з клієнтами із психотичними розладами / Олександра Ніздрань-Федорович // *Наукові записки УКУ, 2020. Педагогіка. Психологія, вип. 3. С. 105–112.*
 22. Отенко С. А. Позитивна психотерапія як сучасна теоретична основа соціалізації / С. А. Отенко // *Гуманітарний корпус: збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, історії, психології та педагогіки. Вінниця: «ТВОРИ», 2021. Вип. 37. Т.2. С. 45-48.*
 23. Пезешкиан Н. Как позитивно преодолеть усталость и перенапряжение / Н. Пезешкиан, Н. Пезешкиан. Черкаси: Брама-Украина, 2013. 192 с.
 24. Пезешкиан Х. Введение в позитивную психологию и психотерапию / Х. Пезешкиан, М. Воронов. Харьков, 2003. 66 с.
 25. Пезешкіан Н., Азіз А. Лексикон позитивної психотерапії: довідник / Носсрат Пезешкіан, Анас Азіз; перекл. з нім. М. В. Отенка за ред. С. А. Отенко. Київ: ТАЛКОМ, 2019. 192 с.
 26. Пеньковська Н.М. Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії / Н.М. Пеньковська, Р.В. Шептицький. Тернопіль: Крок, 2014. 286 с.
 27. Пеньковська, Н. М., Шептицький, Р. В. Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Крок, 2014. 268 с.

- 28.Радченко О. Зміна світоглядних настанов у методі позитивної психотерапії / О. Радченко // *Життя, конфлікти і любов у транскультурному світі: Збірник матеріалів ІХ науково-практичної конференції з позитивної психотерапії Н. Пезешкіана (м. Одеса, 2-4 червня 2017 р.)*. Одеса, 2017. С. 173-176.
- 29.Радченко О. Позитивна психотерапія та її вплив на світогляд українців: філософсько-психологічний аспект / О. Радченко // *Вісник Прикарпатського університету: філософські і психологічні науки*. 2019. Т.1. №22. С. 38-45.
- 30.Сердюк Л. З. Психологічні технології сприяння психологічному благополуччю особистості: методичні рекомендації / Л. З. Сердюк, Г. В. Чайка, О. А. Чиханцова ; за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 68 с.
- 31.Сердюк Л. З., Завірюха В. В. Позитивна психотерапія в сприянні психологічному благополуччю особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка*. Київ, Ніжин: ПП Лисенко. ІХ (11). 2018. С. 185-193.
- 32.Сіра Л. Подолання екзистенційних криз на шляху до щастя: мета-антропологічний підхід. *Науково-теоретичний альманах Грани*. 2022. 25(2), С. 57–64.
- 33.Сіренко О. М. Історія становлення позитивної психотерапії, як окремого напрямку психології (друга половина ХХ – початок ХХІ ст.) / О.М. Сіренко // *Історія науки і техніки*. 2018. Т. 8. Вип. 2 (13). С. 515-526
- 34.Ханецька Н. Позитивна психотерапія: теоретико-практичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Хмельницький, 2015. 84 с
- 35.Ханецька, Н. В. (2015). Позитивна психотерапія: теоретикопрактичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Хмельницький. 84 с.
- 36.Черенщикова Д. В. Аналіз теоретико-методологічних основ інноваційних підходів у психотерапії: на прикладі позитивної психотерапії та схематерапії / Д. В. Черенщикова / *Психологія і особистість*. 2016. №2(10). Ч. 1. С. 138-150.

37. Чиханцова О. А. Позитивна психотерапія як фактор сприяння розвитку життєстійкості особистості / О. А. Чиханцова // *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2021. № 3(1). С. 21-33.
38. Arrindell W. A., Meeuwesen L., Huysse F. J. The Satisfaction with Life Scale (SWLS): Psychometric properties in a non-psychiatric medical outpatients sample. *Personality and individual differences*. 1991. 12(2). P. 117–123.
39. Cope T. Positive Psychotherapy's Theory of the Capacity to Know as Explication of Unconscious Contents / T. Cope // *Journal of Religion and Health*. 2009. Vol. 48. P. 79-89
40. Cope T. The inherently integrative approach of Positive Psychotherapy / T. Cope // *The Journal of Psychotherapy Integration*. 2010. Vol. 20. №2. P. 203-250.
41. Crawford J. R., Henry J. D., Crombie C., & Taylor E. P. Normative data for the HADS from a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*. 2001. Vol. 40. № 4. P. 429–434.
42. Dankevych V., Kolomiiets T., Lytvynchuk A. Mental health of rural communities in wartime conditions. *Věda a perspektivy*, 2023. P. 201-211
43. Dobiała E. «Positive psychotherapy» according to Seligman and «Positive Psychotherapy» according to Peseschkian: A Comparison / E. Dobiała, P. Winkler // *International Journal of Psychotherapy*. 2016. Vol. 20. No.3. P. 5-17.
44. Mahmoudi H. The Effectiveness of Positive Psychotherapy on Psychological Well-being and Self-Esteem among Adolescents with Depression Disorder / H. Mahmoudi, H. Khoshakhlagh // *Social Behavior Research & Health (SBRH)*. – 2017. №2(1). P. 153-163.
45. Mahmoudi H. The Effectiveness of Positive Psychotherapy on Psychological Well-being and Self-Esteem among Adolescents with Depression Disorder / H. Mahmoudi, H. Khoshakhlagh // *Social Behavior Research & Health (SBRH)*. 2017. №2(1). P. 153-163.
46. Peseschkian H. Positive Psychotherapy: An Introduction / H. Peseschkian, A. Remmers / Messias E., Peseschkian H., Cagande C. (eds) *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology*. Cham: Springer, 2020. P. 11-32.

47. Peseschkian N. Positive psychotherapy: Theory and practice of a new method / N. Peseschkian. Berlin: Springer Science & Business Media, 2012. 462 p.
48. Rashid T. Positive psychotherapy. *In Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (pp. 1–8). Cham: Springer International Publishing. 2020.
49. Seligman M. E. Positive psychology: A personal history. *Annual review of clinical psychology*. 2019. P. 1–23.
50. Siadatian Arani S. H., Ashori M., Faramarzi S., Norouzi G., Spencer L. J. The effect of Positive Psychotherapy Program on forgiveness and happiness orientations among mothers of adolescents with hearing loss. *Research in Cognitive and Behavioral Sciences*. 2021. P. 139–162.