



Expert Book

Базова психологія

Part 1





Вітаємо!

Ми Тетяна та Лілія – засновники освітнього
online-простору EXPERT

Дорогий, студенте, ми раді, що ти з нами, адже ми як і ти безперервно навчаємось, удосконалюємося і ніколи не перестаємо говорити, що найкраща інвестиція - це інвестиція в себе та свою освіту!

Отримуй якісні знання, переймай досвід експертів та змінюю своє життя вже ЗАРАЗ!

Ти цього вартий! Будь першим! Будь найкращим у своїй справі!
Будь ЕКСПЕРТОМ!

ОСВІТНЯ ONLINE ПЛАТФОРМА EXPERT:

- ЦЕ 12-РІЧНИЙ ДОСВІД В ОСВІТІ;
- 17 ШКІЛ;
- ПОНАД 80 НАПРЯМКІВ ЯКІСНОГО НАВЧАННЯ;
- КОМАНДА З ПОНАД 400 ЕКСПЕРТІВ!

- ФІТНЕС
- ТРЕНАЖЕРНИЙ ЗАЛ
- ПІЛАТЕС & СТРЕТЧІНГ
- ЙОГА
- МАСАЖ
- ТЕЙПУВАННЯ
- РЕАБІЛІТАЦІЯ
- ДІЄТОЛОГІЯ

- ПСИХОЛОГІЯ
- КОСМЕТОЛОГІЯ
- ВІДНОВЛЕННЯ & ФАРБУВАННЯ ВОЛОССЯ
- БАРБЕР
- ПЕРМАНЕНТНИЙ МАКІЯЖ
- КОНДИТЕР
- DIRECT MANAGER

ЗМІСТ

1. Основи психологічного консультування.
2. Знайомство з поняттям ЗАПИТ.
3. Поняття особистості в психології.
4. Методи та засоби психологічного консультування.
5. Психодіагностика.
6. Вікові кризи.
7. Основи сімейного консультування. Робота з парами.

Тема 1. Основи психологічного консультування.

Психолог-консультант володіє надзвичайно широкими й різноманітними можливостями професійного впливу, але основним серед них, безперечно, є вербальний контакт із клієнтом, точніше — консультативна бесіда. Такий тип бесіди відрізняється від того, з чим ми зазвичай стикаємося в житті, і володіння подібними навичками на професійному рівні — справжнє мистецтво.



Пропоную більш докладно поговорити про це. Для розуміння обов'язково приведу терапевтичні приклади.

Загальновідомо, що успіх консультування значною мірою залежить від того, як психолог-консультант вислуховує клієнта, розширює його уявлення про себе й власну ситуацію, вирішує найважливіші завдання спілкування.

Справжньою проблемою багатьох людей, які звертаються за допомогою до психолога, є те, що вони практично не мають з ким поговорити відверто, розповісти, не криючись, усе, що тривожить і хвилює їх у складних життєвих ситуаціях.

Уже те, що консультант може їх уважно вислухати й зрозуміти, — надзвичайно важливий чинник, і це само по собі сприяє певним позитивним змінам.

Далі більш детально розглянемо такі питання:

1. 6 комунікативних технік консультативної допомоги.
2. Етапи психологічного консультування.
3. Професійний етикет.

Отож, чому треба починати саме з комунікативних технік та професійного етикету? Це ваша базова опора і орієнтир в непередбачуваній ситуації. Клієнти бувають різними. Не всі вони дійсно прагнуть «працювати в терапії». Часто буває так, що клієнт приходить до терапевта задля розширення кругозору та особистої вигоди — набратися шаблонів для укріplення своїх механізмів психологічного захисту, і наше з вами завдання — не потрапити в пастку та не танцювати під чужу сопілку. Тому, комунікативні техніки — своєрідний стабілізатор і швидка допомога, доки ви оцінюєте ситуацію.

1.1. Мовчання. Хоча мовчання клієнта у вигляді більших чи менших пауз здається на початку майже нездоланною перешкодою, насправді воно є однією з найважливіших технік у процесі надання психологічної допомоги, якою треба оволодіти.

Зміст мовчання може бути різним: це може бути ознака опору, самоаналізу, або вираження відчая та безвиході, або, навпаки, — прилив інсайту. Розпізнати психологічний та символічний зміст мовчання, тим більше ефективно розпоряджатися ним — велике мистецтво.

Найзагальніші **прийоми реагування в ситуації мовчання** — кивання головою, повторення останніх слів (своїх або клієнта), перефразування останнього висловлювання (свого або клієнта); якщо клієнт продовжує мовчати — допоможіть йому у вираженні свого стану:

«Вам зараз важко говорити», «Можливо, Ви не знаєте, як на це відреагувати» або «Можливо, Вас це засмутило».

У крайньому випадку, якщо мовчанка триває, консультант зобов'язаний з повагою поставитися до поведінки клієнта й сприйняти її як належне.

1.2. Емпатичне слухання. Консультант уважно слухає клієнта, виголошуючи невербально й інколи словесно своє слідування за думками та почуттями клієнта, інколи майже непомітно поглядом, словом, вербалізацією, заохочуючи клієнта до більш глибокого вираження та саморозкриття.

Основне правило емпатичного слухання — показати те, що слухач переживає в даний момент ті ж почуття, що й співрозмовник — не співчувати, а співпереживати, створюючи емоційний контакт з переживанням клієнта.

Приклад

Клієнтка: «Мені погано. Просто погано — і все».

Психолог: «Мабуть, це відчуття найбільше змушує Вас зосередитися саме на цьому формулюванні».

Клієнтка: «Не знаю».

Психолог: «Зараз, коли Ви кажете «Не знаю», Ви справді тільки «не знаєте», чи присутні й ще якісь відчуття?»

Клієнтка: «Розумієте, так важко про це говорити... Коли болить душа, коли я розумію, що допомогти мені ніхто не в змозі...» (плачє).

1.3. Інтерпретація — техніка роз'яснення (пояснення) клієнтові прихованого змісту його висловлювань. Інтерпретація може виражатися у стверджувальній, пропозиційній або запитувальній формах.

Це одна з найскладніших та найбільш неоднозначних технік в оцінюванні. Проте вона володіє надзвичайно потужним психологічним потенціалом. За правильного використання вона допомагає подолати тривогу, усвідомити або пом'якшити психологічні захисти.

Іноді інтерпретація може виглядати як «читання поміж рядків». Наприклад на запитання про сімейне життя клієнт розповів, яка в нього чудова дружина.

Клієнт: «Вона надзвичайна жінка... Просто надзвичайна...»

Психолог: «У такому разі з нею, мабуть, нелегко жити?» Клієнт: «Так, чорт, забирай! Не те слово...»

Інтерпретація сама вимагає особливої техніки подачі. Бажано пом'якшувати інтерпретацію словами «можливо», «мабуть», «складається враження», адже категоричність може перетворити інтерпретацію з психологічної комунікативної техніки на засіб посилення неадекватних засобів захистів та опору.



1.4. Саморозкриття. Функції цієї комунікативної техніки по-різному трактуються й використовуються в різних концепціях консультування та психотерапії.

Саморозкриття психолога трактується як один з основоположних прийомів у встановленні робочих стосунків та полегшення саморозкриття клієнта.

Важливим моментом у саморозкритті є такий: техніка повинна застосовуватися не за принципом «А от у мене також, пам'ятаю, було», а в руслі переживань клієнта, відгукуючись на його почуття та підтверджуючи те, що його переживання розуміють та поділяють

Завдання — лаконічно інтегрувати свій досвід в концепцію розмови.

Але не налягайте на цей метод — ви не «подружки».



1.5. Конфронтація — техніка, призначена для виявлення суперечностей, гри, нереалістичних захистів, які ускладнюють саморозуміння клієнта й заводять консультативну бесіду в глухий кут.

Цей метод складний й такий, що вимагає належної майстерності в застосуванні. Ця техніка створює певне напруження, передбачає особливе мистецтво в процесі реалізації.

Оскільки вона здатна викликати відчуття тиску, остерігайтесь зайвої категоричності, звинувачувального тону, категоричності суджень.

Навпаки, м'якість, нейтральність, навіть деяка емоційна відстороненість роблять вплив цієї техніки більш ефективним.

Наприклад

Психолог: «Але ж ви самі, своїми руками, викинули м'яч через вікно». Клієнт: «Так, але на те були причини...»

Психолог: «Цікаво, що має змусити вас на такий вчинок — викинути щось через вікно...»

Клієнт: починає розкриватися і жалітися, оголюючи істинне відношення до ситуації.

1.6. Підведення підсумків. Ця техніка є однією з найважливіших при завершенні першої бесіди. Специфіка її застосування полягає в тому, що вона може використовуватися як реальне узагальнення й поєднання інколи нечітких, фрагментарних висловлювань клієнта. Поточне підведення підсумків, на відміну від завершального, допомагає структурувати процес консультативної бесіди й розставити деякі симболові акценти.

Приклад: «Отже, сьогодні ми поговорили з вами про те, як важко було пережити переїзд. Дякую, що поділилися й описали відчуття вашого смутку і втрати відчуття дому в нашій з вами зустрічі».

2. Етапи консультативної взаємодії психолога з клієнтом.

1 етап — «взаєморозуміння / структурування», а саме початок роботи — зустріч, знайомство, встановлення контакту.

Функцією і метою цього етапу є встановлення міцного контакту з клієнтом і створення для нього умов максимального комфорту. Структурування консультативної взаємодії необхідне для з'ясування мети клієнта, а також пояснення йому можливостей психолога-консультанта.

Проблеми на цьому етапі можуть виникати із досягненням взаєморозуміння консультанта із клієнтом, що залежить від індивідуальних та культурологічних особливостей.

ТАК ЯК В НАШОМУ АРСЕНАЛІ є КОМУНІКАТИВНІ МЕТОДИКИ — ПРОБЛЕМ БУТИ НЕ ПОВИННО.

2 етап — «збір інформації», зокрема, з'ясування змісту проблеми, діагностика клієнта (бесіда, спостереження, тестування), визначення ресурсного потенціалу клієнта.

Функція і мета цього етапу полягає у визначенні причини, що привела клієнта до психолога і виявлення його особистого бачення проблеми. Чітке окреслення проблеми дає змогу уникнути беззмістової розмови та відразу визначити напрямок консультативної бесіди. Також необхідно визначити позитивні можливості клієнта, його особистісні ресурси, індивідуальні особливості.



Проблеми, з якими зустрічається психолог-консультант на цьому етапі, пов'язані з тим, що не всі клієнти позитивно ставляться до пошуку проблемних аспектів їхнього особистісного розвитку чи ускладнень власної життєвої ситуації.

Але, уважно вислухавши зміст проблеми клієнта, консультанту необхідно повернутися до встановлення істинної проблеми, яка, зазвичай, прихована за зовнішніми обставинами. З етап — «стратегічний» — визначення можливих рішень проблеми, узгодження плану дій, визначення способів контролю за реалізацією наміченого алгоритму та визначення бажаного результату, якого прагне досягти клієнт.

Функція і мета етапу: визначення ідеалу клієнта, а саме яким би він хотів стати і що відбудеться, коли проблема буде вирішена. Це допомагає психологу визначити, чого насправді прагне клієнт, з метою узгодження цілеспрямованих консультативних дій з досягненням бажаного результату для клієнта.

Цей етап може бути як початком тривалого консультативного процесу, так і його завершенням. Якщо проблема клієнта зрозуміла і конкретна, то рекомендації можуть бути надані на цій стадії і консультативна взаємодія завершується. Якщо ж проблема прихована навіть від самого клієнта, то розпочинається тривалий і кропіткий процес психологічного консультування.

4 етап — «реалізація плану клієнтом та вироблення альтернативних рішень» — самостійне виконання клієнтом завдань, процедур і технік, що сприяють максимальному досягненню успіху в подоланні заявленої проблеми.



Функція і мета етапу: включає тривале дослідження особистісної динаміки (zmінюваності, трансформації). Цей етап може бути найдовшим і найбільш творчим. Психолог разом із клієнтом проробляють декілька варіантів розв'язання проблеми, відшукують альтернативні рішення, перевіряючи їх ефективність.

Труднощі цього етапу можуть бути пов'язані з небажанням клієнта самостійно виконувати запропоновані консультантом прийоми і техніки.

При прийнятті рішень психологу-консультанту необхідно уважно враховувати індивідуальні особливості клієнта, оскільки «правильні» рішення з точки зору консультанта не завжди прийнятні для клієнта в силу його системи особистісних цінностей, поглядів, переконань тощо.

Варто пам'ятати, що бажання змінюватися чи ні є виключно особистим вибором клієнта. Декому вистачає почутих порад, якими вони можуть скористатись через декілька років, якщо будуть до цього психологічно готовими.

5 етап — «узагальнення» — перехід від навчання до дій в реальному житті.

Функції та мета: утвердження змін думок, дій і переживань клієнта у повсякденному житті.

На цьому етапі психологу-консультанту не варто відразу після завершення консультативної взаємодії відмежовуватись від клієнта, а слід ще упродовж нетривалого проміжку часу підтримувати з ним контакт, але виключно за ініціативою клієнта.

Успішність консультативної діяльності психолога залежить від рівня його обізнаності, ерудованості, наявності теоретичного та практичного досвіду, актуалізованості професійних установок, розвиненості спеціальних здібностей, професійного володіння методами, прийомами і техніками консультування.

На особистому досвіді хочу сказати не здавайтесь, дайте собі час та терпіння.



3. Професійна етика.

3.1. Ведення записів. Будь-який спосіб фіксування інформації повинен обов'язково обговорюватися.

Краще робити записи у спеціальному блокноті, це необхідно для відслідковування динаміки. Перед початком сесії необхідно попросити дозволу на записи в блокнот. Одного разу достатньо.

Приклад: «Як ви дивитеся на те, що я буду робити певні помітки? Це допоможе нам з вами вирішенні болючих питань і відслідковуванні позитивної динаміки».

3.2. Запізнення. Якщо клієнт чи психолог запізнюється до заздалегідь обумовленого часу, слід опрацювати можливі причини запізнень: опір, демонстрація, зниження мотивації тощо.

Запізнення психолога на зустріч, якщо це не спричинено фатальним збігом обставин, також вимагає, крім вибачень, окремого самоаналізу.

3.3. Питання оплати. У тих випадках, коли психолог консультує на умовах приватної практики, слід спеціально й заздалегідь обумовити вартість послуг та порядок оплати (погодинно, за результатом).

У зв'язку із специфікою психологічної допомоги стягнення плати за послуги психолога може не залежати від позитивного чи іншого результату дій психолога.

3.4. Орієнтування клієнта в часі. Практика засвідчує, що роз'яснення клієнтові часових меж роботи важливо і в процедурному, й у поведінковому відношенні.

Психолог не повинен відчувати ніяких незручностей, коли йдеться про нагадування клієнтові, що час зустрічі вичерпано.

За ставленням клієнта до часу, за його поведінкою можуть приховуватися дуже важливі для психологічного опрацювання факти.

3.5. Одяг та імідж консультанта. Одяг, зовнішній вигляд та манери поведінки психолога (чоловіка чи жінки) повинні відповідати загальноприйнятим у суспільстві стандартам. Зайвий макіяж, занадто демонстративний, дорогий або, навпаки, дуже демократизований одяг, підкреслено офіційний або навмисне недбалий стиль поведінки — усе це може сигналізувати про явні чи неявні особисті проблеми самого фахівця, підриваючи довіру до нього ще до початку спільної роботи.

Пам'ятайте про те, що гармонічний зовнішній вигляд — це один з ключів заспокоєння клієнта. Тому червоні губи можна залишити на вечір.



Тема 2. Знайомство з поняттям ЗАПИТ.

Вивчення технік формування запиту клієнта, визначення відповідальності психолога та клієнта. Формування адекватних очікувань клієнта.

На першу зустріч з психологом людина приходить з тим, що у неї наболіло, що не дає нормально жити і відчувати себе щасливим. Тому перший запит до психолога, найчастіше, звучить як:

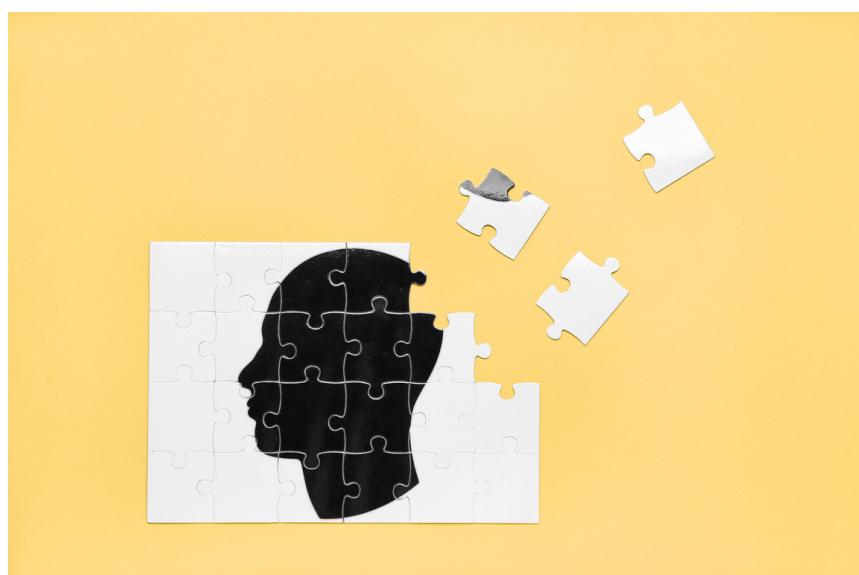
«Допоможіть мені позбутися від ...», «Зробіть так, щоб цього в моєму житті не було...», "Вони мене не розуміють...». А то і взагалі ніякого запиту. Просто людині погано і вона з цим прийшла.

Такий запит говорить про те, що відбувається в житті людини, про її емоційний стан, про те, через що їй довелося пройти, і як їй погано зараз. На жаль, як допомогти, виходячи тільки з цього, неможливо. Адже, в кінцевому підсумку, будь-яка психотерапія зводиться до тих змін, які повинні відбутися в думках, почуттях, світогляді людини, яка прийшла на терапію.

А що потрібно змінити, в чому допомогти? У таких запитах немає відповіді на такі питання. Тому робота з психологом завжди починається з формування такого запиту, який дозволив би людині змінити ставлення до себе, інших, до ситуації, в якій вона опинилася.

ЗАПИТ — це:

- Конкретизація форми допомоги, необхідної клієнту. Очікування клієнта від процесу терапії.
- Формування завдання адресоване клієнтом для себе та психолога.
- Усвідомлення, де я зараз та куди хочу прийти.



Навіщо потрібен запит?

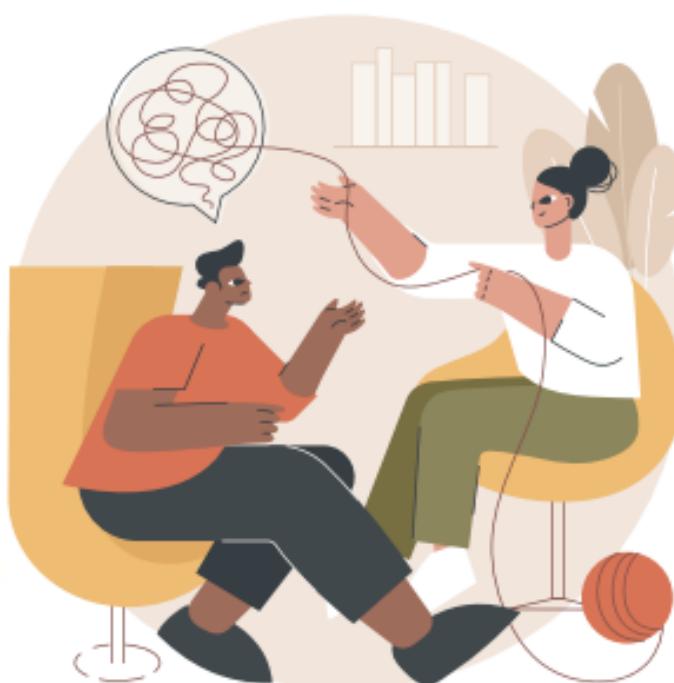
Запит дозволяє визначити, конкретизувати те, до чого хотів би прийти клієнт у результаті роботи з психологом.

Коли відома мета — зрозуміло, як підбирати методи її досягнення, можна спостерігати динаміку просування до неї, а також коригувати її або додавати супутні цілі.

Так чим же відрізняється первинний запит та проблема, з якою людина прийшла, від терапевтичного запиту?

Перш за все, треба розуміти, що хоча можливості психології досить великі, далеко не кожен запит можна розв'язати цими методами. Такі запити як: «Знайдіть мені чоловіка...», «Знайдіть мені хорошу роботу...» методами психотерапії не вирішуються. Психолог може допомогти розібратися, чому у вас не виходить будувати гармонійні відносини, але ніяк не може знайти вам наречену або нареченого мільйонера.

Так само психолог навряд чи зможе вам допомогти, якщо ви не готові змінюватися самі і бачите вирішення своїх проблем в комусь іншому.



Такий приклад: «У мене розладналися відносини з дитиною. Поговоріть з нею, щоб вона поводилася як треба, або скажіть мені, що треба з нею зробити». Психолог не може впливати на того, кого немає в його кабінеті, але може допомогти змінити ваше ставлення до ситуації, що склалася.

До того ж, ця людина може зовсім не відчувати ситуацію, що склалася, як свою проблему. Робота в терапії ведеться з тим, хто прийшов, і саме цієї людини повинен стосуватися запит.

Є ще один вид первинних запитів, які часто називають «магічним запитом».

Це такий запит, який передбачає, що все зміниться саме по собі, станеться диво і все, що було погано, стане добре. На жаль, психотерапія — це не чудесний порятунок від проблем, це велика і серйозна робота над собою. І в цій роботі головна дійова особа — ви самі, і тільки від вас залежить, яким ви зробите своє життя. Психолог вам може допомогти на цьому шляху, але чудес ми робити не вміємо.

Таким чином, формування грамотного запиту — це перший крок на шляху терапії. Це той крок, який в подальшому визначає не тільки напрямок роботи і її результат, а й ті методи, які будуть застосовуватися в роботі.

Звичайно, запит — це не щось одного разу визначене і незмінне. У процесі терапії у міру рішення окремих моментів, більш глибокого розуміння себе і своїх відносин зі світом, запит може змінюватися. Мабуть, можна сказати, що запит має свій цикл розвитку: він народжується, змінюється, трансформується і в кінцевому підсумку зникає, коли вирішується та проблема, з якою людина прийшла на терапію.

Ще одним аспектом терапевтичного запиту є його спрямованість на результат. Неможливо нікуди прийти, якщо ви не знаєте, куди ви йдете .

Тому дуже часто доводиться ставити клієнтам одні і ті ж питання :

- А що ви хочете отримати в результаті терапії?
- Як ви хочете себе відчувати і діяти в цій на даний момент складній для вас ситуації?

- Як ви уявляєте собі щастя?

Які види запитів існують?

Запити діляться на два види: конструктивні та неконструктивні.

До конструктивних відносяться:

- Запит про інформацію.
- Запит про допомогу у самопізнанні.
- Запит про допомогу у саморозвитку.
- Запит про трансформацію.
- Запит про зняття симптомів.

До неконструктивних відносяться:

- **Нереалістичні запити** — запити з певним узагальненням пов'язані з нереалістичними очікуваннями у можливості відмовитися від зміни та розвитку, установкою не на вирішення проблем, а на їх уникнення.



ПРИКЛАД:

«Хочу завжди бути спокійним».

«Хочу більше ніколи не злитися на чоловіка / дружину».

«Як зробити, щоб дитина завжди мене слухалася?»

- **Невизначені запити** — клієнт не може конкретно визначити, що ж він хоче і формулює проблему абсолютно абстрактним способом. Наприклад, просто висловлює гнів і обурення щодо інших людей, або розповідає про щось для нього емоційно значуще, але не каже, щоб він хотів отримати в процесі терапії.
- **Маніпулятивні запити** — запит містить у собі прохання про зміну, але звертається на третіх осіб. Тобто, на керування іншою людиною без її згоди.

Виявляється у бажанні керувати відносинами іншого, його думкою, його бажаннями, поведінкою чи емоціями.

ПРИКЛАД:

«Як зробити, щоб він (вона) захотів(-ла) / відчув(-ла) / зробив(-ла)...»
«Змусьте його (її)...»
«Скажіть йому (їй)...»

Конструктивні запити

Розділяються на запити:

1. Про інформацію.
2. Самопізнання або самопоміч.
3. Про допомогу у саморозвитку.
4. Позбавитись симптомів.

Запит про інформацію — це такий вид психотерапії, де йде консультування та інформування про межі норми, роз'яснювальна психотерапія, психодіагностика.

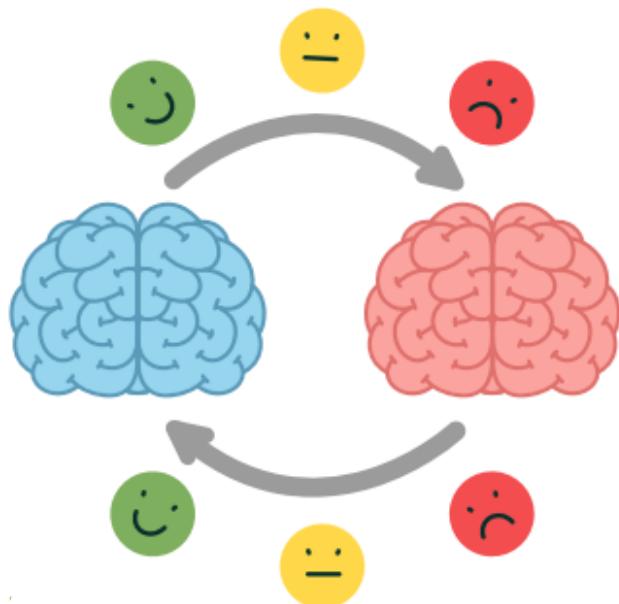
ПРИКЛАД:

1. «Нормально чи ні?».

2. «Чи можна в такому віці почати? Відмовитися?»
3. «До чого це може привести?»

Запит самопізнання або

самопоміч — психодіагностика, аналіз, запити про визначення здібностей, про структурування Я-концепції, допомоги в самоприйнятті та саморозуміння та ін. Аналіз психодинаміки когнітивних процесів, що використовуються директивами.



ПРИКЛАД:

«Допоможіть розібратися в собі...»
«Чому це сталося зі мною?»

Запит про допомогу у саморозвитку — це про прагнення навчитися новим навичкам та формам поведінки, а також бажання відмовитися від старих навичок та їх заміни конструктивними.

Аналіз поведінки, вироблення нових навичок та патернів, корекція неконструктивних реакцій, розвиток навичок саморегуляції, розвиток когнітивних здібностей та комунікативних навичок.

ПРИКЛАД:

«Навчитися керувати своїми емоціями».

Запит про позбавитись від симптомів або скарг — скарги на емоційні порушення (страхи, фобії, тривоги, некеровані емоції, нав'язливі думки та дії).

Психосоматичні порушення та когнітивні порушення.
Наприклад, порушення пам'яті, уваги, мислення та сприйняття, розсіяність уваги тощо.

ПРИКЛАД:

«Хочу позбутися страхів (темряви, мишей, висоти, води, публічних виступів), спалахів гніву, агресії, тривожності...»

Психосоматика:

«Не можу сконцентруватися, забиваю все, що вивчаю».

«Не можу спілкуватися з начальником (жінками, дітьми, чоловіками)».

Запитання для аналізу та формування запиту

1. Що вас турбує?
2. Як давно виникла проблема?
3. Що ви вже зробили для того, щоб вирішити це завдання?
4. На що схожа проблема? (Метафорично).
5. Що вас лякає чи зупиняє у вашому запиті?
6. Якби ви могли зробити маленьку дію, яка ознаменувала б ваш перший крок на шляху до вирішення, то що це могла бути за дія?
7. Про які свої життєві події ви можете згадувати і спиратися на них, щоб вирішити проблему? (Ресурс).

Техніка формування запиту на терапію

Я хочу + дієслово + відчуття + 100% моєї відповідальності.



Запит може трансформуватись та звучати з трьох різних станів:

Скарга → бажання → запит.

Скарга — це коли відбувається скарга на когось.

Чим я можу бути корисна, щоб бажання було можливим?

Запитання.

Що це для тебе, що він/вона ось так?

Як це впливає на твоє життя?

Запитання на етапі бажання.

Що саме тебе надихає? З чого складається? Що при цьому клієнт собі говорить? Як це виглядає?

Запитання, які допоможуть трансформувати в запит.

Як ти хочеш, щоб було?

Як ти бачиш, я можу бути корисною для тебе?

Яка конкретна допомога від мене очікується або потрібна?

Аналіз запиту та висновок терапевтичного контракту

Завдання психолога — допомогти сформувати запит у максимально конкретну форму, доступну для вирішення, сформувати з клієнтом реалістичне завдання, вирішення якого могло б сприяти особистільному зростанню клієнта та покращенню його життя.

Аналіз запиту повинен привести до укладання терапевтичного контракту між клієнтом та консультантом.

Контракт завжди зосереджує зусилля на головному завданні. Без договору процес терапії ризикує постійно відхилятися у невідомому напрямі.

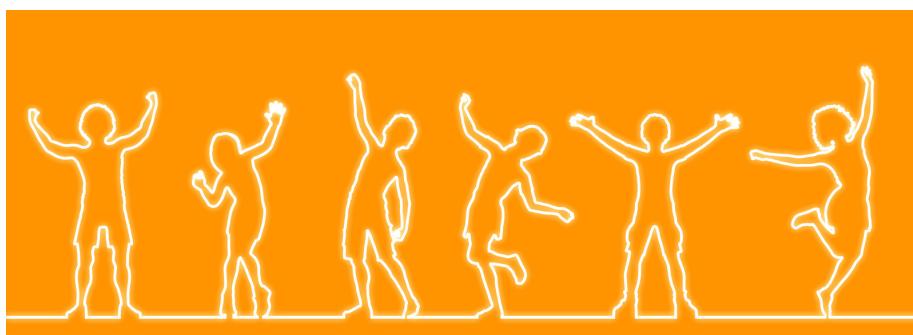
Найважливіший зміст контракту полягає саме в тому, що клієнт зобов'язується працювати над самим собою, адже без його активної та відповідальної участі нічого не вийде.

Тема 3. Поняття особистості в психології

Наука про **особистість — персонологія** (від англійського *personality* — особистість, індивідуальність). Це дисципліна, яка прагне закласти основу для кращого розуміння людської індивідуальності за допомогою використання різноманітних дослідницьких стратегій.

Особистість — це сукупність психо-біологічних і соціально-психічних особливостей конкретної людини, що живе в певних соціально історичних умовах; це людська індивідуальність, яка виступає суб'єктом пізнання і перетворення світу.

Ми стаємо особистістю під впливом життя в суспільстві, виховання, навчання, спілкування, взаємодії.



Психодинамічний напрямок в теорії особистості: Зигмунд Фройд

На відміну від панівного в минулому столітті погляду на людину, як на розумну істоту, яка має усвідомлення своєї поведінки, Фройд висунув іншу теорію: люди знаходяться в стані безперервного конфлікту, витоки якого лежать в іншій, більшій сфері психічного життя — в несвідомих сексуальних і агресивних імпульсах.

Фройд першим охарактеризував психіку, як поле битви між непримиреними силами інстинкту, розуму і свідомості. Термін «психодинаміка» відноситься саме до цієї постійної боротьби між різними аспектами особистості.

Термін «психоаналіз» має три значення:

- 1) теорія особистості і психопатологія;
- 2) метод терапії розладів особистості;
- 3) метод вивчення несвідомих думок і почуттів індивіда.

Рівні свідомості: топографічна модель Фройда

Згідно з цією моделлю в психічному житті можна виділити три рівні:

- свідомість;
- передсвідоме;
- несвідоме.

Розглядаючи їх в єдності, Фройд використовував цю «психічну карту», щоб показати ступінь усвідомлення таких психічних явищ, як думки і фантазії.

Рівень свідомості складається з відчуттів і переживань, про які ви усвідомлюєте в даний момент часу. Наприклад, ваша свідомість може містити в собі розплывчасте відчуття голоду, що насувається. Фройд наполягав на тому, що в сферу свідомості входить лише невелика частина психічного життя (думки, сприйняття, почуття, пам'ять).

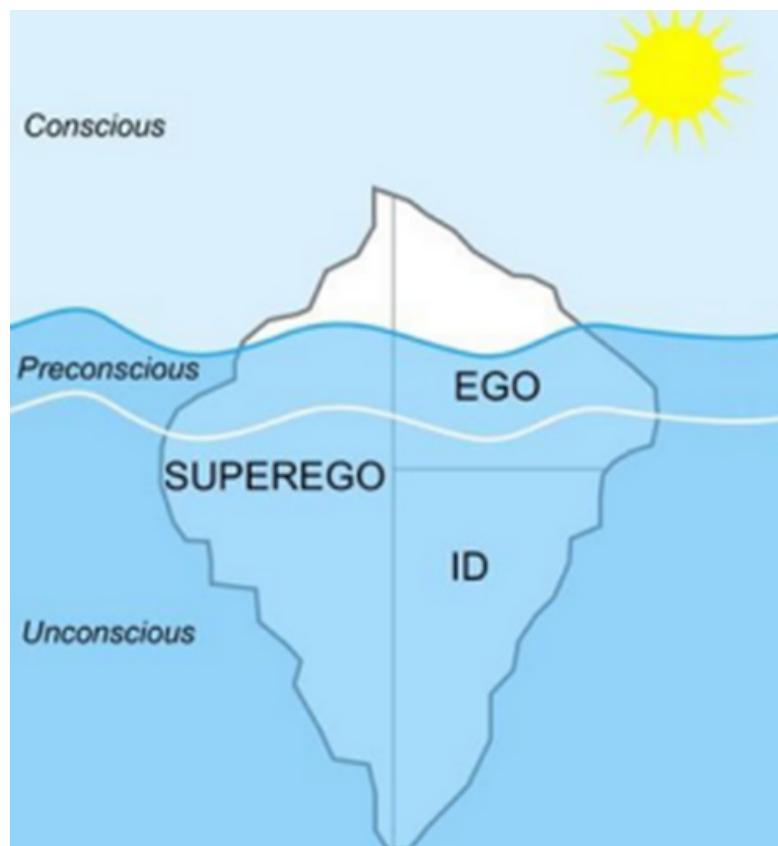
Свідомість охоплює лише невеликий відсоток всієї інформації, що зберігається в мозку.



Царство передсвідомого, яке іноді називають «доступною пам'яттю», включає в себе всі переживання, які на даний момент не усвідомлені, але можуть легко повернутися до свідомості або спонтанно, або за допомогою мінімальних зусиль. Наприклад, ви можете згадати все, що зробили минулої суботи ввечері; всі міста, в яких вам довелося жити; ваші улюблені книги або аргумент, який ви вчора висунули своєму другові. З точки зору Фройда, передсвідомість буде мости між свідомою і несвідомою областями психічного.

Несвідоме — це сковище примітивних інстинктивних спонукань плюс емоції і спогади, які настільки загрожують свідомому розуму, що вони були придушені або заштовхані в царство несвідомого. Прикладами того, що можна знайти в несвідомому, є забуті дитячі травми, приховані ворожі почуття по відношенню до батька і пригнічені сексуальні бажання, про які ви не знаєте. На думку Фройда, такий несвідомий матеріал багато в чому визначає наше повсякденне життя.

Структура особистості



На малюнку видно, що сфера Ід повністю несвідома, в той час як Его і Суперего діють на всіх трьох рівнях свідомості. Свідомість охоплює всі три особистісні структури, хоча основна його частина утворена імпульсами, що виходять від Ід.

Слово «Ід» походить від латинського «воно» i, на думку Фройда, означає виключно примітивні, інстинктивні і вроджені аспекти особистості. Ід функціонує цілком в несвідомому і тісно пов'язаний з інстинктивними біологічними імпульсами (їжа, сон, дефекація, копуляція), які наповнюють нашу поведінку енергією. На думку Фройда, Ід — це щось темне, біологічне, хаотичне, незнання законів, що не підкоряються правилам. Ід зберігає своє центральне значення для індивіда протягом усього часу його життя. Будучи примітивним за своєю суттю, він вільний від будь-яких обмежень. Будучи найдавнішою початковою структурою психіки, Ід виражає первинний принцип всього людського життя — негайне розрядження психічної енергії, виробленої біологічно обумовленими імпульсами (особливо сексуальними і агресивними). Останні імпульси, коли вони стримані і не знаходять розряду, створюють напругу в особистісному функціонуванні. Безпосереднє скидання напруги називається принципом задоволення. Ід підкоряється цьому принципу, виражаючи себе імпульсивно, іrrаціонально і самозакохано (в більшості випадків егоїстично), незалежно від наслідків для інших або всупереч самозбереження. Оскільки Ід не знає страху або тривоги, він не вдається до запобіжних заходів у вираженні своєї мети — цей факт може, як вважав Фройд, становити небезпеку для особистості і для суспільства. Фройд описав два механізми, за допомогою яких Ід знімає особистість від напруги: **рефлекторні дії і первинні процеси**. У першому випадку ідентифікатор автоматично реагує на сигнали збудження і тим самим відразу знімає напругу, викликану подразником.

Прикладами таких вроджених рефлекторних механізмів є кашель у відповідь на подразнення верхніх дихальних шляхів і слізози при попаданні в око цятки.

Однак треба визнати, що рефлекторні дії не завжди знижують рівень роздратування або напруги.

Таким чином, ніякі рефлекторні рухи не дозволяють голодній дитині отримати їжу. Коли рефлекторні дії не завжди зводяться до рівня роздратування або напруги. Таким чином, жоден рефлекторний рух не дозволить голодній дитині отримати їжу. При рефлекторному рефлексі дія не може знізити напругу, в дію вступає інша функція Ід, яка називається первинним процесом представлення.



Ід формує уявний образ об'єкта, спочатку пов'язаний із задоволенням основної потреби. На прикладі голодного малюка цей процес може викликати образ маминих грудей або пляшки з молоком.

Інші приклади первинного процесу репрезентації, які зустрічаються в сновидіннях, галюцинаціях або психозах, а також в психічній діяльності новонароджених немовлят.

Первинні процеси — це нелогічна, іrrаціональна і фантазійна форма людського уявлення, що характеризується нездатністю придушити імпульси і розрізнати реальне і нереальне, «я» і «не Я». Трагедія поведінки за первинним процесом полягає в тому, що індивід не може розрізнати реальний об'єкт, здатний задовольнити потребу і його образ (наприклад, між водою і міражем води для людини, що блукає по пустелі).

Це може призвести до летального результату, якщо не з'являється якісь зовнішні джерела задоволення.

Тому, стверджував Фройд, для немовляти нездійсненне завдання — навчитися відкладати задоволення первинних потреб. Здатність до відкладеного задоволення вперше виникає, коли маленькі діти дізнаються про те, що крім власних потреб і бажань, існує ще й зовнішній світ. З появою цих знань виникає друга структура особистості — **его**.

Его (від латинського «ego» — «Я») — компонент психічного апарату, відповідального за прийняття рішень. Его прагне виразити і задовольнити бажання Ід відповідно до обмежень, що накладаються зовнішнім світом. Его отримує свою структуру і функцію від ідентифікатора, еволюціонує з нього і запозичує частину енергії ідентифікатора для своїх потреб, щоб задовольнити вимоги соціальної реальності. Таким чином, Его допомагає забезпечити безпеку і самозбереження організму.



У боротьбі за виживання проти зовнішнього соціального світу, а також інстинктивних потреб Ід, Его повинно постійно диференціювати події в психічному плані і реальні події в зовнішньому світі.

Наприклад, голодна людина в пошуках їжі повинна розрізняти образ їжі, що виникає в уявленні, і образ їжі в реальності, якщо вона хоче зняти напругу.

Тобто, він або вона повинні навчитися отримувати і споживати їжу до того, як напруга знизиться. Ця мета досягається за допомогою певних дій, які дають Ід можливість висловити свої інстинктивні потреби відповідно до норм і етикою соціального світу — мистецтво не завжди досяжне. Ця мета змушує людину вчитися, думати, міркувати, сприймати, вирішувати, запам'ятовувати тощо.

На відміну від Ід, природа якого виражається в пошуку задоволення, Его підпорядковується принципу реальності, метою якого є збереження цілісності організму шляхом відкладання задоволення інстинктів до того моменту, коли можна домогтися розрядки відповідним чином, і/або будуть знайдені відповідні умови в зовнішньому середовищі.

Принцип реальності дає можливість індивіду гальмувати, перенаправляти або поступово давати вихід на валову енергію Ід в рамках соціальних обмежень і совісті індивіда. Наприклад, вираження сексуальної потреби відкладається до появи відповідного об'єкта і обставин.

Отже, коли об'єкт і умови ідеальні, поведінка регулюється принципом задоволення. Принцип реальності привносить міру розумності в нашу поведінку.

Его, на відміну від Ід, розрізняє реальність і фантазію, витримує помірний стрес, змінюється в залежності від нового досвіду і бере участь в раціональній пізнавальній діяльності.

Спираючись на силу логічного мислення, яку Фройд назвав вторинним процесом, Его здатне направляти поведінку в потрібне русло, щоб інстинктивні потреби задовольнялися безпечним для індивіда і для інших людей способом.

Таким чином, Его — це «виконавчий орган» особистості і область протікання інтелектуальних процесів і вирішення проблем.

Як буде показано пізніше, однією з основних цілей психоаналітичної терапії є вивільнення деякої кількості енергії Его, щоб можна було вирішувати проблеми на більш високих рівнях психічного функціонування.

Суперого. Для того, щоб людина ефективно функціонувала в суспільстві, у неї повинна бути система цінностей, норм і етики, розумно сумісних з прийнятими в її оточенні. Все це набувається в процесі «соціалізації»; мовою структурної моделі психоаналізу, через формування суперого (від латинського «super» — «супер» і «ego» — «я»).



Суперого — це останній компонент розвитку особистості, що представляє собою інтеріоризований варіант соціальних норм і стандартів поведінки. З точки зору Фройда, людський організм не народжується з Суперого. Швидше, діти повинні набувати його через взаємодію з батьками, вчителями та іншими «значущими» фігурами. Як морально-етична сила особистості, Суперого є наслідком тривалої залежності дитини від батьків. Формально воно з'являється, коли дитина починає розрізняти «правильне» і «неправильне»; дізнається, що добре, а що погано, морально або аморально (приблизно у віці від трьох до п'яти років). Спочатку Суперого відображає тільки батьківські очікування з приводу того, що являє собою хорошу і погану поведінку. Кожною дією дитина вчиться пристосовуватися до цих обмежень, щоб уникнути конфліктів і покарань. Однак, коли соціальний світ дитини починає розширюватися (через школу, релігію та групи однолітків), царина Суперого збільшується до меж поведінки, яку ці нові групи вважають прийнятною.

Суперего можна розглядати, як індивідуалізоване відображення «колективної совісті» суспільства, хоча сприйняття дитиною реальних цінностей суспільства може бути спотворено

Фройд розділив Суперego на дві підсистеми: совість і его-ідеал.

Совість набувається через батьківське покарання. Вона пов'язана з такими діями, які батьки називають «неслухняною поведінкою», і за які дитині виноситься догана. Совість включає в себе здатність до критичної самооцінки, наявність моральних гальм, виникнення почуття провини у дитини, коли він не зробив того, що повинен був зробити. Корисним аспектом Суперого є ідеал Его.

Вона формується з того, що батьки схвалюють або високо цінують; це призводить до того, що індивід встановлює для себе високі стандарти. І, якщо мета досягнута, це викликає почуття власної гідності і гордості. Наприклад, дитина, яка отримує винагороду за успіхи в школі, завжди буде пишатися своїми навчальними досягненнями



Суперого вважається повністю сформованим, коли батьківський контроль замінюється самоконтролем.

Однак цей принцип самоконтролю не служить цілям принципу реальності. Суперого, намагаючись повністю загальмувати будь-які соціально засуджені імпульси від Ід, намагається направити людину до абсолютної досконалості в думках, словах і діях. Словом, воно намагається переконати Его в перевазі ідеалістичних цілей над реалістичними.

Сутність життя і смерті.

Фройд визнавав існування двох основних груп: інстинктів життя і смерті.

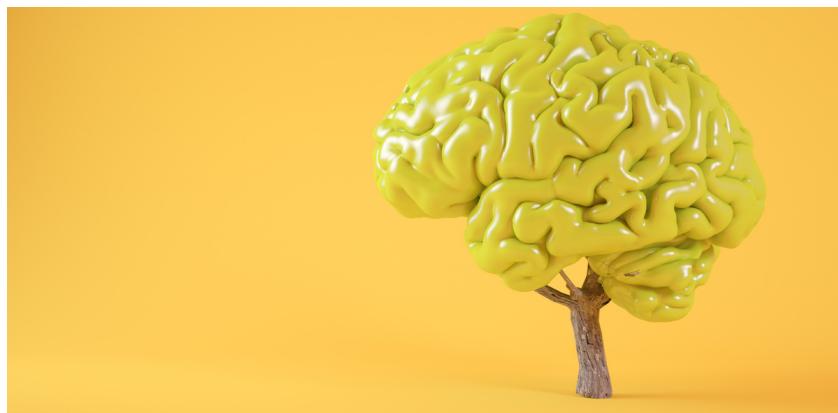
Перша група (в сукупності називається Ерос) включає в себе всі сили, які служать меті підтримки процесів життєдіяльності і забезпечення розмноження виду. Визнаючи велике значення інстинктів життя у фізичній організації індивідів, Фройд вважав сексуальні інстинкти найбільш істотними для розвитку особистості.

Енергія сексуальних інстинктів називається лібідо (від латинського «хотіти» або «бажати»), або енергія лібідо — термін, що вживається в сенсі енергії життєвих інстинктів взагалі.

Лібідо — це певна кількість психічної енергії, яка знаходить розряд виключно в сексуальній поведінці.

Фройд вважав, що існує не один сексуальний інстинкт, а кілька. Кожен з них пов'язаний з певною частиною тіла, так званою ерогенною зоною. У певному сенсі все тіло — це одна велика ерогенна зона, але психоаналітична теорія підкреслює рот, анальний отвір і статеві органи. Фройд був переконаний, що ерогенні зони є потенційними джерелами напруги і що маніпуляції в області цих зон призводять до зниження напруги і викликають приємні відчуття.

Так, кусання або смоктання викликає оральне задоволення, дефекація призводить до задоволення, а мастурбація — задоволення статевих органів.



Друга група (інстинкти смерті), названі Танатос, лежать в основі всіх проявів жорстокості, агресії, самогубства і вбивства. На відміну від енергії лібідо, як енергія інстинктів життя, енергія інстинктів смерті не отримала особливої назви. Однак Фройд вважав їх біологічно обумовленими і такими ж важливими в регуляції людської поведінки, як інстинкти життя. Він вважав, що інстинкти смерті підкоряються принципу ентропії (тобто закону термодинаміки, згідно з яким будь-яка енергетична система прагне підтримувати динамічну рівновагу).

Посилаючись на Шопенгауера, Фройд стверджував: «Мета життя – смерть». Таким чином, він хотів сказати, що всім живим організмам притаманне компульсивне бажання повернутися в невизначений стан, з якого вони прийшли.

Тобто Фройд вважав, що людям притаманне прагнення до смерті. Різкість цього твердження дещо пом'якшується тим, що сучасні психоаналітики не звертають такої уваги на інстинкт смерті. Це, мабуть, найбільш суперечливий і найменш спільнний аспект теорії Фройда.

Практично будь-який поведінковий процес в психоаналітичній теорії можна описати термінами:

- 1) зв'язування, або спрямування енергії на об'єкт (катексис);

2) перешкода для задоволення інстинкту (антикатексис).

Прикладом катексису є емоційна прихильність до інших людей (тобто передача їм енергії), захопленість чиємись думками або ідеалами.



Антикатексис проявляється в зовнішніх або внутрішніх бар'єрах, що перешкоджають негайному ослабленню інстинктивних потреб.

Таким чином, взаємодія між вираженням інстинкту і його гальмуванням, між катексисом і антикатексисом є основним бастіоном психоаналітичної побудови системи мотивації.

Ключем до розуміння динаміки енергії інстинкту і її вираження при виділенні об'єктів є поняття необ'єктивної діяльності. Згідно з цією концепцією вивільнення енергії і ослаблення напруги відбувається внаслідок зміни поведінкової активності.

Упереджена активність виникає тоді, коли з якихось причин вибір бажаного об'єкта для задоволення інстинкту неможливий. У таких випадках інстинкт може зміститися і, таким чином, сфокусувати свою енергію на якомусь іншому об'єкті.

Розглянемо наступну, не дуже рідкісну ситуацію. Ваш бос залякає вас заходами, які будуть слідувати, якщо ви не виконаєте свою роботу. Ви приходите додому, грюкаєте дверима, штовхаєте собаку і кричите на чоловіка. Що сталося? Ви зняли свій гнів на предмети, які безпосередньо не пов'язані з вашим станом. Це було непряме вираження емоцій.

Розвиток особистості: психосексуальні етапи

Психоаналітична теорія розвитку базується на двох передумовах.

Перша генетична передумова підкреслює, що ранній дитячий досвід відіграє вирішальну роль у формуванні дорослої особистості.



Фройд був переконаний, що основний фундамент особистості індивіда закладається в самому ранньому віці — до п'ятирічного віку.

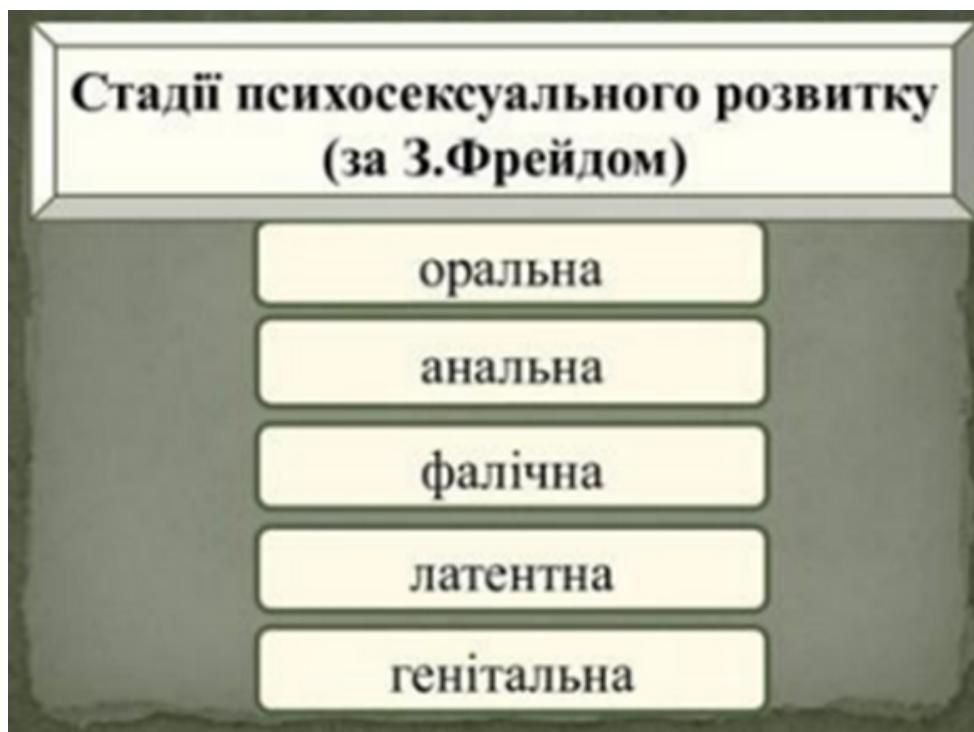
Друга передумова полягає в тому, що людина народжується з певною кількістю сексуальної енергії (лібідо), яка потім проходить кілька психосексуальних стадій, вкорінених в інстинктивних процесах організму.

У Фройда є гіпотеза про чотири послідовних етапи розвитку особистості: оральний, фалічний і геніталійний.

У загальну схему розвитку Фройд включив і прихований період, який в нормі припадає на проміжок між 6–7 роками життя дитини і настанням статевого дозрівання. Але, строго кажучи, прихований період — це не етап.

Перші три стадії розвитку охоплюють вік від народження до п'яти років і називаються передгеніталійними стадіями, так як область статевих органів ще не набула домінуючої ролі у формуванні особистості.

Четверта стадія збігається з настанням статевого дозрівання. Назви стадій засновані на назвах ділянок тіла, стимуляція яких призводить до розряду енергії лібідо.



На цій стадії вони тісно пов'язані з ерогенними зонами, тобто чутливими ділянками тіла, які функціонують як локуси експресії імпульсів лібідо. До ерогенних зон відносяться вуха, очі, рот (губи), молочні залози, анальний отвір і статеві органи.

Термін «психосексуал» підкреслює, що основним фактором, що визначає розвиток людини, є статевий інстинкт, який протягом життя людини прогресує з однієї ерогенної зони в іншу.

Згідно з теорією Фройда, на кожному етапі розвитку певна частина тіла прагне до певного об'єкту або дії викликати приємне напруження.

Психосексуальний розвиток — це біологічно обумовлена послідовність, яка розгортається в незмінному порядку і притаманна всім людям, незалежно від їхнього культурного рівня. Соціальний досвід індивіда, як правило, вносить в кожну стадію певний довгостроковий внесок у вигляді набутих установок, рис і цінностей.

Логіка теоретичних побудов Фройда заснована на двох факторах: фрустрації і гіперопіці.

У разі **фрустрації** психосексуальні потреби дитини (наприклад, смоктання, кусання або жування) придушуються батьками або опікунами і тому не знаходять оптимального задоволення.

При гіперопіці зі сторони батьків дитині практично не дають можливості контролювати власні внутрішні функції (наприклад, здійснювати контроль над видільними функціями). З цієї причини у дитини розвивається почуття залежності і некомпетентності.

У будь-якому випадку, як вважав Фройд, в результаті відбувається надмірне накопичення лібідо, яке згодом, в зрілому віці, може виражатися у вигляді «залишкової» поведінки (рис характеру, цінностей, установок), пов'язаної з психосексуальною стадією, на яку впала фрустрація або гіперопіка.

Важливим поняттям в психоаналітичній теорії є поняття регресії, тобто повернення до більш ранньої стадії психосексуального розвитку і прояву дитячої поведінки, характерної для цього більш раннього періоду.

Наприклад, доросла людина в ситуації сильного стресу може регресувати і це буде супроводжуватися слезами, смоктанням пальця, бажанням випити щось «сильніше».

Регресія — це окремий випадок того, що Фройд назвав фіксацією (затримка або зупинка розвитку на конкретній психосексуальній стадії). Послідовники Фройда розглядають регресію і фіксацію, як взаємодоповнюючі явища; ймовірність регресії залежить головним чином від сили фіксації.

Фіксація — це неможливість перейти з однієї психосексуальної стадії в іншу; вона призводить до надмірної експресії потреб, характерних для тієї стадії, де сталася фіксація. Наприклад, стійке смоктання пальців у десятирічного хлопчика є ознакою оральної фіксації.

У цьому випадку енергія лібідо проявляється в діяльності, характерній для більш ранньої стадії розвитку. Чим гірше людина справляється з розвитком вимог і завдань, які висуваються конкретним віковим періодом, тим більше вона склонна до регресу в умовах емоційних або фізичних навантажень в майбутньому. Таким чином, структура особистості кожного індивіда характеризується з точки зору відповідної стадії психосексуального розвитку, якої він досяг або на якому піддався фіксації.

Різні типи характеру пов'язані з кожною з психосексуальних стадій розвитку.



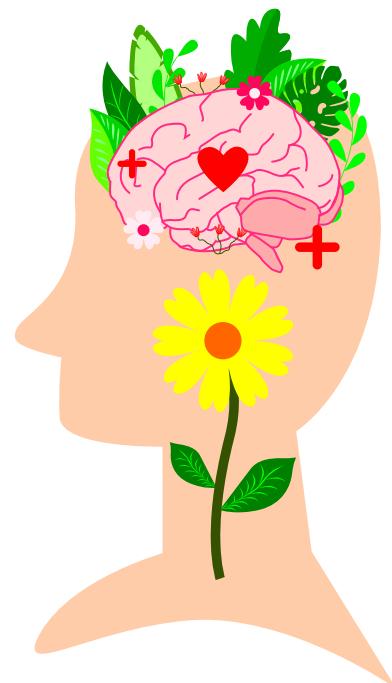
Оральна стадія триває від народження приблизно до 18-місячного віку.

Виживання немовляти повністю залежить від тих, хто піклується про нього. Залежність для нього — єдиний спосіб отримати інстинктивне задоволення. У цей період ротова ділянка найбільш тісно пов'язана як із задоволенням біологічних потреб, так і з приємними відчуттями.

Малюків годують смоктанням грудьми; в той же час смоктальні рухи приносять задоволення.

Тому ротова порожнина, включаючи губи, язик і пов'язані з ними структури, стають основним осередком активності та інтересу немовляти.

Фройд був переконаний, що рот залишається важливою ерогенною зоною протягом усього життя людини. Навіть в зрілості спостерігаються залишкові прояви оральної поведінки у вигляді жуйки, надкушування нігтів, куріння, поцілунків і передання — все те, що фрейдисти розглядають як прикріплення лібідо до ротової зони.



У концепції розвитку Фройда тісно переплітаються задоволення і сексуальність. У цьому контексті сексуальність розуміється, як стан збудження, який супроводжує процес сітості у немовляти. Відповідно, першими об'єктами, а саме джерелами задоволення для нього є материнські груди, а першою частиною тіла, де локалізується задоволення, викликане зниженням напруги, є рот. Смоктання і ковтання виступають прототипами кожного акту сексуального задоволення в майбутньому.

Головне завдання, що стоїть перед немовлям в цей орально-залежний період, — закласти основні установки (зрозуміло, у вигляді їхніхrudиментарних проявів) залежності, самостійності, довіри і підтримки по відношенню до інших людей. Оскільки немовля спочатку не в змозі відрізняти власне тіло від материнських грудей, в процесі смоктання воно відчуває змішане відчуття сітості і ніжності.

Ця плутаниця пояснюється egoцентризмом немовляти. Згодом груди матері втратять сенс, як об'єкт любові, і замінюються частиною власного тіла. Воно буде смоктати палець, щоб знизити напругу, що викликана відсутністю постійної материнської турботи.

У ротовій стадії психосексуального розвитку основним джерелом задоволення є смоктання, кусання, ковтання. Ці заходи (пов'язані з грудним вигодовуванням) знижують напругу у малюка.

Оральна стадія закінчується, коли грудне вигодовування припиняється. Згідно з центральною передумовою психоаналітичної теорії, всі немовлята відчувають певні труднощі, пов'язані з відлученням від грудей матері або відлученням від роту, оскільки це позбавляє їх відповідного задоволення. Чим більшими є ці труднощі, тобто чим сильніша концентрація лібідо на оральній стадії, тим складніше буде впоратися з конфліктами на наступних стадіях.

Фройд висунув постулат, згідно з яким дитина, яка отримала надмірну або недостатню стимуляцію в дитинстві, швидше за все, в майбутньому сформує орально-пасивний тип особистості.

Людина з орально-пасивним типом особистості життєрадісна і оптимістична, чекає від зовнішнього світу «материнського» ставлення до себе і постійно шукає схвалення за всяку ціну. Її психологічна адаптація полягає в довірливості, пасивності, незрілості і надмірній залежності.

Протягом другої половини першого року життя починається друга фаза оральної стадії — орально-агресивна, або орально-садистська фаза. Тепер у малюка з'явилися зуби, так що кусання і жування стають важливим засобом вираження стану фрустрації, викликаного відсутністю матері або відкладанням задоволення.

Фіксація на усно-садистській стадії виражається у дорослих в таких рисах особистості, як любов до аргументів, пессимізм, саркастичне «кусання», а також часто в цинічному ставленні до всього навколошнього. Люди з таким типом характеру також склонні експлуатувати і домінувати над іншими людьми, щоб задовольнити власні потреби.

Анальна стадія починається приблизно в 18-місячному віці і триває до третього року життя

У цей період маленькі діти отримують значне задоволення від утримання та викиду калу. Вони поступово вчаться посилювати задоволення, затримуючи дефекацію (тобто дозволяючи невеликий тиск, що викликає напругу в прямій кишці та сфінктері).



Хоча контроль над кишечником та сечовим міхуром є головним чином наслідком нервово-м'язової зрілості, Фройд був переконаний, що спосіб, в який батьки або підмінні фігури привчають дитину до туалету, впливає на її подальший особистісний розвиток. З самого початку навчання туалету дитина повинна навчитися розрізняти вимоги Ід (задоволення від негайної дефекації) і соціальні обмеження, що надходять від батьків (самостійний контроль за видільними потребами). Фройд стверджував, що всі майбутні форми самоконтролю і саморегуляції зароджуються в цій стадії.

У стадії психосексуального розвитку основним джерелом задоволення є процес дефекації. На думку Фройда, навчання туалету являє собою першу спробу дитини контролювати інстинктивні імпульси.

Фройд виділив дві основні батьківські тактики, що спостерігаються в процесі подолання неминучої фрустрації, пов'язаної з привчанням дитини до туалету.

Деякі батьки поводяться в цих ситуаціях негнучко і вимогливо, наполягаючи на тому, щоб їхня дитина «негайно пішла на горщик». У відповідь на це дитина може відмовитися виконувати накази «матусі» і «тата» і у неї почнуться запори.

Якщо ця тенденція «утримання» стає надмірною і поширюється на інші види поведінки, у дитини може розвинутися підтримуючий тип особистості. Стримуючий дорослий надзвичайно впертий, скрупливий, методичний і пунктуальний.

Ця людина також має недостатню здатність переносити розлад, розгубленість і невпевненість. Другим тривалим результатом фіксації через батьківську строгість по відношенню до унітазу є штовхаючий тип.



До рис цього типу особистості можна віднести схильність до руйнування, тривожність, імпульсивність і навіть садистську жорстокість. У любовних відносинах в дорослому віці такі особистості найчастіше сприймають партнерів в першу чергу, як об'єкти власного володіння. Деякі батьки, навпаки, заохочують своїх дітей до регулярної дефекації і щедро хвалять їх за це. З точки зору Фройда, такий підхід, який підтримує зусилля дитини контролювати себе, виховує позитивну самооцінку і навіть може сприяти розвитку творчих здібностей.

Фалічна стадія

У віці від трьох до шести років інтереси дитини через лібідо зміщуються в нову ерогенную зону, область статевих органів.

Протягом всієї фалічної стадії психосексуального розвитку діти можуть розглядати і оглядати свої статеві органи, мастурбувати і проявляти інтерес до питань, пов'язаних з народженням і сексуальними відносинами. Хоча їхні уявлення про дорослу сексуальність зазвичай розпливчасті, помилкові і дуже неточно сформульовані. Фройд вважав, що більшість дітей розуміють суть сексуальних відносин чіткіше, ніж припускають їхні батьки.

Діти можуть бути свідками статевого акту своїх батьків, або, можливо, вони малюють «первинну» сцену в своїх фантазіях, ґрунтуючись на якихось зауваженнях батьків або на поясненнях інших дітей. Більшість дітей, на думку Фройда, розуміють статевий акт, як агресивні дії батька по відношенню до матері. Слід підкреслити, що його опис цього етапу став предметом серйозних суперечок і нерозуміння. Крім того, багато батьків не можуть допустити думки про те, що у їхніх чотирирічних дітей можуть бути сексуальні позиви.

Домінуючим конфліктом на фалічній стадії є те, що Фройд назвав Едіпальним комплексом (подібний конфлікт у дівчат називається комплексом Електри). Опис цього комплексу Фройд запозичив з трагедії Софокла про Едіпа Рекса, в якій Едіп — цар Фів, ненароком вбив батька і вступив в кровозмісні відносини з матір'ю. Коли Едіп усвідомив, який жахливий гріх він вчинив, він засліпив себе. Хоча Фройд знов, що історія Едіпа бере свій початок з грецької міфології, він одночасно розглядав трагедію, як символічний опис одного з найбільших людських психологічних конфліктів. По суті, цей міф символізує неусвідомлене прагненняожної дитини володіти одним з батьків протилежної статі і при цьому усувати одного з батьків однієї з нею статі.

Звичайна дитина не вбиває батька і не вступає в статевий зв'язок з матір'ю, але фройдисти переконані, що у неї є неусвідомлене бажання робити і те, і інше. Більш того, Фройд бачив підтвердження ідеї комплексу в сімейних зв'язках і кланових відносинах, які мають місце в різних первісних суспільствах.

У нормі Едіпів комплекс дещо по-різному розвивається у хлопчиків і дівчаток. Розглянемо спочатку, як він проявляється у хлопчиків. Спочатку об'єктом любові у хлопчика є мати або фігура, яка її замінює. З моменту народження вона є для нього основним джерелом задоволення. Він хоче володіти матір'ю, він хоче висловити свої еротично забарвлени почуття до неї так само, як це роблять люди похилого віку, за його спостереженнями. Так, він може спробувати спокусити матір, з гордістю показавши їй свій пеніс. Цей факт говорить про те, що хлопчик прагне зіграти роль батька. При цьому він сприймає батька як конкурента, перешкоджаючи його прагненню до генітального задоволення. Звідси випливає, що його головним суперником або ворогом стає батько. При цьому хлопчик здогадується про своє положення в порівнянні з батьком (пеніс якого більше); він розуміє, що батько не має наміру терпіти його романтичні почуття до матері. Суперництво тягне за собою страх хлопчика, що батько позбавить його пеніса.



Страх уявної відплати з боку батька, який Фройд назвав страхом кастрації, змушує хлопчика відмовитися від свого прагнення до інцесту разом з матір'ю.

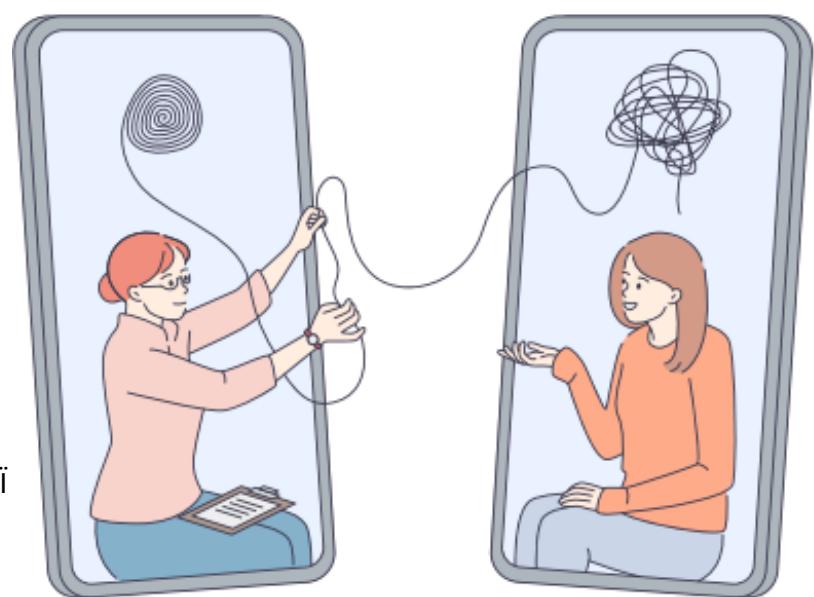
У віці близько п'яти і семи років комплекс Едіпа вирішується: хлопчик пригнічує (витісняє зі свідомості) свої сексуальні бажання до матері і починає ототожнювати себе з батьком (переймає його риси). Процес ідентифікації з батьком, який називають ідентифікацією з агресором, виконує кілька функцій.

Спочатку хлопчик набуває конгломерат цінностей, моральних норм, установок, моделей гендерно-рольової поведінки, окреслюючи для нього, що значить бути чоловіком.

По-друге, ототожнюючи себе з батьком, хлопчик може тримати матір як об'єкт любові сурогатним способом, оскільки тепер він володіє тими ж атрибутами, які цінує мати в батькові. Ще більш важливим аспектом дозволу Едіпового комплексу є те, що хлопчик усвідомлює батьківські заборони і основні моральні норми. Це специфічна властивість ототожнення, яке, як вважав Фройд, готує ґрунт для розвитку Суперего або совісті дитини. Тобто Суперего є наслідком дозволу Едіпового комплексу.

Дівочий варіант Едіпового комплексу називався комплексом Електри.

Прототипом в даному випадку є персонаж грецької міфології Електра, яка вмовляє свого брата Ореста вбити їхню матір і її коханого, таким чином помститися за смерть батька.



Як і хлопчики, першим об'єктом любові у дівчаток є мати.

Однак, коли дівчинка вступає в фалічну стадію, вона розуміє, що у неї немає такого пеніса, як у батька або брата (що може символізувати брак сил). Як тільки дівчина робить це аналітичне відкриття, вона починає хотіти мати пеніс. На думку Фройда, у дівчинки розвивається заздрість до пеніса, яка в певному сенсі є психологічним аналогом страху хлопчика перед кастраціями. (Не дивно, що Фройд є анафемою для прихильників феміністок!)

В результаті дівчинка починає проявляти відкриту неприязнь по відношенню до матері, дорікаючи їй в тому, що вона народила її без статевого члена, або тримаючи матір на відповідальності за те, що у неї забрали пеніс в якості покарання за якийсь проступок.

Фройд вважав, що в деяких випадках дівчина може низько оцінити власну жіночність, вважаючи свою зовнішність «бракованою». При цьому дівчинка прагне володіти батьком, тому що у нього такий завидний орган. Знаючи, що вона не в змозі отримати пеніс, дівчина шукає інші джерела сексуального задоволення в якості замінників статевого члена. Сексуальне задоволення фокусується на кліторі, а у дівчаток у віці від п'яти до семи років мастурбація клітора іноді супроводжується чоловічими фантазіями, в яких клітор стає пенісом.



Багато фахівців сходяться на думці, що пояснення Фройдом дозволу комплексу Електри непереконливо . Одне заперечення полягає в тому, що матері не мають такої ж влади в родині, як батьки, і тому не можуть виступати в якості такої загрозливої фігури. Інша полягає в тому, що оскільки у дівчинки спочатку немає пеніса, вона не може розвинути такий сильний страх, як хлопчик, який боїться каліцтва, як відплати за кровозмісне бажання.

У відповідь на друге заперечення Фройд висунув тезу про те, що у дівчаток розвивається менш компульсивне, жорстке почуття моралі в дорослом житті. Незалежно від тлумачення, Фройд стверджував, що дівчина в кінцевому підсумку позбавляється від комплексу Електри, придушуючи свій потяг до батька і ототожнюючи себе з матір'ю.

Іншими словами, дівчина, яка стає більше схожою на матір, отримує символічний доступ до батька, тим самим збільшуочи шанси коли-небудь вийти заміж за чоловіка, схожого на її батька. Пізніше деякі жінки мріють про те, щоб їхній первісток був хлопчиком, явище, яке ортодоксальні фрейдисти трактують, як вираз заміни пеніса. Чи варто говорити, що прихильники феміністичного руху вважають погляд Фройда на жінок не тільки принизливим, але і абсурдним.

Дорослі чоловіки з фіксацією на фалічній стадії поводяться сміливо, вони хвалькуваті і безрозсудні. Фалічні типи прагнуть досягти успіху (успіх для них символізує перемогу над одним з батьків протилежної статі) і постійно намагаються довести свою мужність і статеву зрілість. Вони переконують оточуючих, що вони «справжні чоловіки».

Одним із способів досягнення цієї мети є безжалісне підкорення жінок, тобто поведінка на зразок Дон Жуана. У жінок фалічна фіксація, як зазначав Фройд, призводить до склонності до флірту, спокушання і безладного сексу, хоча вони можуть здатися наївними і сексуально невинними.

Деякі жінки, навпаки, можуть боротися за верховенство над чоловіками, тобто бути надмірно наполегливими, напористими і впевненими в собі. Таких жінок називають «кастрацією».

Невирішені проблеми Едіового комплексу розглядалися Фройдом, як основне джерело наступних невротичних моделей поведінки, особливо пов'язаних з імпотенцією і фригідністю.

Прихованій період

У віці від шести до семи років до підліткового віку існує фаза сексуального затишня, яка називається латентним періодом. Лібідо дитини тепер спрямовується через сублімацію в діяльність, не пов'язану з сексуальністю, такі як інтелектуальні заняття, спорт і відносини однолітків.

Прихований період можна розглядати, як час підготовки до дорослого життя, який відбудеться на останній психосексуальній стадії. Зниження сексуальної потреби в цьому Фройд пояснював частково фізіологічними змінами в організмі дитини, а частково появою в її особистості структур Его і Суперего.

Отже, прихований період не слід розглядати, як стадію психосексуального розвитку, оскільки в цей час не з'являються нові ерогенні зони, а статевий інстинкт нібіто дрімає. Фройд мало уваги приділяв процесам розвитку в латентний період. Це досить дивно, так як він займає практично той же часовий проміжок в житті дитини, що і всі попередні етапи разом узяті. Можливо, це був перепочинок не тільки для дитини, але і для теоретика.

Генітальна стадія

З настанням статової зрілості відновлюються статеві та агресивні імпульси, а разом з ними інтерес до протилежної статі і все більше усвідомлення цього інтересу. Початкова фаза статової стадії (період, що триває від зрілості до смерті) характеризується біохімічними і фізіологічними змінами в організмі.



Репродуктивні органи досягають зрілості, виділення гормонів ендокринною системою призводить до появи вторинних статевих ознак (наприклад, ріст волосся на обличчі у чоловіків, формування молочних залоз у жінок). Результатом цих змін є характерне для підлітків підвищення збудливості і статевої активності. Вступ в статеву стадію відрізняється найбільш повним задоволенням статевого інстинкту.

Згідно з теорією Фройда, всі люди проходять «гомосексуальний» період в ранньому підлітковому віці. Новий вибух підліткової сексуальної енергії спрямований на людину однієї статі (наприклад, вчителя, сусіда, однолітка) — в основному так само, як це відбувається з дозволом Едіпового комплексу.

Хоча явна гомосексуальна поведінка не є універсальним досвідом цього періоду, на думку Фройда, підлітки віддають перевагу компанії однолітків тієї ж статі, що і вони. Однак поступово партнер протилежної статі стає об'єктом енергії лібідо і при цьому починаються залицяння. Захоплення молоді в нормі призводять до вибору шлюбного партнера і створення родини.

Геніталльний характер — ідеальний тип особистості в психоаналітичній теорії. Він зрілий і відповідальний чоловік в соціально-сексуальних відносинах. Він відчуває задоволення в гетеросексуальній любові.

Хоча Фройд був противником сексуальної розбещеності, він був більш терпимим до сексуальної свободи, ніж буржуазне суспільство Відня. Розряд лібідо в статевому акті забезпечує можливість фізіологічного контролю над імпульсами, що надходять від статевих органів; контроль стримує енергію інстинкту, а тому досягає найвищої точки в справжньому інтересі до статевого акту з партнером без будь-яких слідів провини або конфліктних переживань.

Фройд був переконаний, що для формування ідеального геніталльного характеру людина повинна відмовитися від пасивності, властивої ранньому дитинству, коли любов, безпека, фізичний комфорт — насправді всі форми задоволення давалися легко, а натомість нічого не було потрібно. Люди повинні навчитися працювати, відкладати задоволення, проявляти тепло і турботу про оточуючих, і перш за все, брати більш активну роль у вирішенні життєвих проблем.

І навпаки, якщо в ранньому дитинстві були всілякі травматичні переживання з відповідною фіксацією лібідо, адекватне входження в статеву стадію стає важким, а то й неможливим. Фройд відстоював думку про те, що серйозні конфлікти в більш пізні роки — це відгомони сексуальних конфліктів, які мали місце в дитинстві.

Механізми захисту Его.

Основна психодинамічна функція тривоги полягає в тому, щоб допомогти людині уникнути свідомого виявлення неприйнятних інстинктивних імпульсів і заохочувати задоволення цих імпульсів відповідними способами у відповідний час.



Захисні механізми Его допомагають здійснювати ці функції, а також захищають людину від тривоги, яка її переповнює. Фройд визначав захисні механізми Его як свідому стратегію, яку індивід використовує для захисту від відкритого вираження Ід-імпульсів і контратиску з боку Суперего.

Фройд вважав, що Его реагує на загрозу прориву імпульсів двома засобами:

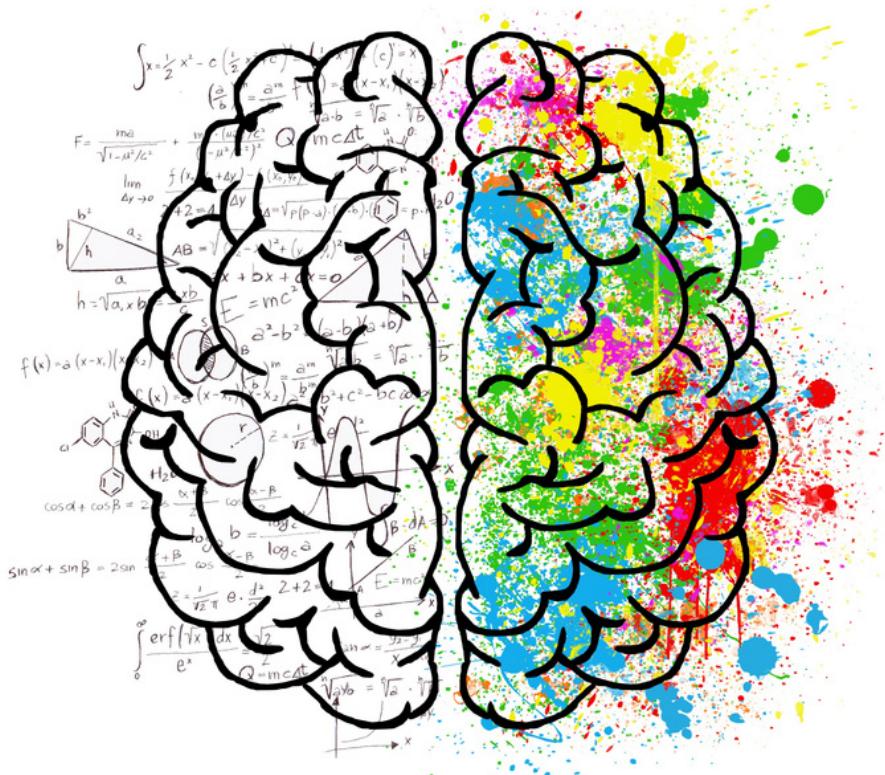
- 1) блокуючи вираження імпульсів в свідомій поведінці;
- 2) споторюючи їх до такої міри, що їхня первісна інтенсивність помітно знижується або відхиляється в сторону.

Витиснення.

В результаті витиснення люди не усвідомлюють своїх конфліктів, що викликають тривогу, і не пам'ятають травматичних минулих подій.

Наприклад, людина, що страждає від жахливих особистих невдач, може стати нездатною розповісти про свої важкі переживання через витиснення.

Наполегливе прагнення витисненого матеріалу до відкритого самовираження може отримати короткочасне задоволення в сновидіннях, жартах, застереженнях та інших проявах того, що Фройд назвав «психопатологією повсякденного життя». Більш того, згідно з його теорією, витиснення відіграють роль у всіх формах невротичної поведінки, при психосоматичних захворюваннях (таких, як, наприклад, виразкова хвороба), психосексуальних розладах (таких, як імпотенція і фригідність).



Проекції

Як захисний механізм за своїм теоретичним значенням проекція слідує за заміщенням. Це процес, за допомогою якого людина приписує свої власні неприйнятні думки, почуття та поведінку іншим людям чи навколошньому середовищу. Таким чином, проекція дозволяє людині покласти провину на когось або щось за свої недоліки або помилки.

Гольфіст, який критикує свою палицю після невдалого пострілу, показує примітивну проекцію. На іншому рівні ми можемо спостерігати проекцію на молоду жінку, яка не усвідомлює, що бореться зі своїм сильним сексуальним потягом, але підозрює всіх, хто зустрічається з нею, в намірі спокусити її. Нарешті, класичний приклад проекції полягає в тому, що студент, який не підготовлений належним чином до іспиту, приписує свій низький бал нечесному тестуванню, шахрайству інших студентів або покладає провину на професора за те, що він не пояснив цю тему на лекції. Проекція також пояснює соціальні упередження та феномен цапа-відбувайла, оскільки етнічні та расові стереотипи є зручною мішенню для приписування негативних характеристик особистості комусь іншому.

Заміщення

У захисному механізмі, який називається заміщенням, прояв інстинктивного імпульсу перенаправляється з більш загрозливого об'єкта або людини на менш загрозливий.

Поширеним прикладом є дитина, яка після покарання батьками штовхає молодшу сестру, штовхає її собаку або ламає їй іграшки. Підміна проявляється і в підвищенні чутливості дорослих до найменших дратівливих моментів.

Наприклад, надмірно вимогливий роботодавець критикує співробітницю, а вона спалахами люті реагує на дрібні провокації з боку чоловіка і дітей. Вона не усвідомлює, що, будучи об'єктами її роздратування, вони просто замінюють начальника. У кожному з цих прикладів справжній об'єкт ворожнечі замінюється набагато менш загрозливим для суб'єкта.

Рідше зустрічається така форма заміщення, коли вона спрямована проти самого себе: ворожі імпульси, звернені до інших, перенаправляються на самого себе, що викликає почуття пригніченості або засудження себе.

Раціоналізація

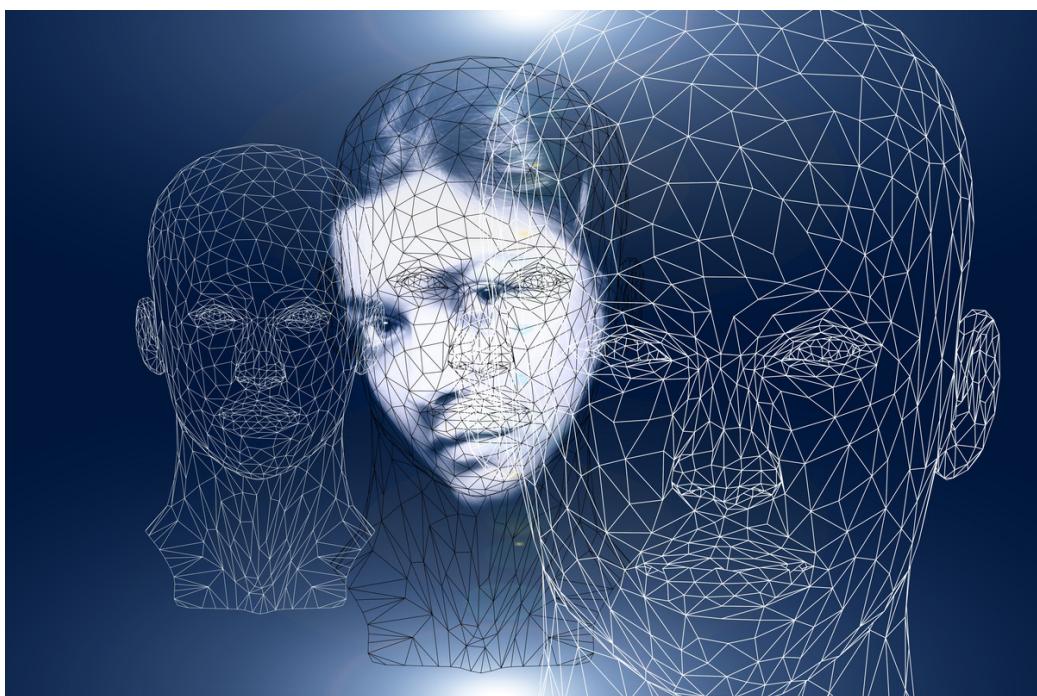
Інший спосіб для Его впоратися з розчаруванням і тривогою — спотворити реальність і таким чином захистити самооцінку. Раціоналізація відноситься до помилкових міркувань, згідно з якими іраціональна поведінка представлена таким чином, що виглядає цілком розумною і тому виправданою в очах інших. Дурні помилки, невдалі судження і промахи можуть бути виправдані магією раціоналізації. Одним з найбільш часто використовуваних видів такого захисту є раціоналізація за типом «зеленого винограду». Ця назва походить від байки Езопа про лисицю, яка не змогла дотягнутися до виноградної кисті і тому вирішила, що ягоди ще не дозріли. Люди раціоналізуються таким же чином. Наприклад, чоловік, якому жінка відповіла принизливою відмовою, коли він попросив її вийти на побачення, втішає себе, що вона абсолютно неприваблива. Так само студентка, яка не вступає на стоматологічне відділення медичного вузу, може переконати себе в тому, що не дуже хоче бути стоматологом.



Реактивне утворення

Іноді Его може захищатися від заборонених імпульсів, висловлюючи протилежні імпульси в поведінці і думках. Тут ми маємо справу з реактивним формуванням або зворотною дією. Цей захисний процес реалізується в два етапи: по-перше, пригнічується неприпустимий імпульс; потім на рівні свідомості проявляється прямо протилежне.

Опозиція особливо помітна в соціально схвалюваній поведінці, яка при цьому виглядає перебільшеною і негнучкою. Наприклад, жінка, яка стурбована власним вираженим сексуальним бажанням, може стати непохитним борцем з порнографічними фільмами в своєму колі. Вона навіть може активно пікетувати кіностудії або писати листи протесту в кінокомпанії, висловлюючи в них сильну стурбованість деградацією сучасного кінематографа. Фройд писав, що багато чоловіків, які висміюють гомосексуалістів, насправді захищаються від власних гомосексуальних поривів.



Регресія

Ще одним відомим захисним механізмом, який використовується для захисту від тривоги, є регрес. Регрес характеризується поверненням до дитячих зразків поведінки. Це спосіб полегшити тривогу, повернувшись до раннього періоду життя, який є безпечнішим і приємнішим. Легко впізнавані прояви регресу у дорослих включають нетримання сечі, невдоволення, а також такі риси, як пиячти і не розмовляти з оточуючими, дитяче лепетання, протидія авторитету або водіння в машині на необачно високій швидкості.

Сублімації

Згідно з Фройдом, сублімація — це захисний механізм, який дозволяє людині змінити свої імпульси, щоб адаптуватися так, щоб вони могли бути виражені через соціально прийнятні думки або дії. Сублімація розглядається як єдина здорова, конструктивна стратегія стримування небажаних імпульсів, оскільки вона дозволяє Его змінювати мету та/або об'єкт імпульсів, не стримуючи їхнього прояву. Енергія інстинктів відволікається через інші канали вираження — ті, які суспільство вважає прийнятними. Наприклад, якщо мастурбація викликає у молодої людини все більше занепокоєння, з часом вона може сублімувати свої імпульси в соціально схвалені види діяльності, такі як футбол, хокей або інші види спорту. Аналогічно жінка з сильними несвідомими садистськими нахилами може стати хірургом або першокласним романістом. У цих видах діяльності вона може продемонструвати свою перевагу над іншими, але таким чином, що дасть суспільно корисний результат.



Фройд стверджував, що сублімація сексуальних інстинктів стала головним поштовхом до великих досягнень західної науки і культури. Він говорив, що сублімація сексуального потягу є особливо помітною рисою еволюції культури — вона сама по собі зробила можливим надзвичайний сплеск в науці, мистецтві та ідеології, які відіграють таку важливу роль в нашому цивілізованому житті .

Заперечення

Коли людина відмовляється визнавати, що сталася неприємна подія, значить, вона включає такий захисний механізм, як заперечення. Уявіть собі батька, який відмовляється вірити, що його дочка була згвалтована і жорстоко вбита; він діє так, ніби нічого подібного не сталося. Або уявіть собі дитину, що заперечує смерть улюбленої кішки і впerto продовжує вірити в те, що вона ще жива. Заперечення реальності відбувається і тоді, коли люди говорять або наполягають: «Зі мною цього просто не може статися», незважаючи на очевидні докази протилежного (таке трапляється, коли лікар говорить пацієнтові, що у нього смертельне захворювання). На думку Фройда, заперечення найбільш характерне для маленьких дітей і людей похилого віку зі зниженим інтелектом (хоча зрілі і нормальню розвинені люди також можуть іноді використовувати заперечення в сильно травматичних ситуаціях).

Індивідуальна психологія: основні поняття та принципи Альфреда Адлера.

Комплекс неповноцінності і його витоки

Адлер вважав, що почуття неповноцінності зароджується ще в дитинстві. Він пояснив це так: дитина проходить дуже тривалий період залежності, коли вона абсолютно безпорадна і, щоб вижити, вона повинна покладатися на батьків. Цей досвід викликає у дитини глибоке почуття неповноцінності в порівнянні з іншими людьми в сімейному оточенні, які сильніші і могутніші.

Поява цього раннього почуття неповноцінності знаменує собою початок тривалої боротьби за досягнення переваги над навколишнім середовищем.



А також прагнення до досконалості і вдосконалювання.

Адлер стверджував, що прагнення до переваги є головною мотиваційною силою в житті людини.

Так, на думку Адлера, практично все, що роблять люди, направлено на подолання почуття неповноцінності і зміцнення почуття переваги. Однак почуття неповноцінності з різних причин може стати надмірним у деяких людей. В результаті з'являється комплекс неповноцінності — перебільшене відчуття власної слабкості і неспроможності. Адлер виділяв три види пережитих в дитинстві страждань, які сприяють розвитку комплексу неповноцінності: неповноцінність органів, надмірна опіка і неприйняття з боку батьків.

По-перше, у дітей з якоюсь вродженою фізичною вадою може розвинутися почуття психологічної неповноцінності. З іншого боку, діти, батьки яких надмірно балують їх, у всьому балують, виростають недостатньо впевненими у своїх силах, адже інші завжди все робили за них. Їх турбує глибоко вкорінене почуття неповноцінності, так як вони переконані, що самі не здатні подолати життєві перешкоди. Нарешті, батьківська бездоглядність дітей, неприйняття можуть викликати у них комплекс неповноцінності з тієї причини, що відкинуті діти в основному відчувають себе небажаними. Вони йдуть по життю без достатньої впевненості в своїй здатності бути корисними, улюбленими і оціненими оточуючими. Як ми побачимо пізніше, кожен з цих трьох типів страждань у дитинстві може зіграти вирішальну роль у виникненні неврозів у дорослому віці.

Однак незалежно від обставин, які відіграють роль основи виникнення почуття неповноцінності, індивід може у відповідь на них розвинути гіперкомпенсацію і, таким чином, розвинути те, що Адлер назвав комплексом переваги.

Цей комплекс виражається в тенденції до перебільшення своїх фізичних, інтелектуальних або соціальних здібностей.

Наприклад, людина може бути переконана в тому, що вона розумніша за інших, але при цьому не вважає за потрібне демонструвати свій інтелект, перераховуючи, скажімо, все, що вона знає про кінозірок.



Інший вважає, що він повинен показати все, що знає про кінозірок, і робить це при кожному зручному випадку, викладаючи свою інформацію всім, хто буде його слухати. Він може навіть відкинути всі інші теми аби довести, що найбільше знає про кінозірок. У будь-якому випадку прийом гіперкомпенсації — це перебільшення здорового бажання подолати постійне відчуття неповноцінності. Відповідно, людина з комплексом переваги зазвичай виглядає хвалькуватою, зарозумілою, егоцентричною і саркастичною. Створюється враження, що ця людина не здатна прийняти себе (тобто у неї низька думка про себе); що вона може відчути свою важливість тільки тоді, коли «вкладе інших в калошу».

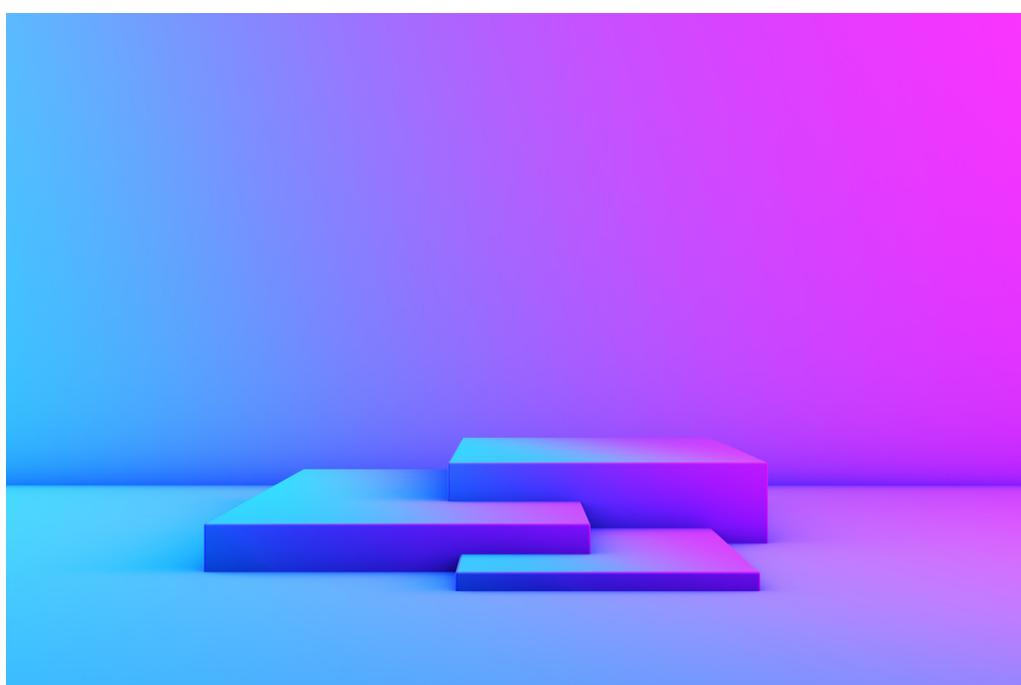
Прагнення до досконалості.

Як уже зазначалося, Адлер вважав, що почуття неповноцінності є джерелом всіх прагнень людини до саморозвитку, зростання і компетентності. Але яка кінцева мета, заради якої ми боремося і яка забезпечує міру постійності і цілісності нашого життя? Чи рухає вона необхідністю просто позбутися почуття неповноцінності? Або нас мотивує бажання безжалісно домінувати над іншими?

А може, нам потрібен високий статус? У пошуках відповідей на ці питання ідеї Адлера помітно змінювалися з плином часу. У своїх ранніх роздумах він висловив переконання, що великою рушійною силою, яка рухає поведінкою людини, є не що інше, як агресивність. Пізніше він відмовився від ідеї агресивних прагнень на користь «прагнення до влади». У цьому понятті слабкість прирівнювалася до жіночності, а сила до мужності.

Це був етап у розвитку теорії Адлера, коли він висунув ідею «чоловічого протесту», форми гіперкомпенсації, яку використовують обидві статі в спробі витіснити почуття неспроможності і неповноцінності. Згодом Адлер відмовився від поняття чоловічого протесту, визнавши його незадовільним для пояснення мотивації поведінки у звичайних, нормальніх людей. Замість цього він висунув більш широку пропозицію про те, що люди прагнуть до переваги, і цей стан абсолютно відрізняється від комплексу переваги.

Таким чином, у його дискурсі про кінцеву мету людського життя було три різні етапи: бути агресивним, бути могутнім і бути недосяжним.



В останні роки життя Адлер прийшов до висновку, що прагнення до переваги є основним законом людського життя; це «те, без чого не можна уявити людське життя».

Це «велика потреба піднятися» від мінуса до плюса, від недосконалості до досконалості і від нездатності до здатності сміливо стикатися з життєвими проблемами розвитку всіх людей. Важко переоцінити ту важливість, яку Адлер надавав цій рушійній силі.

Він розглядав прагнення до переваги (досягнення максимально можливого), як основний мотив в його теорії. Адлер був переконаний, що прагнення до переваги вроджене і що ми ніколи від нього не позбудемося, адже це бажання — саме життя. Проте це почуття необхідно виховувати і розвивати, якщо ми хочемо реалізувати свій людський потенціал. Від народження воно притаманне нам, як теоретична можливість, а не реальна даність. Все, що нам потрібно зробити, це реалізувати цю можливість по-своєму.

Адлер вважав, що цей процес починається на п'ятому році життя, коли формується життєва мета, як осередок нашого прагнення до переваги. Будучи неясним і здебільшого несвідомим на початку її формування в дитинстві, ця життєва мета з часом стає джерелом мотивації, силою, яка організовує наше життя і надає йому сенс.

Адлер пропонував різні додаткові уявлення про характер і операції прагнення до переваги .

По-перше, він розглядав її як єдиний фундаментальний мотив, а не як сукупність окремих спонукань. Цей мотив виражається в усвідомленні дитиною того, що вона безсила і малоцінна в порівнянні з оточуючими.

По-друге, він встановив, що цей великий рух вперед і вгору за своєю суттю є універсальним: він загальний для всіх, в нормі і патології.

По-третє, перевага як мета може приймати як негативний (деструктивний), так і позитивний (конструктивний) напрямок.

Негативний напрямок виявляється у людей зі слабкою здатністю до адаптації, таких як ті, хто бореться за верховенство через егоїстичну поведінку та зайнятість досягненням особистої слави за рахунок інших. Добре налаштовані люди, навпаки, показують своє прагнення до переваги в позитивну сторону, щоб воно співвідносилося з благополуччям інших людей.

По-четверте, стверджував Адлер про те, що прагнення до верховенства приходить з великою енергією і зусиллями. В результаті впливу цієї сили, яка передає енергію життю, рівень напруги в особистості швидше зростає, ніж знижується.



І по-п'яте, прагнення до переваги проявляється як на рівні особистості, так і на рівні суспільства. Ми прагнемо стати досконалими не тільки як особистості або члени суспільства — ми прагнемо підвищити саму культуру нашого суспільства. На відміну від Фройда, Адлер розглядав індивіда і суспільство обов'язково в гармонії один з одним.

Так, Адлер описував людей, що живуть в гармонії з навколошнім світом, але постійно прагнуть до його вдосконалення.

Однак гіпотеза про те, що людство має тільки одну кінцеву мету — розвивати свою культуру — нічого не говорить нам про те, як ми, як особистості, намагаємося досягти цієї мети. Адлер вирішив цю проблему за допомогою своєї концепції способу життя.

Спосіб життя

Спосіб життя, в оригінальному варіанті «життєвий план» або «керівний образ», є найхарактернішою рисою динамічної теорії особистості Адлера. Ця концепція, по суті ідеографічна, представляє унікальний спосіб адаптації індивіда до життя, особливо з точки зору цілей, поставлених самим індивідом і способів їхнього досягнення. На думку Адлера, спосіб життя передбачає унікальне поєднання рис, поведінки і звичок, які, разом узяті, визначають унікальну картину існування індивіда.



Як проявляється спосіб життя індивіда в дії? Щоб відповісти на це питання, ми повинні коротко повернутися до понять неповноцінності і компенсації, оскільки вони є основою нашого способу життя. Адлер дійшов висновку, що в дитинстві ми всі відчуваємо себе неповноцінними або в уяві, або в реальності, і це спонукає нас якимось чином компенсувати. Наприклад, дитина з поганою координацією може зосередити свої компенсаторні зусилля на розвитку видатних спортивних якостей.

Її поведінка, керуючись усвідомленням своїх фізичних обмежень, стає, в свою чергу, її способом життя — комплексом поведінкової діяльності, спрямованої на подолання неповноцінності. Отже, спосіб життя заснований на наших зусиллях подолати почуття неповноцінності і завдяки цьому зміцнити почуття переваги.

З точки зору Адлера, спосіб життя настільки міцно закріпився в віці 4–5 років, що згодом майже не піддається тотальним змінам.

Звичайно, люди продовжують знаходити нові способи вираження свого індивідуального способу життя, але це, по суті, лише вдосконалення і розвиток базової структури, закладеної в ранньому дитинстві.

Сформований таким чином спосіб життя зберігається і стає основним стрижнем поведінки в майбутньому.

Іншими словами, все, що ми робимо, формується і керується нашим єдиним у своєму роді способом життя. Саме від нього залежить, на які аспекти нашого життя і оточення ми будемо звертати увагу, а які будемо ігнорувати.

Усі наші психічні процеси (наприклад, сприйняття, мислення та почуття) організовані в єдине ціле і набувають сенсу в контексті нашого способу життя. Уявімо, як приклад, жінку, яка прагне до досконалості, розширюючи свої інтелектуальні можливості.

З точки зору теорії Адлера, її спосіб життя передбачає малорухливий спосіб життя. Вона зосередиться на інтенсивному читанні, навчанні, мисленні — тобто на всьому, що може послужити меті підвищення її інтелектуальної компетентності.

Вона може планувати свій розпорядок дня з точністю до хвилин — відпочинок і хобі, спілкування з родиною, друзями і знайомими, громадська активність — знову ж таки, відповідно до своєї основної мети. Інша людина, з іншого боку, працює над своїм фізичним вдосконаленням і структурує життя таким чином, що мета стає досяжною.

Все, що вона робить, направлено на досягнення фізичної переваги. Очевидно, що в теорії Адлера всі аспекти поведінки людини випливають з їхнього способу життя.

Інтелектуал запам'ятує, відображає, міркує, відчуває і діє не так, як спортсмен, оскільки обидва вони є психологічно протилежними типами, якщо говорити про них з точки зору відповідного способу життя.



Типи особистості: ставлення, пов'язане зі способом життя. Адлер нагадує нам, що сталість нашої особистості протягом усього життя пояснюється способом життя. Наша основна орієнтація на зовнішній світ також визначається способом життя. Він зазначав, що справжню форму нашого способу життя можна розпізнати, тільки знаючи, які способи і засоби ми використовуємо для вирішення життєвих проблем.

Кожна людина неминуче стикається з трьома глобальними проблемами: роботою, дружбою і любов'ю. З точки зору Адлера, жодне з цих завдань не стоїть окремо — вони завжди взаємопов'язані і їхнє вирішення залежить від нашого способу життя: «Рішення одних допомагає наблизитися до вирішення інших; і справді, ми можемо сказати, що вони представляють різні аспекти однієї і тієї ж ситуації і одну і ту ж проблему — необхідність розумних істот зберігати життя і продовжувати жити в навколишньому середовищі, яке вони мають».

Оскільки спосіб життя кожної людини унікальний, виділення типів особистості за цим критерієм можливо тільки в результаті грубого узагальнення. Адлер неохоче пропонував типологію поглядів на спосіб життя. У даній класифікації розрізняють види, виходячи з того, як вирішуються три основні життєві завдання.

Сама класифікація побудована за принципом двовимірної схеми, де один вимір представлений «соціальним інтересом», а інший — «ступенем активності». Соціальний інтерес — це почуття співпереживання всім людям; він проявляється у співпраці з іншими заради спільногого успіху, а не заради особистої вигоди.



У теорії Адлера соціальний інтерес є основним критерієм психологічної зріlosti; її протилежністю є egoїстичний інтерес.

Ступінь активності пов'язана з тим, як людина підходить до вирішення життєвих проблем. Поняття «ступінь активності» збігається за змістом з сучасними поняттями «збудження» або «енергетичний рівень». Як вважав Адлер, кожна людина має певний енергетичний рівень, в межах якого вона веде атаку на свої життєві проблеми. Цей рівень енергії або активності зазвичай встановлюється в дитинстві; вона може відрізнятися у різних людей від млявості, апатії до постійної шаленої активності. Ступінь активності грає конструктивну або деструктивну роль тільки в поєднанні з соціальним інтересом.

Перші три адлерівські типи установок, які супроводжують спосіб життя, — це управління, отримання та уникнення. Кожен з них характеризується недостатнім вираженням соціального інтересу, але вони відрізняються ступенем активності.

Четвертий тип, суспільно корисний, має як високий соціальний інтерес, так і високий ступінь активності. Адлер нагадує нам, що ніяка типологія, якою б хитрою вона не здавалася, не може точно описати прагнення індивіда до переваги, досконалості, цілісності. Проте опис цих установок, які супроводжують спосіб життя, в деякій мірі полегшив розуміння поведінки людини з позиції теорії Адлера.

Тип управління

Люди переконані та навколоївським типом управління. Люди переконані та напористі, з невеликим соціальним інтересом, якщо такий є.

Вони активні, але не соціально.

Отже, їхня поведінка не передбачає турботи про благополуччя оточуючих.

Для них характерне встановлення переваги над навколишнім світом. Зіткнувшись з основними завданнями життя, вони вирішують їх ворожим, антигромадським способом.

Молоді правопорушники і наркомани — це два приклади людей, які відносяться до адлерівського управлінського типу.

Тип — той, що бере

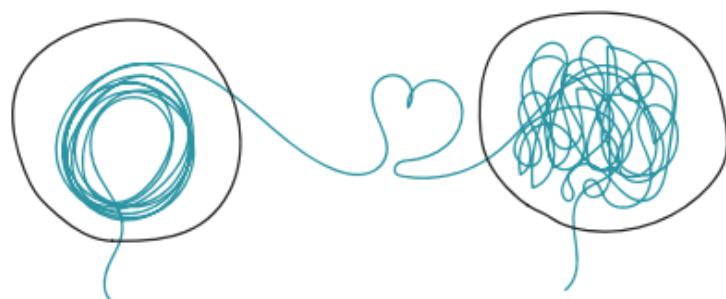
Як випливає з назви, люди з подібним ставленням ставляться до зовнішнього світу паразитично і задовольняють більшість своїх потреб за рахунок інших.

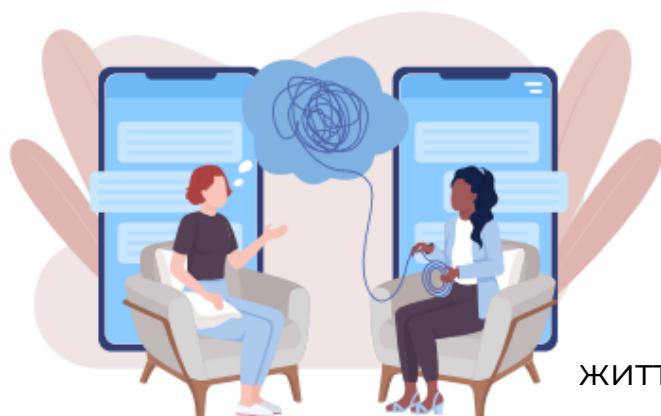
У них немає соціального інтересу. Їхня головна турбота в житті — отримати якомога більше від інших.

Однак, оскільки вони мають низький ступінь активності, навряд чи вони будуть завдавати страждань оточуючим.

Уникаючий тип

Люди цього типу не мають ні достатнього соціального інтересу, ні діяльності, необхідної для вирішення власних проблем.





Вони бояться невдачі більше, ніж прагнуть до успіху, їх життя характеризується соціальною поведінкою і втечею від вирішення життєвих проблем. Іншими словами, їхня мета — уникнути всіх проблем в житті, і тому вони відходять від усього, що говорить про можливість невдачі.

Суспільно-корисний тип

Цей тип людини є втіленням зрілості в системі переконань Адлера. У ньому поєднується високий ступінь соціального інтересу і високий рівень активності.

Будучи соціально орієнтованою, така людина проявляє справжню турботу про оточуючих і зацікавлена в спілкуванні з ними.

Три основні завдання життя — роботу, дружбу і любов — вона сприймає як соціальні проблеми. Людина, що відноситься до цього типу, усвідомлює, що рішення цих життєвих завдань вимагає співпраці, особистої мужності і готовності сприяти благополуччу інших людей.

У двовимірній теорії установок, які супроводжують спосіб життя, відсутня одна можлива комбінація: високий соціальний інтерес і низька активність. Однак неможливо мати високий соціальний інтерес і не мати високої активності. Іншими словами, особи, які мають високий соціальний інтерес, повинні робити щось, що принесе користь іншим людям.

Соціальний інтерес

Ще одним поняттям, що має вирішальне значення в індивідуальній психології Адлера, є соціальний інтерес.

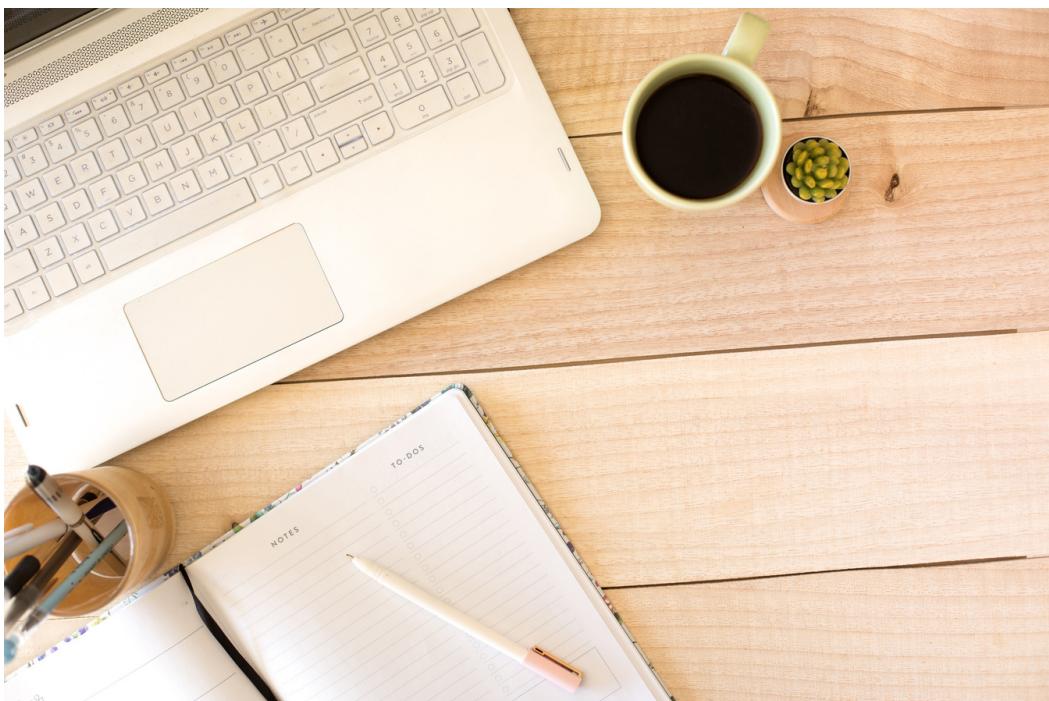
Концепція соціального інтересу відображає стійку віру Адлера в те, що ми, люди, є соціальними істотами, і якщо ми хочемо глибше зрозуміти себе, ми повинні розглянути наші відносини з іншими людьми і, ще ширше, соціально-культурний контекст, в якому ми живемо. Але ще більшою мірою це поняття відображає фундаментальну, хоча і поступову, зміну поглядів Адлера на те, що являє собою величезну керівну силу, що лежить в основі всіх людських прагнень.

На самому початку своєї наукової кар'єри Адлер вважав, що людей мотивує ненаситна жага особистої влади і необхідність домінувати над іншими. Зокрема, він вважав, що людей штовхає вперед необхідність подолання глибинних почуттів неповноцінності і прагнення до переваги. Ці погляди зустріли широкий протест. Дійсно, Адлера широко критикували за те, що він підкреслював егоїстичні мотиви, ігноруючи соціальні. Багато критиків вважали, що позиція Адлера щодо мотивації — це не що інше, як замаскована версія вчення Дарвіна про те, що виживання сильне.

Пізніше, коли теоретична система Адлера отримала подальший розвиток, вона враховувала, що люди багато в чому мотивувалися соціальними мотивами. А саме людей мотивує до дій вроджений соціальний інстинкт, який змушує їх відмовлятися від егоїстичних цілей заради цілей спільноти.

Суть цього погляду, який виражається в понятті соціального інтересу, полягає в тому, що люди підпорядковують свої особисті потреби справі соціальної вигоди. Вираз «соціальний інтерес» походить від німецького неологізму *Gemeinschaftsgefühl*, значення якого не може бути повністю передано в іншій мові одним словом або фразою. Це означає щось на зразок «соціального почуття», «почуття спільноті» або «почуття солідарності». У нього також входить значення приналежності до людської спільноти, тобто почуття ототожнення з людством і схожості з кожним членом людського роду.

Адлер вважав, що передумови соціального інтересу є вродженими. Оскільки кожна людина володіє ним в тій чи іншій мірі, вона є соціальною істотою за своєю природою, а не в результаті формування звички. Однак, як і інші вроджені склонності, соціальний інтерес не виникає автоматично, а вимагає, щоб він був свідомо розвинений. Вона виховується і дає результати завдяки відповідному керівництву і навчанню.



Соціальний інтерес розвивається в соціальному середовищі. Інші люди — в першу чергу мати, а потім і решта родини — сприяють процесу її розвитку. Однак саме мати, контакт якої є першим в житті дитини і має на неї найбільший вплив, докладає великих зусиль для розвитку соціального інтересу. По суті, Адлер розглядає материнський внесок у виховання дітей, як подвійне зусилля: заохочення формування зрілого соціального інтересу і допомогу в його виведенні за межі материнської сфери впливу. Обидві функції нелегко виконувати і на них завжди в якійсь мірі впливає те, як дитина пояснює поведінку матері.

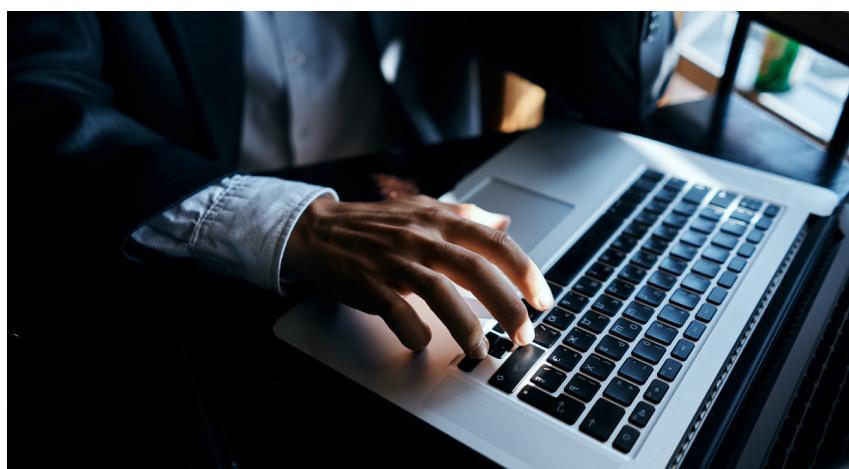
Радикальна допомога в забезпеченні продуктами харчування нужденних є одним з реальних проявів соціального інтересу.

Оскільки у відносинах дитини з матір'ю виникає соціальний інтерес, її завдання — виховати в дитині почуття співпраці, бажання налагодити відносини і товариські відносини — якості, які Адлер вважав тісно переплетеними. В ідеалі мати виявляє справжню любов до своєї дитини — любов, орієнтовану на її благополуччя, а не на власне материнське марнославство.

Ця здорова любов випливає з непідробної турботи про людей і дозволяє матері виховувати соціальний інтерес до своєї дитини. Її ніжність до чоловіка, до інших дітей і до людей взагалі служить прикладом наслідування для дитини, яка з цієї моделі широкого соціального інтересу дізнається, що в світі є й інші значущі люди, а не тільки члени родини.

Багато установок, що формуються в процесі материнського виховання, також можуть пригнічувати у дитини почуття соціальної зацікавленості. Якщо, наприклад, мати буде орієнтуватися виключно на своїх дітей, вона не зможе навчити їх передавати соціальний інтерес іншим людям.

Якщо вона вважає за краще виключно свого чоловіка, уникає дітей і суспільство, її діти будуть відчувати себе небажаними і обдуреними, а потенціал їхнього соціального інтересу залишиться нереалізованим. Будь-яка поведінка, що закріплює у дітей почуття, що ними нехтують і не люблять, призводить їх до втрати самостійності і нездатності до співпраці.



Адлер розглядав батька, як друге за значимістю джерело впливу на розвиток соціального інтересу у дитини. По-перше, батько повинен позитивно ставитися до дружини, роботи і суспільства. Крім цього, його сформований соціальний інтерес повинен проявлятися у відносинах з дітьми. На думку Адлера, ідеальний батько — це той, хто ставиться до своїх дітей, як до рівних і бере активну участь разом з дружиною в їхньому вихованні.

Батько повинен уникати двох помилок: емоційної ізоляції і батьківського авторитаризму, які, як не дивно, мають однакові наслідки.

Діти, які відчують себе відчуженими батьками, зазвичай переслідують мету досягнення особистої переваги, а не переваги на основі соціальних інтересів. Батьківський авторитаризм також призводить до неповноцінного способу життя. Діти деспотичних батьків також вчаться боротися за владу і особисту, а не соціальну перевагу.

Нарешті, на думку Адлера, відносини між батьком і матір'ю мають величезний вплив на розвиток соціального почуття дитини. Так, в разі нещасливого шлюбу у дітей мало шансів на розвиток соціального інтересу.

Якщо дружина не надає емоційної підтримки чоловікові і віддає свої почуття виключно дітям, вони страждають, так як надмірна опіка гасить соціальний інтерес.

Якщо чоловік відкрито критикує дружину, діти втрачають повагу до обох батьків. Якщо між чоловіком і дружиною виникає розбрат, діти починають грати з одним з батьків проти іншого.

У цій грі діти з часом програють: вони неминуче багато втрачають, коли батьки демонструють відсутність взаємної любові.

Соціальний інтерес, як показник психічного здоров'я

На думку Адлера, вираженість соціального інтересу виявляється зручним критерієм оцінки психічного здоров'я індивіда. Він назвав його «барометром нормальності» — показником, який можна використовувати при оцінці якості життя людини. Тобто, з точки зору Адлера, наше життя цінне лише в тій мірі, в якій ми сприймаємо цінності життя інших людей. Нормальні, здорові люди дійсно турбуються про інших; їхні прагнення до досконалості є соціально позитивними і включають в себе прагнення до благополуччя всіх людей. Хоча вони розуміють, що не все в цьому світі правильно, вони беруть на себе завдання поліпшити тяжке становище людства. Коротше кажучи, вони знають, що їхнє власне життя не має абсолютної цінності, поки не присвятять його своїм сучасникам і навіть тим, хто ще не народився.



У погано пристосованих людей, навпаки, соціальний інтерес виражений недостатньо. Як ми побачимо пізніше, вони егоцентричні, борються за особисту перевагу і верховенство над іншими, у них немає соціальних цілей.

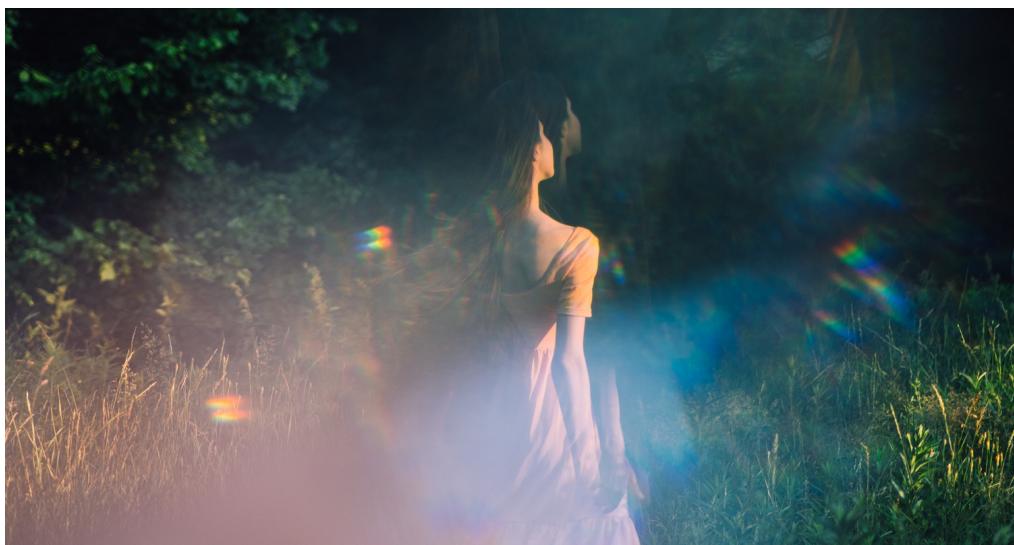
Кожен з них живе життям, яке має лише особисту значимість — вони поглинені власними інтересами та самозахистом.

Творче Я

Раніше ми відзначали, що фундамент способу життя закладається ще в дитинстві. За словами Адлера, спосіб життя настільки міцно кристалізується до п'яти років.

Що потім він все життя рухається в одному і тому ж напрямку. При односторонньому тлумаченні може здатися, що таке розуміння формування способу життя вказує на такий же сильний детермінізм в міркуваннях Адлера, як і у Фройда.

Насправді обидва підкреслювали важливість раннього досвіду у формуванні особистості дорослої людини. Але, на відміну від Фройда, Адлер розумів, що в поведінці дорослої людини не тільки ранні переживання оживають, а скоріше відбувається прояв особливостей її особистості, яка сформувалася в перші роки життя. Більш того, концепція способу життя не така механістична, як може здатися, особливо коли ми звертаємося до концепції творчого Я, що є частиною системи переконань Адлера.



Концепція творчого «Я» — найважливіша конструкція теорії Адлера, її найвище досягнення як персонолога.

Коли він відкрив і ввів цю конструкцію в свою систему, всі інші поняття зайняли їй підлеглу позицію. Вона втілила в собі активний принцип людського життя, що надає йому значення. Це те, що шукав Адлер. Він стверджував, що на спосіб життя впливають творчі здібності особистості. Іншими словами, кожна людина має свободу створювати свій власний спосіб життя. В кінцевому рахунку, люди самі відповідають за те, ким вони стають і як себе ведуть.

Ця творча сила відповідає за мету життя людини, визначає спосіб досягнення цієї мети і сприяє розвитку суспільного інтересу. Та ж творча сила впливає на сприйняття, пам'ять, фантазію, мрії. Вона робить кожну людину вільним (самовизначаючим) індивідом.

Припускаючи існування творчої сили, Адлер не заперечував впливу спадковості і середовища на формування особистості. Кожна дитина народжується з унікальними генетичними здібностями і вона дуже скоро набуває власний унікальний соціальний досвід.

Однак люди — це більше, ніж просто результати спадковості та навколишнього середовища. Люди — істоти творчі, які не тільки реагують на своє оточення, але і впливають на нього, а також отримують від нього відгуки. Людина використовує спадковість і навколишнє середовище, як будівельний матеріал для формування особистості будівлі, але архітектурне рішення відображає її власний стиль.

Тому, врешті-решт, тільки сама людина несе відповіальність за свій спосіб життя і ставлення до навколишнього світу. Де витоки людської творчості? Що мотивує її до розвитку? Адлер не до кінця відповів на ці питання. Найкращою відповіддю на перше питання, швидше за все, буде наступне: творча сила людини — результат довгої історії еволюції. Люди мають творчу силу, тому що вони люди.

Ми знаємо, що творчість розkvітає ще в ранньому дитинстві, і це супроводжує розвиток соціального інтересу, але чому саме і як вона розвивається, залишається нез'ясованим.

Однак їх наявність дає нам можливість створити свій унікальний спосіб життя, заснований на здібностях і можливостях, які дає спадковість і навколишнє середовище. У концепції Адлера про творче «Я» чітко чується його переконання в тому, що люди — господарі власної долі.

Порядок народження

Виходячи з важливої ролі соціального контексту в розвитку особистості, Адлер звернув увагу на порядок народження, як на головну детермінанту установок, що супроводжують спосіб життя.



А саме, якщо діти мають одних і тих же батьків і ростуть приблизно в одних і тих же сімейних умовах, у них все одно немає ідентичного соціального середовища. Досвід старшої або молодшої дитини в родині по відношенню до інших дітей, особливості впливу батьківських установок і цінностей — все це змінюється в результаті появи наступних дітей в родині і сильно впливає на формування способу життя.

На думку Адлера, порядок народження (положення) дитини в родині має вирішальне значення. Особливо важливим є сприйняття ситуації, яке, швидше за все, супроводжує певну посаду. Тобто те значення, яке дитина надає ситуації, що склалася, залежить від того, як порядок її народження вплине на її спосіб життя.

Причому, оскільки таке сприйняття суб'єктивне, діти в будь-якому разі можуть виробити будь-який спосіб життя. Однак в цілому певні психологічні особливості виявилися характерними для конкретного положення дитини в родині.

Первісток (старша дитина). На думку Адлера, положення первістка можна вважати завидним до тих пір, поки він є єдиною дитиною в родині. Батьки зазвичай дуже переживають за появу первістка і тому повністю віддаються йому, прагнучи зробити все, як годиться. Первісток отримує безмежну любов і турботу від батьків. Він зазвичай насолоджується своїм безпечним і безтурботним існуванням.

Але так триває до тих пір, поки наступна дитина не позбавить його привілейованого становища. Ця подія кардинально змінює положення дитини і її погляд на світ.

Адлер часто описував положення первістка при народженні другої дитини, як положення «монарха, позбавленого престолу», і відзначав, що цей досвід може бути дуже травматичним. Коли старша дитина спостерігає, як її молодший брат або сестра виграють конкурс за батьківську увагу і ніжність, вона, природно, буде склонна відвоювати своє верховенство в родині.



Однак ця битва за повернення колишнього центрального становища в сімейній системі з самого початку приречена на провал — колишнє не повернути, як би не старався первісток. Згодом дитина розуміє, що батьки занадто зайняті, занадто сіпаються або занадто байдужі, щоб терпіти її інфантильні вимоги. Крім того, батьки мають набагато більше влади, ніж дитина, і на її важку поведінку, що вимагає уваги, вони відповідають покаранням. В результаті такої сімейної боротьби первісток «привчає себе до ізоляції» і освоює стратегію виживання поодинці, не потребуючи нічиеї прихильності або схвалення. Адлер також вважав, що найстарша дитина в родині, швидше за все, консервативна, спрагла до влади і склонна до лідерства. Тому вона часто стає хранителем сімейних установок і моральних норм.

Єдина дитина. Адлер вважав, що положення єдиної дитини унікально тим, що у неї немає інших братів і сестер, з якими їй довелося б змагатися. Ця обставина, поряд з особливою чутливістю до материнської турботи, часто призводить єдину дитину до сильного суперництва з батьком. Вона занадто довго і сильно знаходиться під контролем матері і чекає такого ж захисту і турботи від оточуючих. Головною рисою цього способу життя є залежність іegoцентризм. Така дитина протягом усього дитинства продовжує залишатися осередком сімейного життя. Пізніше вона раптово прокидається і виявляє, що більше не є центром уваги. Єдина дитина ніколи ні з ким не ділилася своєю центральною позицією, ніколи не боролася за цю посаду зі своїми братами або сестрами. В результаті у неї часто виникають труднощі у відносинах з однолітками.

Друга (середня) дитина. Другій дитині з самого початку задає темп старший брат або старша сестра: ситуація спонукає її бити рекорди старшого брата і сестри. Завдяки цьому темп її розвитку часто вище, ніж у старшої дитини. Наприклад, друга дитина може почати говорити або ходити раніше першої. «Вона весь час мчить на всіх циліндрах» (Адлер, 1931, с. 148).

В результаті друга дитина виростає суперником і честолюбним. Її спосіб життя визначається постійним бажанням довести, що вона краще старшого брата або сестри. Так, середньостатистична дитина характеризується орієнтацією на досягнення. Для досягнення переваги вона використовує як прямі, так і кільцеві методи. Адлер також вважав, що середньостатистична дитина може ставити перед собою непомірно високі цілі, що насправді підвищують ймовірність можливих невдач. Цікаво відзначити, що Адлер сам був середньою дитиною в родині.

Остання дитина (наймолодша). Ситуація останньої дитини багато в чому унікальна. По-перше, вона ніколи не відчуває шоку від «позбавлення престолу» іншим братом і сестрою і, будучи «малюком» або «розбещеним» родиною.

Може бути оточена турботою і увагою не тільки батьків, але, як це відбувається в багатодітних родинах, старших братів і сестер. По-друге, якщо батьки обмежені в засобах, у неї практично нічого власного немає, і вона повинна користуватися речами інших членів родини. По-третє, положення дітей старшого віку дозволяє їм задавати тон; вони мають більше привілеїв, ніж вона, і тому вона відчуває сильне почуття неповноцінності разом з відсутністю почуття незалежності.

Незважаючи на це, у молодшої дитини є одна перевага: у неї висока мотивація перевершувати старших братів і сестер. В результаті вона часто стає найшвидшим плавцем, кращим музикантом, найамбітнішим учнем. Адлер іноді говорив про «борця молодшої дитини», як про можливого майбутнього революціонера.



Кожен з наведених прикладів є стереотипним описом «типового» старшої, єдиної, середньої та молодшої дитини. Як вже зазначалося раніше, далеко не кожна дитина має спосіб життя, який повністю збігається із загальними характеристиками, даними Адлером.

Він стверджував лише те, що положенняожної дитини в родині передбачає наявність певних проблем (наприклад, необхідність поступитися центральним становищем в родині після того, як бути об'єктом загальної уваги, конкурувати з тими, хто має більше досвіду і знань тощо).

Таким чином, інтерес Адлера до відносин у контексті порядку народження був не що інше, як спроба дослідити типи проблем, з якими стикаються діти, а також рішення, які вони можуть прийняти, щоб впоратися з цими проблемами.

Вигаданий фіналізм

Як ми вже згадували, на думку Адлера, все, що ми робимо в житті, відзначається нашим прагненням до переваги. Метою цього прагнення є досягнення досконалості, повноти і цілісності в нашому житті. Адлер вважав, що ця універсальна мотиваційна тенденція набуває конкретної форми у вигляді прагнення до суб'єктивно зрозумілої визначальної мети. Щоб оцінити це міркування, необхідно розглянути адлерівську концепцію вигданого фіналізму — ідею про те, що поведінка індивіда підпорядкована його власним наміченим цілям на майбутнє. Незабаром після того, як Адлер порвав з оточенням Фройда, на нього вплинув Ганс Файхінгер, видатний європейський філософ. Файхінгер у своїй книзі «Філософія можливого» (Vaihinger, 1911) розвинув ідею про те, що на людей сильніше впливають їхні очікування майбутнього, ніж реальний минулий досвід. Він стверджував, що багато людей діють протягом усього життя так, ніби ідеї, якими вони керуються, об'єктивно правильні. У розумінні Файхінгера люди мотивовані вести себе не тільки тим, що є правдою, але і тим, що вони так вважають. Книга Файхінгера справила на Адлера настільки сильне враження, що він включив в свою теорію деякі його концепції.



Адлер розвинув ідею про те, що наші основні цілі (ті цілі, які визначають напрямок нашого життя і його призначення) — це вигадані цілі, співвідношення яких з реальністю не може бути ні перевірено, ні підтверджено.

Деякі люди, наприклад, можуть будувати своє життя на основі ідеї, що наполеглива праця і трохи удачі допомагають досягти практично всього. З точки зору Адлера, це твердження є лише вигадкою, тому що багато людей, хто наполегливо працює, не отримують нічого, на що заслуговує. Ще одним прикладом художньої літератури, яка має величезний вплив на незліченну кількість людей, є віра в те, що Бог нагородить їх на небесах за праведне життя на землі.

Саму віру в Бога і загробне життя можна вважати за великим рахунком вигадкою, так як немає ні емпіричного, ні логічного доказу її існування. Однак такі претензії реальні для тих, хто приймає релігійну систему вірувань. Іншими прикладами вигаданих переконань, які можуть вплинути на хід нашого життя, є наступні: «Чесність — найкраща політика», «Всі люди створені рівними», «Чоловіки стоять над жінками».

На думку Адлера, прагнення індивіда до переваги рухає обраною ним фіктивною метою. Він також вважав, що перевага, як фіктивна мета, є результатом самостійно прийнятого рішення; ця мета формується власною творчою силою індивіда, роблячи його індивідуально унікальним. Таким чином, прагнення до переваги як фіктивна мета, будучи суб'єктивно зрозумілим ідеалом, має велике значення. Коли відома фіктивна мета індивіда, всі наступні дії наповнюються змістом, а його «життєва історія» набуває додаткового пояснення.

Хоча фіктивні цілі не мають собі рівних, вони часто допомагають нам ефективніше вирішувати життєві проблеми.

Адлер наполягав на тому, що якщо такі цілі не служать орієнтиром в повсякденному житті, їх слід або змінити, або відкинути.

Те, що художня література може бути корисною, звучить дивно, але один приклад прояснить справу. Жінка-лікар прагне досягти більш високого професійного рівня в порівнянні зі своїми колегами.

Але перевага не має чітких меж. Вона завжди може навчитися чомусь новому за фахом. Звичайно, вона може більше часу приділяти читанню медичних журналів. Крім того, вона може поглибити свої знання, відвідуючи засідання професійних товариств і медичні семінари.

Але кінцева мета досягнення переваги ніколи, по суті, не буде досягнута в повній мірі.

Однак її прагнення досягти найвищого професійного рівня є корисним і здоровим. І вона, і її пацієнти, швидше за все, отримають користь від цього прагнення.

Фіктивні цілі також можуть бути небезпечними і згубними для особистості. Уявіть собі, наприклад, іпохондрика, який поводиться так, ніби він дійсно хворий. Або людина, яка страждає параноєю і поводиться так, ніби її дійсно переслідують.



I, мабуть, найпотужнішим прикладом руйнівної фантастики є нацистська віра в перевагу арійської раси над усіма іншими. Ця ідея не мала під собою реального підґрунтя, і все ж Адольф Гітлер переконав багатьох німців діяти за припущенням, що арії — видатна раса.



Карл Густав Юнг: аналітична теорія особистості

Як і Фройд, Юнг присвятив себе вивченню динамічних несвідомих потягів до людської поведінки і досвіду. Однак на відміну від перших, Юнг стверджував, що зміст несвідомого більше, ніж витіснені сексуальні та агресивні позиви. Відповідно до теорії особистості Юнга, відомої як аналітична психологія, індивіди мотивовані інтрapsихічними силами та образами, витоки яких глибоко заглиблюються в історію еволюції.

Це вроджене несвідоме містить глибоко вкорінений духовний матеріал, що пояснює властиве всьому людству прагнення до творчого самовираження і фізичної досконалості.

Ще одним джерелом розбіжностей між Фройдом і Юнгом є ставлення до сексуальності, як до переважаючої сили в структурі особистості. Фройд розглядав лібідо головним чином, як сексуальну енергію, і Юнг бачив це як дифузну творчу життєву силу, що виявляється різними способами, наприклад, у релігії або прагненні до влади.

Тобто в розумінні Юнга енергія лібідо концентрується в різних потребах — біологічних або духовних — у міру їхнього виникнення. Як і Адлер, Юнг відкинув твердження Фройда про те, що мозок є «додатком до статевих залоз».

Структура особистості складається з трьох окремих, але взаємодіючих структур: его, особистого несвідомого і колективного несвідомого (Юнг).

Его є центром царства свідомості. Це компонент психіки, який включає в себе всі ті думки, почуття, спогади і відчуття, через які ми відчуваємо свою цілісність, сталість і сприймаємо себе як людей.

Его служить основою нашої самосвідомості, і завдяки їй ми здатні бачити результати нашої звичної свідомої діяльності.

Особисте несвідоме містить конфлікти та спогади, які колись були свідомими, а тепер репресованими або забутими.

Сюди ж відносяться ті сенсорні враження, яким не вистачає яскравості для того, щоб бути відзначеним у свідомості. Таким чином, концепція Юнга про особисте несвідоме чимось схожа на концепцію Фройда.

Однак Юнг пішов далі Фройда, підкресливши, що особисте несвідоме містить комплекси, або скupчення емоційно заряджених думок, почуттів і спогадів, вилучених індивідом з його минулого особистого досвіду або з родового, спадкового досвіду (Юнг, 1921/1973).

Згідно з уявленнями Юнга, ці комплекси, розташовані навколо самих звичайних тем, можуть надавати досить сильний вплив на поведінку окремої людини.

Наприклад, людина з силовим комплексом може витрачати значну кількість психічної енергії на діяльність, безпосередньо або символічно пов'язану з темою влади.

Те ж саме може стосуватися людини, яка знаходиться під сильним впливом матері, батька або під владою грошей,ексу або якоїсь іншої форми комплексу.

Одного разу сформувавшись, комплекс починає впливати на поведінку людини і її світогляд. Юнг стверджував, що матеріал особистого несвідомого в кожному з нас унікальний і, як правило, доступний для усвідомлення. В результаті компоненти комплексу або навіть весь комплекс можуть бути реалізовані і надавати надмірно сильний вплив на життя індивіда.



Нарешті, Юнг припустив існування більш глибокого шару в структурі особистості, який він назвав колективним несвідомим (Юнг, 1936/1969). Колективне несвідоме є сховищем прихованих слідів пам'яті людства і навіть наших людиноподібних предків. Воно відображає думки та почуття, загальні для всіх людей і є результатом нашого спільнотного емоційного минулого.

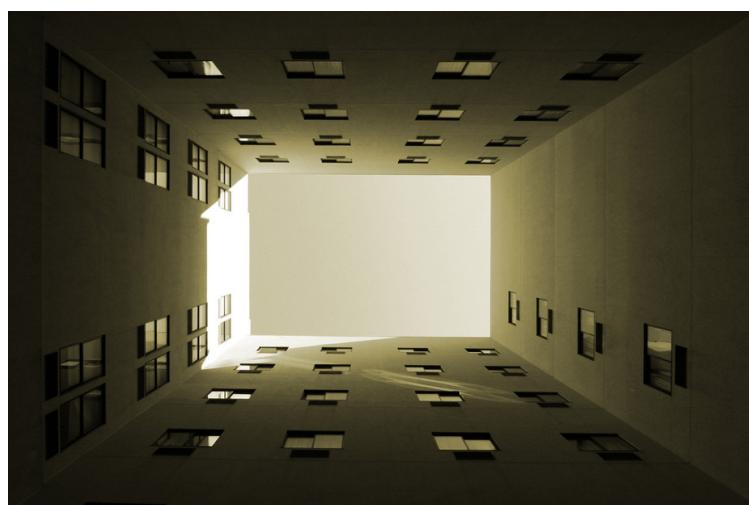
Як говорив сам Юнг, «колективне несвідоме містить в собі всю духовну спадщину людської еволюції, яка відродилася в структурі мозку кожного індивіда» (Campbell, 1971). Таким чином, зміст колективного несвідомого формується завдяки спадковості і є однаковим для всього людства. Важливо відзначити, що концепція колективного несвідомого стала основною причиною розбіжностей між Юнгом і Фройдом.

Архетипи

Юнг висунув гіпотезу про те, що колективне несвідоме складається з потужних первинних психічних образів, так званих архетипів (дослівно, «первинних моделей»).

Архетип (грец. αρχετυπον від «αρχη» — «початок» і «τυπος» — «образ») — прототип і ідея в пізній античній філософії (Філон Александрійський та інші).

Архетипи — це вроджені ідеї або спогади, які схиляють людей до сприйняття, переживання і реагування на події певним чином. Насправді це не спогади або образи як такі, а скоріше сприятливі фактори, під впливом яких люди реалізують у своїй поведінці універсальні моделі сприйняття, мислення і дій у відповідь на об'єкт або подію. Вродженою тут є тенденція емоційно, когнітивно та поведінково реагувати на конкретні ситуації — наприклад, у несподіваній зустрічі з батьком, коханою людиною, незнайомцем, змією або смертю.



Серед безлічі архетипів, описаних Юнгом, — мати, дитина, герой, мудрець, божество сонця, пройдисвіт, Бог і смерть.

Деякі з найважливіших архетипів

Кількість архетипів в колективному несвідомому може бути необмеженою. Однак теоретична система Юнга приділяє особливу увагу людині, анімі та анімусу, тіні та собі.

Персона (від латинського слова «persona», що означає «маска») — це наше публічне обличчя, тобто те, як ми проявляємо себе у відносинах з іншими людьми. Персона позначає безліч ролей, які ми втрачаємо відповідно до соціальних вимог. У розумінні Юнга людина служить меті справити враження на інших або приховати від оточуючих свою справжню сутність. Персона, як архетип, необхідна нам для того, щоб уживатися з іншими людьми в повсякденному житті.

Однак Юнг попереджав, що якщо цей архетип стане занадто важливим, то людина може стати неглибокою, поверхневою, зведеню тільки до однієї ролі і відчуженою від справжнього емоційного досвіду.

Всупереч ролі, яку відіграє людина в нашій адаптації до навколишнього світу, тіньовий архетип представляє пригнічену темну, злу і анімалістичну сторону особистості. Тінь містить в собі наші соціально неприйнятні сексуальні та агресивні імпульси, аморальні думки і пристрасті.

Але тінь має і позитивні властивості. Юнг бачив тінь, як джерело життєвої сили, спонтанності і творчості в житті індивіда. На думку Юнга, функція Его — направляти енергію тіні, приборкувати згубну сторону нашої природи до такої міри, щоб ми могли жити в гармонії з оточуючими, але при цьому відкрито висловлювати свої пориви і насолоджуватися здоровим і творчим життям.

В архетипах аніми і анімуса виражається визнання Юнгом вродженої андрогенної природи людини. Аніма являє собою внутрішній образ жінки в чоловікові, його несвідому жіночу сторону, в той час як анімус — це внутрішній образ чоловіка в жінці, її несвідома чоловіча сторона. Ці архетипи засновані, принаймні частково, на біологічному факті, що обидва чоловіки виробляються в тілі чоловіків і жінок.

Цей архетип, вважав Юнг, складався протягом багатьох століть в колективному несвідомому в результаті досвіду взаємодії з протилежною статтю.

Багато чоловіків, хоча б в якісь мірі, були «фемінізовані» в результаті років спільногого життя з жінками, а для жінок все навпаки. Юнг наполягав на тому, що аніма і анімус, як і всі інші архетипи, повинні виражатися гармонійно, не порушуючи загальної рівноваги, щоб не гальмувати розвиток особистості в напрямку самореалізації.

Іншими словами, чоловік повинен висловлювати свої жіночі якості поряд з чоловічими, а жінка — проявляти свої чоловічі якості, а також жіночі. Якщо ці необхідні атрибути залишаться нерозвиненими, результатом буде одностороннє зростання і функціонування індивіда.



Я — найважливіший архетип в теорії Юнга. Я — це ядро особистості, навколо якого організовані і об'єднані всі інші елементи. Коли досягається інтеграція всіх сторін душі, людина відчуває єдність, гармонію і цілісність. Таким чином, в розумінні Юнга розвиток Я — є головною метою людського життя.

До процесу самореалізації ми повернемося пізніше, коли розглянемо концепцію індивідуалізації Юнга.

Головним символом архетипу Я є мандала і її численні різновиди (абстрактне коло, ореол святого, вікно-розетка). На думку Юнга, цілісність і єдність Я, символічно виражену в повноті фігур на зразок мандали, можна знайти в сновидіннях, фантазіях, міфах, в релігійно містичному досвіді. Юнг вважав, що релігія — це велика сила, яка сприяє прагненню людини до цілісності і повноти.

В той же час гармонізація всіх частин душі є складним процесом. Справжнього балансу особистісних структур, як він вважав, досягти неможливо. Принаймні, цього можна досягти не раніше середнього віку. Причому архетип «Я» не реалізується до тих пір, поки не відбудеться інтеграція і гармонія всіх сторін душі, свідомого і несвідомого.

Тому досягнення зрілого «Я» вимагає послідовності, наполегливості, інтелекту та великого життєвого досвіду.

Его-орієнтація

Найвідомішим внеском Юнга в психологію вважаються дві основні орієнтації або установки життя, описані ним: екстраверсія і інтроверсія. Згідно з теорією Юнга, обидві орієнтації співіснують в людині одночасно, але одна з них зазвичай стає домінуючою.

У екстравертному ставленні існує напрямок інтересу до зовнішнього світу — інших людей і предметів. Екстраверт рухливий, балакучий, швидко встановлює відносини і прихильності, рушійною силою для нього є зовнішні чинники. Інтроверт же занурюється у внутрішній світ своїх думок, почуттів, переживань.

Він спогляdalnyj, стриманий, прагне до усамітнення, прагне відійти від предметів, його інтерес зосереджений на собі. За словами Юнга, в ізоляції немає екстравертного та інтровертного ставлення.



Зазвичай вони обидва присутні і знаходяться в опозиції один до одного: якщо один проявляє себе, як провідний і раціональний, інший виступає, як допоміжний і ірраціональний. Результатом поєднання провідних і допоміжних его-орієнтацій є особистості, моделі поведінки яких певні і передбачувані.

Ерік Еріксон: теорія особистості

Епігенетичний принцип

Центральне місце в теорії еріксонівського розвитку Его займає припущення про те, що людина за своє життя проходить кілька універсальних для всього людства етапів. Процес розгортання цих стадій регулюється за епігенетичним принципом дозрівання.

Під цим Еріксон має на увазі наступне:

- 1) в принципі особистість розвивається крок за кроком, перехід від однієї стадії до іншої зумовлюється готовністю особистості рухатися в напрямку подальшого зростання, розширення свідомого соціального кругозору і радіуса соціальної взаємодії;
- 2) суспільство, в принципі, влаштоване таким чином, що розвиток соціальних можливостей людини приймається схвально, суспільство намагається сприяти збереженню цієї тенденції, а також підтримувати як належний темп, так і правильну послідовність розвитку.

1. Дитинство: базальна довіра — базальна недовіра.

Перша психосоціальна стадія відповідає оральній стадії за Фройдом і охоплює перший рік життя. На думку Ерікса, в цей період формування здоровової особистості є загальне почуття довіри; інші вчені називають ту ж характеристику «впевненістю». Немовля, що володіє базальним почуттям «внутрішньої визначеності», сприймає соціальний світ, як безпечне, стабільне місце, а людей — як турботливих і надійних. Це почуття визначеності лише частково реалізується в дитинстві.

На думку Ерікса, ступінь розвитку у дитини почуття довіри до оточуючих і світу залежить від якості материнської допомоги, яку вона отримує.

«Я вважаю, що матері формують почуття довіри до своїх дітей за допомогою такого роду виховання, яке за своєю суттю складається зі співчутливої турботи про індивідуальні потреби дитини і виразного відчуття того, що вона сама є людиною, якій можна довіряти, в сенсі слова «довіра», яке існує в даній культурі по відношенню до цього способу життя. Завдяки цьому дитина закладає фундамент для відчуття «все добре»; для появи почуття ідентичності; стати тим, ким вона стане, згідно з надіями інших».



Таким чином, почуття довіри не залежить ні від кількості їжі, ні від проявів батьківської ніжності; скоріше, це пов'язано зі здатністю матері передати своїй дитині почуття впізнаваності, сталості та ідентичності переживань. Еріксон також підкреслює, що немовлята повинні довіряти не тільки зовнішньому світу, а й внутрішньому світу, вони повинні навчитися довіряти собі, і зокрема повинні отримати здатність до того, щоб їхні органи ефективно справлялися з біологічними імпульсами.

Ми спостерігаємо подібну поведінку, коли немовля може терпіти відсутність матері без надмірних страждань і тривоги з приводу «розлуки» з нею.

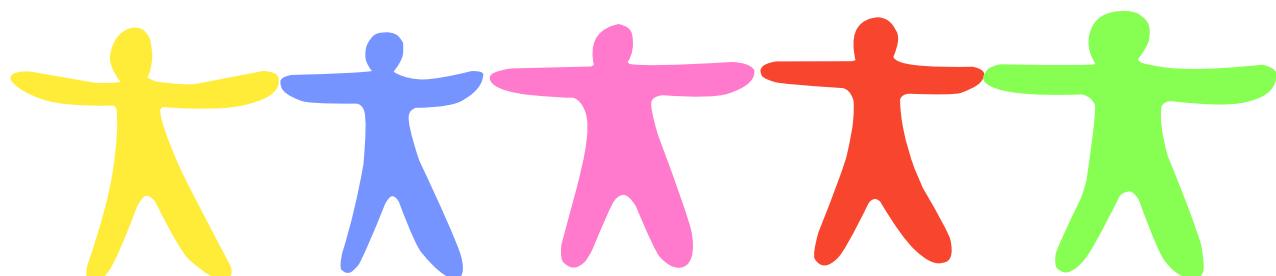
Питання про те, в чому причина першої важливої психологічної кризи, глибоко аналізується Еріксоном.

Він пов'язує цю кризу з якістю материнської турботи про дитину — причиною кризи є ненадійність, неспроможність матері і її неприйняття дитини. Це сприяє виникненню психосоціальної установки страху, підозріlostі і страху за своє самопочуття. Це ставлення спрямоване, як на світ в цілому, так і на окремих людей; вона проявиться у всій своїй повноті на пізніх етапах розвитку особистості. Еріксон також вважає, що почуття недовіри може посилитися, коли дитина перестане бути головним центром уваги для матері; коли вона повертається до діяльності, яку залишила на час вагітності (скажімо, відновлює перервану кар'єру) або народжує наступну дитину.

Нарешті, батьки, які дотримуються протилежних принципів і методів виховання, або відчувають невпевненість в ролі батьків, або ті, чия система цінностей суперечить загальноприйнятому способу життя в даній культурі, можуть створити для дитини атмосферу невизначеності і двозначності, в результаті чого у неї виникає почуття недовіри.

На думку Еріксона, поведінковими наслідками такого дисфункціонального розвитку є гостра депресія у немовлят і параноя у дорослих.

Основна передумова психосоціальної теорії полягає в тому, що криза довіри-недовіри (або будь-яка інша наступна криза) не завжди знаходить вирішення протягом першого або другого року життя. Згідно епігенетичному принципу, дилема довіра-недовіра буде проявлятися знову і знову на кожному наступному етапі розвитку, хоча і є центральною в періоді дитинства.



Адекватне вирішення кризи довіри має важливі наслідки для розвитку особистості дитини в майбутньому. Формування впевненості в собі і в матері дає можливість дитині переносити стани фрустрації, які вона неминуче буде відчувати на наступних етапах свого розвитку.



Як зазначає Еріксон, здоровий розвиток немовляти — це не тільки результат почуття довіри, а скоріше те, що обумовлено сприятливим співвідношенням довіри і недовіри. Розуміння того, чому не варто довіряти, так само важливо, як і розуміння того, чому потрібно довіряти.

Ця здатність передбачати небезпеку і дискомфорт також важлива для боротьби з навколишньою дійсністю і для ефективного прийняття рішень; тому базальна довіра не повинна тлумачитися в контексті масштабу досягнень.

Еріксон стверджував, що тварини мають майже інстинктивну готовність до придання психосоціальних навичок, а у людини психосоціальні здібності набуваються шляхом навчання.

Крім того, він стверджував, що в різних культурах і соціальних класах матері по-різному вчать довірі і недовірі. Але шлях набуття базальної довіри за своєю суттю універсальний; людина довіряє суспільству так само, як довіряє власній матері, як ніби вона ось-ось повернеться і нагодує її в потрібний час відповідною їжею.

Позитивні психосоціальні якості, придбані в результаті успішного вирішення конфлікту довіра-недовіра, — це те, що Еріксон називає терміном «надія».

Іншими словами, довіра перетворюється на здатність немовляти сподіватися, що в свою чергу може лягти в основу віри дорослого відповідно до якоїсь офіційної форми релігії. Надія — це перша позитивна якість Его, яка підтримує переконання людини в значущості і надійності спільнотного культурного простору.

Еріксон підкреслює, що коли інститут релігії втрачає своє відчутне значення для особистості, він стає неактуальним, застарілим, а можливо, навіть заміненим іншими, більш значущими джерелами віри і впевненості в завтрашньому дні (наприклад, досягнення науки, мистецтва і суспільного життя).

2. Раннє дитинство: автономія — сором і сумніви.

Набуття почуття базальної довіри створює основу для досягнення певної частки автономії та самоконтролю, уникаючи почуття сорому, сумнівів та приниження. Цей період відповідає стадії, на думку Фройда, і триває протягом другого і третього років життя.

На думку Еріксона, дитина, взаємодіючи з батьками в процесі навчання туалетної поведінки, виявляє, що батьківський контроль буває різним: з одного боку, він може проявлятися як форма догляду, з іншого — як деструктивна форма стриманості і профілактичного заходу.



Дитина також вчиться розрізняти надання свободи типу «нехай спробує» і, навпаки, потурання як руйнівну форму позбавлення від неприємностей. Цей етап стає вирішальним для встановлення зв'язку між добровільністю і впертістю. Почуття самоконтролю без втрати самооцінки є онтогенетичним джерелом впевненості у вільному виборі; почуття надмірного зовнішнього контролю і одночасна втрата самоконтролю можуть спровокувати постійну схильність до сумнівів і сорому.

Поки не настає цей етап, діти практично повністю залежать від людей, які за ними доглядають. Однак у міру того, як у них швидко розвивається нервово-м'язова система, мова і соціальна вибірковість, вони починають досліджувати своє оточення і взаємодіяти з ними більш самостійно.



Зокрема, вони пишаються своїми нововиявленими опорно-руховими навичками і хотути все робити самі (наприклад, прати, одягатися і їсти). Ми спостерігаємо в них велике бажання досліджувати і маніпулювати об'єктами, а також ставлення до своїх батьків: «я сам» і «я є те, що я можу зробити». На думку Еріксона, задовільне вирішення психосоціальної кризи на даному етапі залежить в першу чергу від готовності батьків поступово давати дітям свободу здійснювати контроль над власними діями. При цьому він підкреслює, що батьки повинні ненав'язливо, але чітко обмежувати дитину в тих сферах життя, які потенційно або реально здаються небезпечними, як самим дітям, так і оточуючим.

Автономія не означає, що дитина отримує необмежену свободу. Швидше, це означає, що батьки повинні зберегти зростаючу здатність дитини робити вибір в рамках певних «ступенів свободи».

Еріксон розглядає переживання дитиною сорому, як щось схоже на гнів, спрямований на себе, коли дитині не дозволяється розвивати свою автономію і самоконтроль.

Сором може з'явитися, якщо батьки нетерпляче, дратівливо і наполегливо роблять для дітей щось таке, що вони можуть зробити самі, або, навпаки, коли батьки очікують, що діти зроблять те, що вони ще не в змозі зробити самі.

Звичайно, кожен родитель хоча б раз підштовхував свою дитину до дій, які насправді лежать за межами розумних очікувань. Але тільки в тих випадках, коли батьки постійно надмірно оберігають дитину або залишаються глухими до її потреб, у неї виникає або переважаюче почуття сорому над оточуючими, або сумніви в її здатності контролювати навколишній світ і контролювати себе.

Замість того, щоб бути впевненими в собі і ладити зі своїм оточенням, такі діти думають, що інші придивляються до них уважно, ставляться до них з підозрою і несхваленням, або вони бачать себе зовсім нещасними. У них слабка «сила волі» — вони піддаються тим, хто домінує над ними або експлуатує їх. В результаті формуються такі риси, як невпевненість в собі, неповноцінність і слабкість.

На думку Еріксона, набуття дитиною постійного почуття автономії значно змінює її почуття довіри. Ця взаємозалежність довіри і автономії іноді може уповільнити майбутній психічний розвиток. Наприклад, діти з нестійким почуттям довіри можуть стати нерішучими, боязкими, боятися відстоювати свої права на етапі автономії, тому будуть звертатися за допомогою і підтримкою до оточуючих.

У дорослому віці у таких людей найбільш ймовірно розвиваються обсесивно-компульсивні симптоми (що забезпечує їм необхідний контроль) або параноїдальний страх переслідування.



Соціальним доповненням автономії є система правопорядку. Еріксон використовує терміни «закон» і «порядок», незалежно від можливих емоційних конотацій. Згідно з його теорією, батьки завжди повинні бути справедливими і поважати права і привілеї інших, якщо вони хочуть, щоб їхні діти були готові прийняти обмежену автономію в дорослом житті. «Сила волі означає постійне здійснення вільного вибору, а також самообмеження, незважаючи на неминуче переживання сорому, сумнівів і роздратування, що хтось контролює вас. Джерело доброї волі коріниться в розсудливості батьків, які поважають дух закону».

3. Вік гри: ініціатива-провіна.

Конфлікт між ініціативою і почуттям провини — останній психосоціальний конфлікт в дошкільний період, який Еріксон назвав «віком гри». Він відповідає фалічному етапу в теорії Фройда і триває від чотирьох років до вступу дитини в школу. В цей час соціальний світ дитини вимагає від неї активності, вирішення нових проблем і набуття нових навичок; похвала — це нагорода за успіхи.

Крім того, діти несуть додаткову відповіальність за себе і за те, з чого складається їхній світ (іграшки, домашні тварини і, можливо, брати і сестри).

Вони починають цікавитися чужою роботою, пробувати нове і припускають, що інші люди в їхньому оточенні несуть певну відповіальність. Досягнення в оволодінні мовою та рухові навички дають можливість спілкуватися з однолітками та старшими дітьми поза домом, дозволяючи їм брати участь у різноманітних громадських іграх.



Це вік, коли діти починають відчувати, що їх сприймають як людей і рахуються з ними, і що життя має для них мету. «Я такий, яким буду» стає головним почуттям ідентичності дитини в період гри.

Чи буде почуття ініціативи дитини щасливо перевищувати почуття провини після проходження цього етапу, багато в чому залежить від того, як батьки ставляться до прояву власної волі.

Діти, самостійні дії яких заохочуються, відчувають підтримку своєю ініціативи.

Подальшому прояву ініціативи сприяє також визнання батьками права дитини на цікавість і творчість, коли вони не висміюють і не гальмують уяву дитини.

Еріксон вказує на те, що діти на цьому етапі, починають ототожнювати себе з людьми, чию роботу і характер вони здатні зрозуміти і оцінити, все більше орієнтується на мету.

Вони енергійно вчаться і починають будувати плани.



Відповідно до психосоціальної теорії, почуття провини у дітей викликається батьками, які не дозволяють їм діяти самостійно. Почуття провини також виховують батьки, які надмірно карають дітей у відповідь на їхню потребу любити і отримувати любов від батьків протилежної статі. Еріксон поділяє погляд Фройда на сексуальну природу кризи розвитку (тобто ідентифікація сексуальної ролі і комплекси Едіпа і Електри), але його теорія, безсумнівно, охоплює більш широку соціальну сферу.

У будь-якому випадку, коли дитину стримує почуття провини, вона відчуває себе покинутою і нікчемною. Такі діти бояться за себе постійти, їх зазвичай ведуть в групі однолітків і вони надмірно залежать від дорослих. Їм не вистачає рішучості ставити перед собою реальні цілі і досягати їх.

Крім того, на думку Ерікsona, постійне почуття провини згодом може викликати патологію, включаючи загальну пасивність, імпотенцію або фригідність, а також психопатичну поведінку.

Нарешті, ступінь ініціативи, набутий дитиною на даному етапі розвитку, Еріксон пов'язує з економічною системою суспільства. Він стверджує, що потенційна здатність дитини продуктивно працювати в майбутньому, її самодостатність в контексті даної соціально-економічної системи істотно залежать від її здатності вирішити кризу описаної вище фази.

4. Шкільний вік: старанність-неповноцінність.

Четвертий психосоціальний період триває від шести до 12 років («шкільний вік») і відповідає латентному періоду в теорії Фройда. Передбачається, що на початку цього періоду дитина засвоює елементарні культурні навички, навчаючись в школі.

Цей період життя характеризується зростаючими здібностями дитини до логічного мислення і самодисципліни, а також умінням взаємодіяти з однолітками відповідно до встановлених правил. Любов дитини до одного з батьків протилежної статі і суперництво з одним з батьків тієї ж статі зазвичай вже сублімувалися в цьому віці і виражуються у внутрішньому бажанні набути нових навичок і успіху.

Еріксон зазначає, що в первісних культурах виховання дітей не надто складне і соціально прагматичне. Уміння поводитися з посудом і предметами побуту, знаряддями праці, зброєю та іншими речами в цих культурах безпосередньо пов'язане з майбутньою роллю дорослої людини. Навпаки, в тих культурах, де існує письмова мова, дітей в першу чергу навчають грамоті, що свого часу допоможе їм набути складних навичок і вмінь, необхідних в різних професіях і видах діяльності.

В результаті, хоча в кожній культурі дітей навчають по-різному, вони стають гіперчутливими до технологічного етосу (Ethos від грецького «ητοζ» — «звичай», «вдача», «характер») — сукупність стійких рис.

За словами Ерікsona, у дітей розвивається почуття працьовитості, коли вони починають освоювати технологію своєї культури, перебуваючи в школі. Термін «старанність» відображає основну тему цього періоду розвитку, так як діти в цей час засвоюють те, що прагнуть дізнатися, що з чого виходить і як працює.

Цей інтерес посилюється і задовольняється оточуючими людьми і школою, де їм дають початкові знання про «технологічні елементи» соціального світу, навчаючи їх і працюючи з ними. Его-ідентичність дитини тепер виражається так: «Я — те, чого навчився».

Небезпека на цьому етапі криється в можливості виникнення почуття неповноцінності або некомpetентності.

Наприклад, якщо діти сумніваються в своїх здібностях або статусі серед однолітків, це може відбити у них бажання вчитися далі (в цей період поступово набувається ставлення до вчителів і навчання).

Почуття неповноцінності також може розвинутися, якщо діти виявлять, що їхня стать, раса, релігія або соціально-економічний статус, а не рівень знань і мотивації, визначає їхню особисту значимість і гідність. В результаті вони можуть втратити впевненість у своїй здатності ефективно функціонувати в існуючому світі.

Як вже говорилося вище, почуття компетентності і працьовитість дитини сильно залежать від успішності в школі (в тих культурах, де існує система письма). Еріксон бачить в цьому обмеженому визначені успіху можливі негативні наслідки.

А саме, якщо діти сприймають шкільні досягнення або працю як єдиний критерій, за яким можна судити про їхні заслуги, вони можуть стати простою робочою силою в сформованій суспільством рольової ієархії. (Карл Маркс писав, що такі люди підкоряються «кустарній дурості»). Отже, справжня працьовитість означає не просто прагнення бути хорошим працівником.

Для Ерікsona наполеглива праця включає в себе почуття міжособистісної компетентності — віру в те, що в пошуках важливих індивідуальних і суспільних цілей індивід може мати позитивний вплив на суспільство. Таким чином, психосоціальна сила компетентності є основою ефективної участі в соціальному, економічному і політичному житті.





5. Молодь: Его-ідентичність — змішування ролей.

Підлітковий вік, на який припадає п'ятий етап діаграми життєвого циклу Еріксона, вважається дуже важливим періодом психосоціального розвитку людини. Вже не дитина, але ще не дорослий (від 12–13 до приблизно 19–20 років в американському суспільстві), підліток стикається з різними соціальними запитами і новими ролями, що і є суттю завдання, яка подається людині в даному віковому періоді.

Теоретичний інтерес Еріксона до підліткового віку та його характерні проблеми змусили його проаналізувати цю фазу глибше, ніж інші етапи розвитку Его.

Новий психосоціальний параметр, який з'являється в підлітковому віці, з'являється на позитивному полюсі у вигляді Его-ідентичності, на негативному полюсі — у вигляді змішування ролей.

Завдання, з яким стикаються підлітки, полягає в тому, щоб зібрати воєдино всі наявні на той час знання про себе (що це за сини або дочки, студенти, спортсмени, музиканти, дівчата-скаути, хористи тощо) і інтегрувати ці численні образи себе в особисту ідентичність, яка представляє усвідомлення як минулого, так і майбутнього, що логічно випливає з нього. Еріксон (1982) підкреслює психосоціальну сутність Его-ідентичності, звертаючи пильну увагу не на конфлікти між психологічними структурами, а скоріше на конфлікт всередині самого Его — тобто на конфлікт ідентичності і змішування ролей.

Акцент робиться на Его і на те, як на нього впливає суспільство, особливо групи однолітків. Тому ідентичність Его можна визначити наступним чином.

«Зростаючі молоді люди, які переживають внутрішню фізіологічну революцію, в першу чергу намагаються посилити свої соціальні ролі. Молоді люди іноді болісно, часто з цікавості виявляють стурбованість тим, як вони виглядають в очах інших в порівнянні з тим, що вони думають про себе; і як поєднати ролі та навички, які вони культивували раніше, з ідеальними прототипами сьогоднішнього дня...

Зароджується інтеграція у вигляді Его-ідентичності — це більше, ніж сума тотожностей, набутих в дитинстві.

Вона є сумою внутрішнього досвіду, набутого на всіх попередніх етапах, коли успішне виявлення призвело до успішного збалансування основних потреб індивіда з його можливостями і обдарованістю. Таким чином, почуття Его-ідентичності являє собою підвищену впевненість індивіда в тому, що його здатність зберігати внутрішню ідентичність і цілісність (психологічний сенс Его) узгоджується з оцінкою його ідентичності і цілісності, даної іншими».

У визначенні Еріксоном тотожності можна виділити три елементи.

По-перше, юнаки і дівчата повинні постійно сприймати себе як «внутрішньо ідентичні собі». При цьому індивід повинен формувати образ самого себе, сформований в минулому і близький до майбутнього.

По-друге, значущі інші люди також повинні бачити в особистості «ідентичність і цілісність». Це означає, що молодим людям потрібна впевненість в тому, що внутрішня цілісність, яку вони виробили раніше, буде прийнята іншими важливими для них людьми.

У тій мірі, в якій вони можуть не усвідомлювати як своїх Я-концепцій, так і своїх соціальних образів, їхньому новому почуттю самоідентичності можуть протистояти сумніви, боязкість та апатія.

По-третє, молоді люди повинні досягти «підвищеної впевненості» в тому, що внутрішня і зовнішня площини цієї цілісності узгоджені. Їхнє сприйняття себе має бути підтверджено досвідом міжособистісного спілкування за допомогою зворотного зв'язку.

У соціальному та емоційному плані підліткове дозрівання інкапсулює нові способи оцінки світу та того, як вони до нього ставляться. Вони можуть придумати ідеальні родини, релігії, філософські системи, соціальні структури, а потім порівняти і протиставити свої плани дуже недосконалим індивідам і організаціям, знання про які вони почерпнули з власного обмеженого досвіду. На думку Еріксона, «розум підлітка в пошуках надихаючої єдності ідеалів стає ідейним розумом».

Таким чином, «дифузія ідеалів» є наслідком того, що індивід не може прийняти цінності та ідеологію, носіями яких є батьки, церква та інші джерела влади.

Індивід, що страждає від розплівчастості своєї особистості, ніколи не переглядає свої минулі уявлення про себе і світ, а також не приходить до рішення, яке веде до більш широкого і, можливо, більш «відповідного» погляду на життя. Таким чином, криза ідентичності стає психосоціальною проблемою, яка вимагає негайного вирішення.



На думку Еріксона, фундамент для благополучної молоді і досягнення цілісної ідентичності закладається ще в дитинстві. Однак, крім того, що підлітки виводять зі свого дитинства, розвиток особистої ідентичності відбувається під сильним впливом тих соціальних груп, з якими вони ідентифікують себе.

Наприклад, Еріксон звернув увагу на те, як надмірне ототожнення з популярними героями (кінозірками, рок-музикантами) або представниками контркультури (революційними лідерами, скінхедами, злочинними особистостями) витягує «квітучу ідентичність» зі свого соціального середовища, тим самим пригнічуючи особистість і обмежуючи зростаючу ідентичність. Крім того, пошук ідентичності може бути більш складним процесом для певних груп людей. Наприклад, молодій жінці важче досягти чіткого відчуття ідентичності в суспільстві, яке розглядає жінок як громадян другого сорту.



З точки зору Еріксона, феміністичний рух отримав велику підтримку, оскільки суспільство до недавнього часу перешкоджало зусиллям жінок досягти позитивної ідентичності (тобто, суспільство неохоче надавало жінкам нові соціальні ролі і нові посади в працевлаштуванні). Групи меншин також постійно стикаються з труднощами в досягненні чіткого і узгодженого почуття ідентичності.

Еріксон розглядає вразливість підлітків до стресів, які супроводжують різкі соціальні, політичні та технологічні зміни, як фактор, який також може серйозно перешкоджати розвитку ідентичності. Такі зміни в поєднанні з сучасним інформаційним вибухом сприяють виникненню почуття невизначеності, тривоги і розриву зв'язків зі світом.

Вони також становлять загрозу для багатьох традиційних і звичних цінностей, які підлітки засвоїли в дитинстві.

Принаймні деякі прояви цього невдоволення загальноприйнятими соціальними цінностями знаходять своє вираження в розриві між поколіннями.

Найкращою ілюстрацією цього є несумлінність великих політичних діячів та осіб, які приймають рішення за останнє десятиліття: корупція національних лідерів перетворила правду одного покоління на міфи для наступного.

Тому Еріксон пояснює соціальний протест молодих людей, як їхню спробу побудувати власну систему цінностей, щоб знайти ті цілі і принципи, які дадуть сенс і напрямок життю їхньому поколінню.

Нездатність молодих людей досягти особистої ідентичності призводить до того, що Еріксон назвав кризою ідентичності. Криза ідентичності, або змішування ролей, найчастіше характеризується неможливістю вибрати кар'єру або продовжити освіту.



Багато підлітків, які страждають віковим конфліктом, відчувають пронизливе відчуття своєї нікчемності, душевного розбратору і безцільності.

Вони відчують себе непридатними, знеособленими, відчуженими, а іноді кидаються в бік «негативної» ідентичності — протилежності тому, що їм наполегливо пропонують батьки і однолітки. У цьому ключі Еріксон інтерпретує деякі типи делінквентної поведінки. Однак невдачі в досягненні особистої ідентичності не обов'язково прирікають підлітка на нескінченні поразки в житті.

Можливо, навіть більше, ніж інші представлені тут персонологи, Еріксон підкреслював, що життя — це постійна зміна. Успішне вирішення проблем на одному етапі життя не гарантує, що вони не з'являться знову на наступних етапах або що нове рішення старих проблем не буде знайдено. Его-ідентичність — це боротьба на все життя.

У багатьох, а можливо, і у всіх суспільствах певної частини підліткового населення допускаються і законодавчо закріплюються певні затримки в прийнятті ними дорослих ролей.

Для позначення цих інтервалів між підлітковим і дорослим життям Еріксон ввів термін «психосоціальний мораторій».

У США та інших технологічно розвинених країнах психосоціальний мораторій інституціоналізований у вигляді системи вищої освіти, що дозволяє молодим людям спробувати певну кількість різних соціальних і професійних ролей, перш ніж вони вирішать, що їм дійсно потрібно. Є й інші приклади: багато молодих людей блукають, звертаються до різних релігійних систем або пробують альтернативні форми шлюбу і родини, перш ніж знайдуть своє місце в суспільстві.

Позитивною якістю, пов'язаною з успішним виходом з кризи підліткового віку, є лояльність. Еріксон використовує термін «вірність» для позначення «здатності підлітка бути вірним своїм прихильностям і обіцянкам, незважаючи на неминучі протиріччя в його системі цінностей».

Вірність є наріжним каменем ідентичності, це здатність молоді приймати і дотримуватися моралі, етики та ідеології суспільства. Значення терміну «ідеологія» тут слід уточнити. На думку Еріксона, ідеологія — це несвідомий набір цінностей і передумов, який відображає релігійне, наукове і політичне мислення культур, метою ідеології є «створення образу світу, достатньо переконливого для підтримки колективного та індивідуального почуття ідентичності».

Ідеологія дає молодим людям спрощені, але чіткі відповіді на основні питання, пов'язані з конфліктом ідентичності: «Хто я?», «Куди я йду?», «Ким я хочу стати?»

Натхненні ідеологією, молоді люди залучаються до різних заходів, які кидають виклик усталеним традиціям культури — протестам, заворушенням і революціям. У більш широкому сенсі, стверджує Еріксон, втрата довіри до ідеологічної системи може привести до загальної плутанини і неповаги до тих, хто керує зводом соціальних правил.



6. Рання зрілість: близькість-ізоляція.

Шостий психосоціальний етап позначає формальний початок дорослого життя. Взагалі, це період залицянь, ранніх шлюбів і початку сімейного життя.

Він триває з пізнього підліткового віку до ранньої дорослості (від 20 до 25 років). За цей час молоді люди зазвичай орієнтуються на отримання професії і «облаштування». Еріксон, так само як і Фройд, стверджує, що тільки зараз людина посправжньому готова до інтимних відносин з іншою людиною, як в соціальному, так і в сексуальному плані.

До цього часу велика частина сексуальної поведінки індивіда мотивувалася пошуком Его-ідентичності. Навпаки, раннє досягнення особистої ідентичності і початок продуктивної роботи — те, що знаменує собою період ранньої зрілості — породжують нові міжособистісні відносини. На одному полюсі цього виміру знаходиться близькість, а на протилежному — замкнутість.

Еріксон використовує термін «близькість», як багатогранний як за змістом, так і за широтою. Перш за все, він називає близькість інтимним почуттям, яке ми відчуваємо до подружжя, друзів, братів і сестер, батьків або інших родичів.



Однак він говорить і про саму близькість, тобто про здатність «зливати свою ідентичність з особистістю іншої людини, не боячись, що ви щось втрачаєте в собі».

Саме цей аспект близькості (тобто злиття власної ідентичності з ідентичністю іншої людини) Еріксон розглядає як необхідну умову тривалого шлюбу. Однак, стверджує він, справжнє почуття близькості не можна випробувати, поки не буде досягнута стійка ідентичність. Іншими словами, для того, щоб перебувати в посправжньому інтимних відносинах з іншою людиною, необхідно, щоб на той час індивід мав певне усвідомлення того, хто він і що він собою являє.

Навпаки, підліткова «любов» може виявитися нічим іншим, як спробою перевірити власну ідентичність, використовуючи для цієї мети іншу людину. Це підтверджується наступним фактом: молоді шлюби (у віці від 16 до 19 років) не такі довгі (за статистикою розлучень), як шлюби серед тих, кому за двадцять.

Еріксон розглядає цей факт, як доказ того, що багато хто, особливо жінки, одружуються, щоб знайти власну ідентичність в іншій людині і через неї. З його точки зору, неможливо побудувати здорові інтимні стосунки, прагнучи до ідентичності таким чином.

Визначення Еріксоном здатності до інтимної близькості схоже з визначенням Фройдом здорової особистості, тобто здатної любити і виконувати суспільно-корисну роботу. Хоча Еріксон і не має наміру розширювати цю формулу, все ж було б цікаво зрозуміти, в рамках його схеми, чи здатна людина, яка прийняла обітницю безшлюбності (священик, наприклад), на справжнє почуття близькості.

Відповідь на це питання — «так», оскільки Еріксон розглядає близькість, як більше, ніж просто сексуальну близькість, вона також може включати співпереживання та відкритість між друзями або, ширше, здатність довірити себе комусь.

Основною небезпекою на цьому психосоціальному етапі є надмірне самопоглинання або уникнення міжособистісних відносин. Нездатність встановити спокійні і довірчі особисті відносини призводить до почуття самотності, соціального вакуума та ізоляції.

Самозаглиблені люди можуть вступати в цілком формальну особистісну взаємодія (роботодавець-співробітник) і встановлювати поверхневі контакти (клуби здоров'я). Ці люди захищають себе від будь-якого прояву справжньої залученості у відносини, адже підвищені вимоги і ризики, пов'язані з інтимною близькістю, становлять для них загрозу.



Також вони склонні займати позицію відчуження і незацікавленості у відносинах з колегами. Нарешті, як стверджує Еріксон, соціальні умови можуть затримувати розвиток почуття близькості — наприклад, перешкоджаючи близькості умов урбанізованого, мобільного, безособового технологічного суспільства.

Він наводить приклади антисоціальних або психопатичних типів особистості (людей, яким не вистачає морального почуття), що зустрічаються в умовах крайньої ізоляції: вони маніпулюють і експлуатують інших без будь-якого жалю.

Це молоді люди, чия нездатність ділитися своєю ідентичністю з оточуючими позбавляє їх можливості вступати в глибокі довірчі відносини. Позитивною якістю, яка пов'язана з нормальним виходом з кризи близькості-ізоляції, є любов. На додаток до свого романтичного та еротичного значення, Еріксон розглядає любов, як здатність довірити себе іншій людині і залишатися вірним цим відносинам, навіть якщо це вимагає поступку або самозречення.

Цей тип любові проявляється у відносинах взаємної турботи, поваги та відповідальності за іншу людину.

Соціальним інститутом, пов'язаним з цим етапом, є етика.

На думку Еріксона, моральний сенс виникає тоді, коли ми усвідомлюємо цінність міцної дружби і соціальних зобов'язань, а також цінуємо такі відносини, навіть якщо вони вимагають особистих жертв.

Люди з недорозвиненим моральним почуттям погано підготовлені до вступу в наступну стадію психосоціального розвитку.

7. Середня зрілість: продуктивність-інерція.

Сьома стадія настає в середні роки життя (від 26 до 64 років); її головна проблема — вибір між продуктивністю і інерцією. Продуктивність приходить разом з людською турботою не тільки про добробут наступного покоління, а й про стан суспільства, в якому буде жити і працювати майбутнє покоління.



Кожна доросла людина, стверджує Еріксон, повинна або прийняти, або відкинути ідею про свою відповідальність за оновлення і поліпшення всього, що могло б сприяти збереженню і поліпшенню нашої культури.

Твердження Еріксона ґрунтуються на його переконанні, що еволюційний розвиток «зробив людину в рівній мірі твариною, що навчається і навчається».



Таким чином, продуктивність виступає турботою старшого покоління про тих, хто їх замінить — про те, як допомогти їм зміцнитися в житті і вибрати правильний напрямок. Хорошим прикладом в даному випадку є почуття самореалізації у людини, пов'язане з досягненнями її нащадків.

Однак продуктивність притаманна не тільки батькам, а й тим, хто сприяє вихованню і лідерству молоді. Дорослі, які присвячують свій час і енергію молодіжним рухам, таким як Молодіжна ліга, організації бойскаутів і дівчаток-скаутів та інші, також можуть бути продуктивними.

Творчі та продуктивні елементи продуктивності персоналізуються у всьому, що передається з покоління в покоління (наприклад, технічні продукти, ідеї та витвори мистецтва). Отже, основною темою психосоціального розвитку особистості на другій фазі зрілості є турбота про майбутнє благополуччя людства.

Якщо у дорослих особин настільки виражена здатність до продуктивної діяльності, що вона переважає над інерцією, то проявляється позитивна якість цього етапу — турбота. Турбота походить від відчуття, що хтось або щось має значення; турботливість — психологічна протилежність байдужості і апатії. За словами Ерікsona, це «продовження зобов'язань, взятих на себе щодо турботи про людей, результатів та ідей, до яких людина має інтерес». Як основна особиста чеснота зрілості, турбота — це не тільки почуття обов'язку, а й природне бажання внести свій вклад в життя майбутніх поколінь.

Продуктивність проявляється в турботі людини про благополуччя наступних поколінь.

Ті дорослі, яким не вдається стати продуктивними, поступово переходят в стан самопоглинання, при якому особисті потреби і зручності є основним предметом турботи. Цих людей не хвилює ні про кого і ні про що, вони лише потурають своїм бажанням.

З втратою продуктивності припиняється функціонування індивіда як активного члена суспільства — життя перетворюється в задоволення власних потреб, збіднюються міжособистісні відносини.

Це явище — «криза старшого віку» — загальновідоме. Вона виражається в почутті безвиході, безглуздості життя. На думку Еріксона, основним психопатологічним проявом у віці середньої зрілості є нездатність піклуватися про інших людей, справи або ідеї.

Все це безпосередньо пов'язане з людськими забобонами, різного роду руйнівними явищами, жорстокістю і «впливає не тільки на психосоціальний розвиток будь-якого індивіда, але і пов'язане з такими віддаленими проблемами, як виживання роду».

8. Пізня зрілість: інтеграція Его — відчай.

Останній психосоціальний етап (від 65 років до смерті) завершує життя людини. Це час, коли люди озираються назад і переглядають свої життєві рішення, згадують свої досягнення і невдачі.

Практично у всіх культурах цей період знаменує собою початок старості, коли людину долають численні потреби: необхідно пристосуватися до того, що знижується фізична сила і погіршується здоров'я, до відокремленого способу життя і більш скромного матеріального становища, до смерті чоловіка і близьких друзів, а також налагодження відносин з людьми свого віку.

В цей час фокус уваги людини зміщується з турбот про майбутнє на минулий досвід.

На думку Еріксона, ця остання фаза зрілості характеризується не стільки новою психосоціальною кризою, скільки підсумовуванням, інтеграцією та оцінкою всіх минулих стадій розвитку Его.



«Тільки той, хто так чи інакше дбав про справи і людей, хто переживав в житті тріумфи і поразки, хто був натхненням для оточуючих і висував ідеї - тільки він може поступово дозріти плоди семи попередніх етапів. Я не знаю кращого визначення цього, ніж інтеграція Его» (Еріксон, 1963а, с. 268).

Почуття Его-інтеграції випливає зі здатності людини озирнутися на все своє минуле життя (включаючи шлюб, дітей і онуків, кар'єру, досягнення, соціальні відносини) і смиренно, але твердо сказати собі: «Я задоволений». Неминучість смерті вже не лякає, так як такі люди бачать продовження себе або в нащадках, або в творчих досягненнях. Еріксон вважає, що тільки в старості настає справжня зрілість і корисне відчуття «мудрості прожитих років».

Але при цьому він зазначає: «Мудрість старості полягає в усвідомленні відносності всіх знань, набутих людиною за своє життя в один історичний період. Мудрість - це усвідомлення безумовного сенсу самого життя перед лицем самої смерті». На протилежному полюсі знаходяться люди, які ставляться до свого життя, як до низки нереалізованих можливостей і помилок. Тепер, в кінці життя, вони розуміють, що вже пізно починати все спочатку або шукати якісь нові способи відчути цілісність свого «Я». Відсутність інтеграції проявляється у цих людей в прихованому страху смерті, почутті постійної невдачі і заклопотаності тим, що «може статися».

Еріксон виділяє два переважаючих типи настрою у роздратованих і обурених літніх людей: жаль про те, що життя не можна прожити заново, і заперечення власних недоліків і дефектів шляхом проєктування їх на зовнішній світ. Іноді Еріксон дуже поетично описує відчай у літніх людей: «Доля не приймається як скелет життя, а смерть як її остання межа. Відчай означає, що залишається занадто мало часу, щоб вибрати інший шлях до цілісності; ось чому старі люди намагаються прикрасити свої спогади».

Посилаючись на випадки важкої психопатології, Еріксон припускає, що почуття гіркоти і жалю може в кінцевому підсумку привести літню людину до старечого недоумства, депресії, іпохондрії, сильного гніву і параноїзму. Страх опинитися в будинку престарілих для літніх людей поширений серед таких людей похилого віку.



У своїй співавторській книзі «Залучення до життя в старості» (1986) Еріксон обговорює способи допомогти літнім людям досягти почуття інтеграції Его. Книга заснована на вивченні історій багатьох людей у віці старше сімдесяти років. Еріксон простежив історії їхнього життя, проаналізував, як вони справлялися з життєвими проблемами на попередніх етапах. Він приходить до висновку, що люди похилого віку повинні брати участь в таких заходах, як освіта онуків, політика, оздоровчі програми фізкультури, якщо вони хочуть залишатися життєздатними в очікуванні зниження фізичних і розумових здібностей. Коротше кажучи, Еріксон наполягає на тому, що люди похилого віку, якщо вони зацікавлені в збереженні цілісності себе, повинні робити набагато більше, ніж просто міркувати про своє минуле.

Еріх Фромм: гуманістична теорія особистості

Фромм дійшов висновку, що невід'ємною рисою людського існування в наш час є самотність, замкнутість і відчуженість. При цьому він був переконаний, що кожен історичний період характеризується прогресивним розвитком індивідуальності в міру того, як люди боролися за досягнення більшої особистої свободи в розвитку всього свого потенціалу. Однак чималий ступінь автономії і свободи вибору, якою користуються люди, що живуть в сучасному західному суспільстві, була досягнута ціною втрати почуття повної безпеки і почуття особистої нікчемності.

Як люди долають почуття самотності, нікчемності і відчуження, які супроводжують свободу? Один із способів — відмовитися від свободи і придушити свою індивідуальність. Фромм описав кілька стратегій, які люди використовують, щоб «унікнути свободи».

Перший — авторитаризм, що визначається як «тенденція з'єднувати себе з кимось або чимось зовнішнім, щоб отримати владу, втрачену індивідуальним Я».

Авторитаризм проявляється як в мазохістських, так і в садистських тенденціях. У мазохістській формі авторитаризму люди виявляють надмірну залежність і безпорадність у своїх відносинах з оточуючими. Садистська форма, навпаки, виражається в експлуатації, пануванні і контролі над іншими. Фромм стверджував, що один і той же індивід зазвичай має обидві тенденції. Наприклад, у високоавторитарній військовій структурі людина може добровільно підкорятися велінням вищих органів влади, офіцерів, які принижують або жорстоко експлуатують підлеглих.

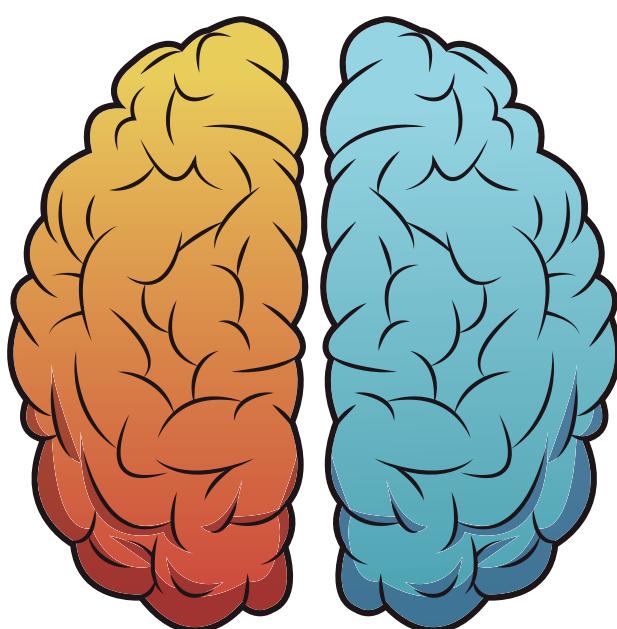
Другий спосіб втечі — це деструктивність. Слідуючи цій тенденції, людина намагається подолати почуття неповноцінності, руйнуючи або підкоряючи інших.

На думку Фромма, обов'язок, патріотизм і любов є загальними прикладами раціоналізації деструктивних дій. Нарешті, люди можуть позбутися самотності і відчуження, абсолютно підкоряючись соціальним нормам, які регулюють поведінку. Фромм застосував термін «відповідність автомата» до людини, яка використовує цю стратегію, завдяки чому вона стає абсолютно таким же, як і всі, і поводиться так, як прийнято.

«Індивід перестає бути самим собою, він стає тим типом особистості, якого вимагає культурна модель, і тому стає повністю схожим на інших, — таким, яким вони хочуть, щоб він був». Фромм вважав, що така втрата індивідуальності міцно вкорінюється в соціальному характері більшості сучасних людей. Як тварини з захисним забарвленням, люди з відповідністю автоматів не відрізняються від свого оточення.

Вони поділяють одні й ті ж цінності, переслідують одні й ті ж кар'єрні цілі, купують одні й ті ж продукти, думають і відчувають себе майже кожним у своїй культурі.

На думку Фромма, на відміну від трьох перерахованих механізмів втечі від свободи, існує і досвід позитивної свободи, завдяки якому вдається позбутися почуття самотності і відстороненості.



Позитивна свобода

Фромм вважав, що люди можуть бути автономними і унікальними, не втрачаючи почуття єдності з іншими людьми і суспільством. Він назвав вид свободи, при якому людина відчуває себе частиною світу і при цьому не залежить від нього, позитивною свободою.

Досягнення позитивної свободи вимагає від людей спонтанної активності в житті. Фромм відзначав, що спонтанна активність спостерігається у дітей, які зазвичай діють відповідно до своєї внутрішньої природи, а не за соціальними нормами і заборонами.



У своїй книзі «Мистецтво любові», Фромм підкреслював, що любов і праця є ключовими компонентами, за допомогою яких здійснюється розвиток позитивної свободи через прояв спонтанної активності. Через любов і працю люди возз'єднуються з іншими, не жертвуячи своїм почуттям індивідуальності чи цілісності.

Екзистенційні потреби людини Фромм стверджував, що конфлікт між прагненням до свободи і прагненням до безпеки являє собою найпотужнішу мотиваційну силу в житті людей. Дихотомія свободи-безпеки, цей універсальний і невідворотний факт людської природи, обумовлений екзистенційними потребами.

Фромм виділив п'ять основних екзистенціальних потреб людини.

1. Необхідність встановлювати зв'язки.

Щоб подолати почуття ізоляції від природи і відчуження, всім людям необхідно піклуватися про когось, брати участь в комусь і нести за когось відповідальність. Ідеальний спосіб зв'язку зі світом — через «продуктивну любов», яка допомагає людям працювати разом і при цьому зберігати свою індивідуальність.

Якщо потреба в налагодженні зв'язків не задовольняється, люди стають самозакоханими: вони відстоюють тільки власні егоїстичні інтереси і не здатні довіряти оточуючим.

2. Необхідність подолання.

Всім людям необхідно подолати свою пасивну тваринну природу, щоб стати активними і творчими, творцями свого життя. Оптимальним рішенням цієї потреби є творення. Робота творення (ідеї, мистецтво, матеріальні цінності або виховання дітей) дозволяє людям піднятися над випадковістю і пасивністю свого існування і тим самим досягти почуття свободи і власної значущості. Неможливість задоволити цю життєву потребу є причиною деструктивності.

3. Потреба в коренях.

Людям необхідно відчувати себе невід'ємною частиною світу. На думку Фромма, ця потреба виникає з самого початку світу, коли біологічні зв'язки з матір'ю розриваються (Фромм, 1973). До кінця дитинства кожен відмовляється від безпеки, яку забезпечує батьківська опіка. У пізнньому дорослому житті кожен стикається з реальністю відокремлення від самого життя, коли наближається смерть.

Тому протягом усього життя люди відчувають потребу в коренях. В основному, в сенсі стабільності і сили, схожих на почуття безпеки, яке давало зв'язок з матір'ю в дитинстві. Навпаки, ті, хто підтримує симбіотичні зв'язки зі своїми батьками, будинком або громадою, як спосіб задоволення своєї потреби в коренях, нездатні відчувати свою особисту цілісність і свободу.

4. Потреба в ідентичності.

Фромм вважав, що всі люди мають внутрішню потребу в ідентичності з собою; ідентичність, завдяки якій вони відчувають себе відмінними від інших і усвідомлюють, хто і чим вони є насправді. Коротше кажучи, кожна людина повинна вміти сказати: «Я — це я». Індивіди з чітким і виразним усвідомленням своєї індивідуальності.

С приймають себе як господарів свого життя. Копіювання чиєїсь поведінки, навіть до сліпої відповідності, не дозволяє людині досягти справжнього почуття ідентичності.

5. Необхідність віри і системи лояльності.

Нарешті, на думку Фромма, людям потрібна стійка і постійна опора для пояснення складності світу. Ця система орієнтації являє собою сукупність вірувань, що дозволяють людям сприймати і осягати дійсність, без яких вони постійно опинялися б в глухому куті і були не в змозі діяти цілеспрямовано. Фромм підкреслював важливість формування об'єктивного і раціонального погляду на природу і суспільство.

Він стверджував, що раціональний підхід абсолютно необхідний для збереження здоров'я, в тому числі і психічного.



Людям також потрібен об'єкт відданості, відданості чомусь або комусь (вищій меті або Богу), який був би для них сенсом життя. Така ініціація дає можливість подолати ізольоване існування і надає життю сенс.

Фромм вважав, що релігія часто надає людям допоміжну орієнтацію, яка надає сенсу їхньому життю.

Розглядаючи потреби людини в економіко-політичному контексті, Фромм стверджував, що вираження і задоволення цих потреб залежить від типу соціальних умов, в яких живе індивід. По суті, здатність задовольняти екзистенційні потреби, які надає конкретне суспільство, формує їхню структуру особистості — те, що Фромм назвав «основними орієнтаціями характеру». Причому в теорії Фромма, як і у Фройда, орієнтації характеру людини розглядаються як стійкі і не змінюються з часом.



Соціальні типи персонажів

Ці соціальні типи або форми встановлення відносин з іншими, є взаємодією екзистенціальних потреб та соціального контексту, в якому живуть люди.

Фромм розділив їх на два великі класи: непродуктивний (нездоровий) і продуктивний (здоровий) типи. До категорії непродуктивних відносяться рецептивний, експлуататорський, накопичувальний і ринковий типи характеру. Категорія продуктивного представляє тип ідеального психічного здоров'я в розумінні Фромма. Фромм зазначив, що жоден з цих типів характеру не існує в чистому вигляді, оскільки непродуктивні і продуктивні якості поєднуються у різних людей в різних пропорціях.

Тому вплив цього соціального типу характеру на психічне здоров'я або хворобу залежить від співвідношення позитивних і негативних рис, що проявляються у індивіда.



1. Рецептивний тип переконаний, що

джерело всього хорошого в житті знаходиться поза собою. Вони відкрито залежні і пасивні, не здатні нічого зробити без сторонньої допомоги, і думають, що їхня основна мета в житті — бути коханими.

Сприйнятливих особистостей можна охарактеризувати, як пасивних, довірчих і сентиментальних. Крайнощі в сторону, люди з рецептивною орієнтацією можуть бути оптимістичними і ідеалістичними.

2. Експлуатуючий тип бере все, що йм потрібно або про що мріють, силою або винахідливістю. Вони теж нездатні до творчості, а тому прагнуть до любові, володіння, ідей і емоцій, запозичуючи їх у інших. Негативними рисами експлуатуючого характеру є агресивність, зарозумілість іegoцентризм, склонність до спокуси. До позитивних якостей відносяться впевненість в собі, самооцінка, імпульсивність.

3. Накопичувальний тип намагається володіти якомога більшою кількістю матеріальних благ, влади і любові, вони склонні уникати будь-яких посягань на свої заощадження. На відміну від перших двох типів, «акумулятори» тяжіють до минулого, їх стримує все нове. Вони нагадують за Фройдом утримуючу особистість: жорстку, підозрілу і вперту. На думку Фромма, вони також мають деякі позитивні риси — розсудливість, вірність і стриманість.

4. Ринковий тип заснований на вірі в те, що особистість цінується, як товар, який можна вигідно продати або обміняти. Ці люди зацікавлені в підтримці приємної зовнішності, знайомстві з потрібними людьми і готові продемонструвати будь-яку рису особистості, яка підвищила б їхні шанси на успіх у продажу себе потенційним клієнтам. Їхні відносини з оточуючими поверхневі, їхній девіз — «Я є, як ти хочеш, щоб я був». Крім крайньої відстороненості, ринкову орієнтацію можна описати за допомогою наступних ключових рис характеру: безцільні, нетактовні, недобросовісні в засобах і спустошені. Їхніми позитивними якостями є відкритість, допитливість і щедрість.

5. На відміну від непродуктивної спрямованості

продуктивний характер є, з точки зору Фромма, кінцевою метою в розвитку людства. Цей тип є незалежним, чесним, спокійним, люблячим, творчим і виконує суспільно корисні дії. У творах Фромма зрозуміло, що він розглядав цю орієнтацію, як відповідь на протиріччя людського існування, які властиві суспільству.

У ньому проявляється здатність людини до продуктивного логічного мислення, любові і роботи. Завдяки продуктивному мисленню люди дізнаються, хто вони є, і тому звільняються від самообману. Сила продуктивної любові дає можливість людям палко любити все живе на Землі (біофілія).

Фромм визначив біофілію через такі якості, як турбота, відповідальність, повага та знання. Нарешті, продуктивна праця дає можливість виробляти необхідні для життя предмети за допомогою творчого самовираження. Результатом реалізації всіх перерахованих вище сил, властивих всім людям, є зріла і цілісна структура характеру.

По суті, продуктивна орієнтація в гуманістичній теорії Фромма — це ідеальний стан людини. Навряд чи хтось домігся всіх характеристик продуктивної особистості.

При цьому Фромм був переконаний, що в результаті фундаментальної соціальної реформи продуктивна орієнтація може стати домінуючим типом в будь-якій культурі. Ідеальне суспільство зображувалося Фроммом як таке, в якому задовольняються основні потреби людини. Він назвав це суспільство гуманістичним общинним соціалізмом.



Карен Хорні: соціокультурна теорія особистості

Найважливішим питанням, над яким вона дискутувала з Фройдом, була вирішальна роль фізичної анатомії у визначенні психологічних відмінностей між жінками і чоловіками. Хорні вважала, що висловлювання Фройда про психологію жінок, особливо його висловлювання про те, що жінками рухає «заздрість до пеніса», нелогічні і прив'язані до культури Відня XIX століття. Також заперечувала проти теорії інстинктів і вважала, що психоаналіз повинен дотримуватися більш широкої соціокультурної орієнтації.

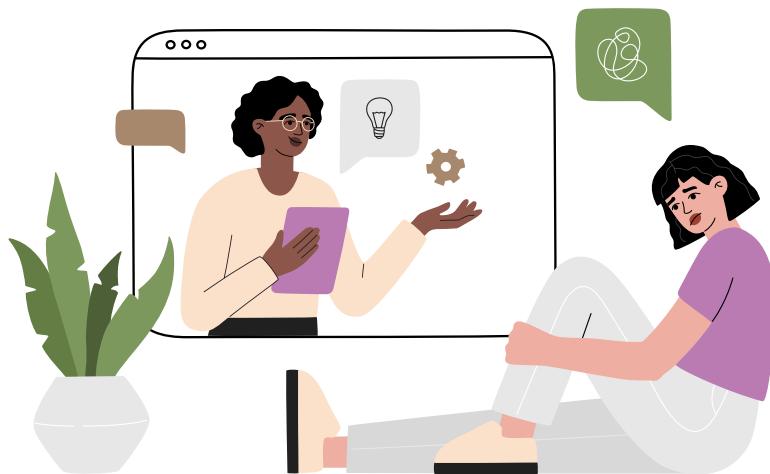
На думку Хорні, дитинство характеризується двома потребами: потребою в задоволенні і потребою в безпеці.

Задоволення охоплює всі основні біологічні потреби: їжу, сон і тощо. Хоча і надавало значення задоволенню потреб у фізичному виживанні, вона не вважала, що вони відіграють головну роль у формуванні особистості.

Центральне місце в розвитку дитини займає потреба в безпеці

У цьому випадку основним мотивом є бути коханою, бажаною і захищеною від небезпеки або ворожого світу. В задоволенні цієї потреби в безпеці дитина повністю залежить від своїх батьків. Якщо батьки виявляють до дитини справжню любов і тепло, тим самим задовольняючи її потребу в безпеці.

Завдяки цьому, швидше за все, сформується здорована особистість. І навпаки, якщо поведінка батьків перешкоджає задоволенню потреби в безпеці, дуже ймовірним є патологічний розвиток особистості. Багато моментів у поведінці батьків можуть бути неприємними для потреби дитини в безпеці: нестабільна, божевільна поведінка, глузування, невиконання обіцянок, надмірна опіка та явна перевага своїм братам і сестрам.



Однак головним результатом такого жорстокого поводження з боку батьків є розвиток у дитини базальної ворожості. В цьому випадку дитина опиняється між двома вогнями: вона залежить від батьків і при цьому відчуває до них образу і обурення. Цей конфлікт запускає захисні механізми, такі як витиснення. В результаті поведінка дитини, яка не відчуває себе в безпеці в батьківській родині, керується почуттями безпорадності, страху, любові і провини, які виступають психологічним захистом, метою якого є придушення ворожих почуттів по відношенню до батьків з метою виживання.

На жаль, витиснення почуттів образі і ворожості, викликаних батьками, не існує само по собі: вони проявляються у всіх відносинах дитини з іншими людьми, як в сьогоденні, так і в майбутньому. У такому випадку кажуть, що у дитини виникає базальна тривога, «почуття самотності і безпорадності перед лицем потенційно небезпечного світу». Базальна тривога — інтенсивне почуття незахищеності — є однією з основоположних концепцій.

Базальна тривожність: етіологія неврозів

На відміну від Фройда, Хорні не вважала, що тривога є необхідним компонентом в психіці людини. Навпаки, вона стверджувала, що тривога виникає внаслідок відсутності почуття безпеки в міжособистісних відносинах.

Взагалі, на її думку, все, що у відносинах з батьками руйнує у дитини почуття безпеки, призводить до базальної тривожності. Відповідно, етіологію невротичної поведінки слід шукати в порушеннях відносинах між дитиною і одним із батьків.

Щоб впоратися з почуттями незахищеності, безпорадності і ворожості, властивими базальній тривожності, дитина часто змушена вдаватися до різних захисних стратегій. Вони допомагають впоратися з почуттями неприйняття, ворожнечі і безпорадності, які неминучі в житті. Однак невротик, реагуючи на різні ситуації, використовує їх негнучко.



Він насильно покладається тільки на одну з усіх можливих потреб. Здорова людина, навпаки, легко замінює один одного, якщо цього вимагають мінливі обставини. Наприклад, коли є потреба в любові, здорова людина намагається її задовольнити.

Коли є потреба у владі, вона також намагається її задовольнити і так далі. Це пояснює, що невротик, на відміну від здорового, вибирає одну потребу і використовує її без розбору у всіх соціальних взаємодіях. «Якщо йому потрібна любов, він повинен отримати її від друга і недруга, від свого роботодавця і сяйва взуття».

Одним словом, потреба однозначно невротична, якщо людина невтомно намагається перетворити задоволення в спосіб життя.

Хорні говорила, що жінки часто відчувають себе неповноцінними порівняно з чоловіками, оскільки їхнє життя базується на економічній, політичній та психосоціальній залежності від чоловіків. Історично склалося так, що жінки розглядалися як істоти другого сорту, не були визнані рівними чоловікам і були виховані, щоб визнати чоловічу «перевагу». Соціальні системи зі своїм чоловічим домінуванням постійно змушують жінок відчувати себе залежними і неспроможними.

Стверджували, що багато жінок прагнуть стати більш чоловічими, але не із заздрості до статевого члена. Вона розглядала жіночу «переоцінку» маскулінності більше як прояв прагнення до влади і привілеїв. «Бажання бути чоловіком може виражати бажання володіти всіма тими якостями або привілеями, які наша культура вважає чоловічими — такими, як сила, мужність, незалежність, успіх, сексуальна свобода, право вибору партнера». Диспозиційний напрямок в теорії особистості: Гордон Олпорт, Раймонд Кеттелл і Ганс Айзенк. В основі диспозиційного напрямку у вивченні особистості лежать дві загальні ідеї. Перша полягає в тому, що люди мають широкий спектр схильностей реагувати певним чином в різних ситуаціях (риси особистості). Це означає, що люди демонструють певну сталість у своїх діях, думках і емоціях незалежно від плину часу, подій і життєвого досвіду. Насправді сутність особистості визначається тими схильностями, які люди несуть по життю, які належать їм і невіддільні від них.

Друга основна ідея диспозиційного напрямку пов'язана з тим, що немає двох абсолютно однакових людей.

На відміну від багатьох персонологів, теорії яких засновані на вивченні нездорових або незрілих особистостей, Олпорт ніколи не практикував психотерапію і не вірив, що клінічні спостереження можна використовувати в побудові теорії особистості.

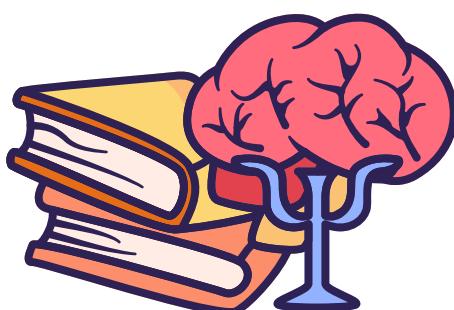


Він просто відмовлявся вважати, що зрілі і незрілі люди дійсно мають багато спільного. Він усвідомлював, що багато персонологи свого часу не можуть навіть визначити здорову особистість і, що ще гірше, не докладали значних зусиль для її опису.

Так Олпорт почав довгу роботу по створенню адекватного опису здорової особистості, або того, що він називав «зрілою особистістю».

Олпорт вважав, що дозрівання людини — це безперервний, довічний процес становлення. Він також бачив якісну різницю між зрілою особистістю і незрілою або невротичною особистістю.

Поведінка зрілих суб'єктів функціонально автономна і мотивована свідомими процесами. Навпаки, поведінка незрілих осіб переважно керується несвідомими мотивами, що випливають з дитячих переживань.



Олпорт дійшов висновку, що психологічно зріла людина характеризується шістьма рисами характеру.

1. Зріла людина має широкі межі «Я».

Статевозрілі особини можуть дивитися на себе «з боку». Вони активно беруть участь в роботі, сімейних і соціальних відносинах, мають хобі, цікавляться політичними і релігійними питаннями і всім, що вважають значущим. Така діяльність вимагає залучення справжнього Его людини і непідробної пристрасті. На думку Олпорта, любов до себе є незамінним фактором в житті кожного індивіда, але вона не обов'язково повинна бути вирішальною в його способі життя.

2. Зріла людина здатна до теплих, сердечних соціальних відносин.

Існує два різновиди теплих міжособистісних відносин, які підпадають під цю категорію: дружня близькість і співпереживання. Дружелюбно-інтимний аспект теплих відносин проявляється в умінні людини проявляти глибоку любов до рідних і близьких друзів, не заплямовану власницькими почуттями або ревнощами. Емпатія виражається в здатності людини бути терпимою до відмінностей (в цінностях або установках) між собою і оточуючими, що дозволяє їй демонструвати глибоку повагу до оточуючих і визнання їхніх позицій, а також спільність з усіма людьми.

3. Зріла людина демонструє емоційну безтурботність і прийняття себе.

Дорослі позитивно ставляться до себе і, таким чином, здатні терпіти як фруструючі або дратівліві явища, так і власні недоліки. Вони також здатні впоратися з власними емоційними станами (наприклад, депресією, гнівом або провиною) таким чином, щоб не заважати благополуччу інших.

Наприклад, якщо у них поганий день, вони не накидають зло на першу-ліпшу людину. І більш того, висловлюючи свою думку і почуття, вони обмірковують, як це вплине на оточуючих.

4. Зріла людина демонструє реалістичні сприйняття, переживання і претензії.

Психічно здорові люди бачать речі такими, якими вони є, а не такими, якими вони хотіли б, щоб вони були. У них здорове відчуття реальності: вони не сприймають її спотворено, не спотворюють факти на користь своєї уяви і потреб.

Більш того, здорові люди мають відповідну кваліфікацію і знання в своїй сфері діяльності.

Вони можуть тимчасово відсунути свої особисті бажання і імпульси на другий план, поки не буде закінчено важливу справу. Щоб передати сенс цього аспекту зріlostі, Олпорт цитує відомого нейрохірурга Гарві Кушинга: «Єдиний спосіб продовжити життя — мати перед собою завдання, яке обов'язково повинно бути виконане».

Таким чином, дорослі сприймають інших людей, предмети і ситуації такими, якими вони є насправді, у них достатньо досвіду і майстерності, щоб мати справу з реальністю; вони прагнуть досягти особисто значущих і реалістичних цілей.



5. Зріла людина демонструє здатність до самопізнання і почуття гумору.

Сократ відзначав, що для того, щоб жити повноцінним життям, існує одне первинне правило: «Пізнати себе». Олпорт назвав це «самооб'єктивністю». Роблячи це, він мав на увазі, що зрілі люди мають чітке уявлення про власні сильні і слабкі сторони. Важливою складовою самопізнання є гумор, який запобігає помпезному самозвеличенню.

Воно дозволяє людям бачити і приймати вкрай абсурдні аспекти своїх і чужих життєвих ситуацій. Гумор, як це бачив Олпорт, — це вміння посміятися над найулюбленишим (в тому числі і над власною персоною) і при цьому продовжувати його цінувати.



6. Зріла людина має цілісну життєву філософію.

Зрілі люди здатні бачити всю картину через чітке, систематичне і послідовне виділення значущого у власному житті. Олпорт вважав, що не обов'язково бути Аристотелем і намагатися сформулювати інтелектуальну теорію сенсу життя. Замість цього людині просто необхідна система цінностей, що містить головну мету або тему, яка зробить її життя осмисленим.

У різних людей можуть формуватися різні цінності, навколо яких буде цілеспрямовано будуватися їхнє життя. Вони можуть вибрати прагнення до істини, соціального благополуччя, релігії чи чогось іншого — за словами Олпорта, тут немає найкращої мети чи філософії.

Точка зору Олпорта з цього питання полягає в тому, що доросла особистість має в людині глибоко вкорінений набір певних цінностей, які служать об'єднуючою основою її життя. Об'єднуюча філософія життя тому дає якусь домінуючу ціннісну орієнтацію, яка надає значимість і сенс практично всьому, що робить людина.

На думку Кеттелла, особистість — це те, що дозволяє передбачити поведінку людини в тій чи іншій ситуації. Як прихильник математичного аналізу особистості він дотримувався думки, що передбачення поведінки може бути здійснено за допомогою рівняння специфікації. Основна формула, яка використовується Кеттеллом для прогнозування поведінки з певною часткою точності, така:

$$R = f(S, P).$$

Тут сказано, що природа конкретної реакції людини (R), що означає те, що вона робить, або думає, або виражає словами, — це якась невизначена функція (f) від стимулюючої ситуації (S) в конкретний момент часу і від структури особистості (P). Рівняння специфікації показує, що характерна реакція на ситуацію є функцією поєднання всіх ознак, що мають відношення до даної ситуації; і кожна риса взаємодіє з ситуативними факторами, які можуть на неї вплинути.

Унікальність Кеттелла як вченого полягає в тому, що він зробив спробу визначити порівняльний внесок спадковості і навколишнього середовища в розвиток рис особистості. З цією метою він розробив статистичну процедуру — Multiple Abstract Variance Analysis (MAVA).

Яка оцінює не тільки наявність або відсутність генетичного впливу, але і ступінь обумовленості ознак генетичним впливом або впливом навколишнього середовища.

Ця процедура передбачає збір даних про різні прояви подібності між однояйцевими близнюками, які виросли в одній родині, між братами і сестрами, які виросли в одній родині, однояйцеві близнюки, які виховувалися в різних родинах, і брати і сестри, які росли окремо.

Результати методики MAVA (заснованої на використанні тестів особистості для оцінки тієї чи іншої риси особистості) показують, що значення генетичних і екологічних впливів істотно варіюється від риси до риси. Наприклад, дані вказують на те, що близько 65–70% варіацій показників інтелекту та впевненості в собі можна віднести до генетичних факторів, тоді як генетичний вплив на такі риси, як самосвідомість та нейротизм, ймовірно, буде вдвічі меншим. В цілому, за оцінками Кеттела, близько двох третин характеристик особистості визначаються впливом навколишнього середовища і одна третина — спадковістю.

Нейрофізіологічні основи ознак і видів

Найбільш захоплюючим аспектом теорії Айзенка є його спроба встановити нейрофізіологічну основу для кожного з трьох типів особистості.

Інроверсія-екстраверсія тісно пов'язана з рівнями коркової активації, як показали електроенцефалографічні дослідження.



Айзенк використовує термін «активація» для позначення ступеня збудження, яке змінює свою величину від нижнього екстремуму (наприклад, сну) до верхнього екстремуму (наприклад, панічного стану). Вважається, що інроверти надзвичайно збудливі і тому високочутливі до вхідної стимуляції — з цієї причини вони уникають надмірно сильних на них ситуацій. І навпаки, екстраверти недостатньо збудливі і тому нечутливі до вхідної стимуляції; відповідно, вони постійно шукають ситуації, які можуть їх збудити.



Айзенк припускає, що індивідуальні відмінності в стабільності — нейротизм — відображають силу реакції вегетативної нервової системи на подразники. Зокрема, він пов'язує цей аспект з лімбічною системою, яка впливає на мотивацію та емоційну поведінку. Люди з високим рівнем нейротизму зазвичай реагують на хворобливі, незвичайні, викликають тривогу та інші подразники швидше, ніж більш стійкі особистості. У таких особин також виявляються більш тривалі реакції, що тривають навіть після зникнення подразників, ніж у особин з високим рівнем стійкості. Що стосується досліджень для виявлення основ психотизму, то вони знаходяться в процесі пошуку.

Однак, як робоча гіпотеза, Айзенк пов'язує цей аспект із системою, яка виробляє андрогени (хімічні речовини, що виробляються залозами внутрішньої секреції, які при потраплянні в кров регулюють розвиток і збереження чоловічих статевих ознак).

Однак у цій галузі було проведено занадто мало емпіричних досліджень, щоб підтримати гіпотезу Айзенка про зв'язок між статевими гормонами та психотизом.

Нейрофізіологічна інтерпретація аспектів поведінки особистості, запропонована Айзенком, тісно пов'язана з його теорією психопатології. Зокрема, різні типи симптомів або розладів можна віднести до комбінованого впливу рис особистості та функціонування нервової системи. Наприклад, людина з високим ступенем інроверсії і невротизму має дуже високий ризик розвитку хворобливих тривожних станів, таких як обсесивно-компульсивні розлади, а також фобії. І навпаки, людина з високим рівнем екстраверсії і невротизму піддається ризику психопатичних (антисоціальних) розладів.

Однак Айзенк поспішає додати, що психічні розлади не є автоматично результатом генетичної склонності. «Генетично успадкована — це склонність людини діяти і поводитися певним чином, перебуваючи в певних ситуаціях». Таким чином, віра Айзенка в генетичну основу різного роду психічних розладів поєднується з рівним переконанням в тому, що фактори навколошнього середовища можуть в якійсь мірі змінити розвиток подібних розладів.

Гуманістичний тренд у теорії особистості: Абрахам Маслоу

З точки зору гуманістичної психології, сама сутність людини постійно рухає її в напрямку особистісного зростання, творчості і самодостатності, якщо тільки цьому не заважають надзвичайно сильні обставини оточення. Прихильники гуманістичної психології також стверджують, що люди є високосвідомими і розумними істотами без домінуючих несвідомих потреб і конфліктів. В цілому гуманістичні персонологи розглядають людей як активних творців власного життя, зі свободою вибору і розвитку способу життя, який обмежений тільки фізичними або соціальними впливами.

Маслоу припустив, що всі потреби людини є вродженими або інстинктивними, і що вони організовані в ієрархічну систему пріоритету або домінування.

Потреби в порядку пріоритету:

- фізіологічні потреби;
- потреби в безпеці;
- потреби в принадлежності і любові;
- потреби в самооцінці;
- потреба в самоактуалізації або потреба в особистісному вдосконаленні.

В основі цієї схеми лежить припущення про те, що домінуючі потреби внизу повинні бути більш-менш задоволені, перш ніж людина зможе усвідомити присутність і бути мотивована потребами вгорі. Отже, потреби одного виду повинні бути повністю задоволені перед іншими, розташованими вище, потреба проявляється і стає дійсною.

Задоволення потреб внизу ієрархії дає можливість реалізувати потреби, розташовані вище в ієрархії і їх участь в мотивації.

Таким чином, фізіологічні потреби повинні бути достатньо задоволені до того, як виникнуть потреби в безпеці; фізіологічні потреби і потреби в безпеці і захисті повинні бути певною мірою задоволені до того, як може виникнути потреба в принадлежності і любові і зажадає задоволення потреби в принадлежності і любові. На думку Маслоу, таке послідовне розташування базових потреб в ієрархії є головним принципом, що лежить в основі організації мотивації людини. Він виходить з того, що

ієрархія потреб поширюється на всіх людей і що чим вище людина може піднятися в цій ієрархії, тим більшу індивідуальність, людські якості і психічне здоров'я вона продемонструє.

Клієнтоорієнтований підхід К. Роджерса

Згідно з поглядами К. Роджерса, індивід взаємодіє з реальністю, керуючись вродженою тенденцією організму до розвитку своїх можливостей, забезпечуючи її ускладнення і збереження.



Людина володіє всією необхідною компетенцією, щоб вирішувати виникаючі перед нею проблеми і правильно направляти свою поведінку. Однак розвинутися ця здатність може тільки в контексті соціальних цінностей, в яких людина здатна встановлювати позитивні зв'язки.

Основними поняттями клієнтоорієнтованого підходу є: «Поле досвіду», «Я», «Я»-реальне, «Я»-ідеал, «схильність до самоактуалізації».

Поле досвіду — це те, що потенційно доступно свідомості, сприймається частиною внутрішнього світу (використовувані слова, символи, що відображають дійсність). Поле досвіду — це «карта» території, яка є реальністю.

Таким чином, те, що усвідомлюється, дуже важливо, тому що людина сприймає зовнішню реальність через свій внутрішній світ, через своє поле досвіду, яке може обмежити її сприйняття дійсності (зовнішнього світу).

«Я» — центральне поняття в концепції К. Роджерса.

«Я» — це цілісність, яка включає в себе тілесний (на рівні організму) і символічний, духовний (на рівні свідомості) досвід. На думку Роджерса, коли всі переживання засвоюються в «Я» і стають частиною його структури, виникає тенденція до зниження того, що можна назвати самосвідомістю. Поведінка стає більш спонтанною, вираження відносин менш настороженим, так як «Я» приймає ці відносини і саму поведінку, як частину себе. Таким чином, «Я» — це система внутрішніх відносин, феноменологічно пов'язаних із зовнішнім світом і відкритих людині в її «Я».



«Я»-реальне — це система уявлень про себе, яка формується на основі досвіду спілкування людини з оточуючими і їхньої поведінки по відношенню до неї і змінюється відповідно до ситуацій, що виникають перед нею і її власними діями в них.

«Я»-ідеал — уявлення про себе, як про ідеал, про те, якою людина хотіла б стати в результаті реалізації своїх можливостей.

До «Я»-ідеал прагне наблизитися «Я»-реальне. Ступінь відмінності «Я»-реальне і «Я»-ідеал визначає ступінь дискомфорту особистості і особистісного зростання. Якщо ступінь відмінності невеликий, то вона виступає двигуном особистісного зростання. На думку К. Роджерса, прийняття себе таким, яким ви є насправді, є ознакою психічного здоров'я.

Високий ступінь розрізнення, коли «Я»-ідеал виражає підвищена любов до себе і підвищене честолюбство, можуть стати причиною невротичного зриву.

На думку К. Роджерса, людина, з одного боку, прагне привести якомога більше своїх зовнішніх переживань у відповідність зі своїм справжнім «Я», а з іншого — намагається наблизити уявлення про себе до тих глибоких переживань, які складають її ідеальне «Я» і відповідають тому, якою вона хотіла би бути.

Таким чином, справжнє «Я» може ніколи не досягти відповідності ідеальному «Я» або тому, що під тиском зовнішніх обставин людина змущена відмовляти собі в певному життєвому досвіді, або тому, що нав'язує собі такі почуття, цінності або установки, які лише віддаляють своє справжнє «Я» від ідеального «Я».

Тривога і порушення психологічної адаптації можуть бути результатом невідповідності між реальним «Я» і життєвим досвідом, з одного боку, і між реальним «Я» і ідеальним образом, що склався в людині про себе, з іншого боку.

Тенденція до самоактуалізації — один з фундаментальних аспектів людської природи, розуміється як рух до більш реалістичного функціонування.

Психологічне зростання динамічне. Йому можуть заважати умовні цінності, які полягають в запереченні, навмисному ігноруванні, уникненні деяких аспектів «Я», щоб отримати винагороду за себе. Умовні цінності часто формуються в дитинстві в результаті виховання, коли дитина, підтримуючи себе ймовірністю материнської любові і визнання, діє всупереч своїм інтересам.

Таким чином, умовні цінності — це свого роду фільтри, які породжують невідповідність, тобто розрив між «Я» і ідеєю «Я», заперечення деяких аспектів «Я».

Створюється замкнute коло: кожен досвід невідповідності між «Я» і реальністю призводить до підвищення вразливості.

Посилення внутрішньої оборони, відсікання переживань і створення нових приводів для невідповідності.

Коли ці засоби захисту не працюють, виникає тривога.



Коригувальні впливи повинні бути спрямовані на знищення умовних значень, їхній перегляд і відхилення від них.

Тема 4. Методи та засоби психологічного консультування:

- психодинамічна терапія, біхевіоризм;
- клієнт-центрована терапія, когнітивна терапія;
- гештальт-терапія, НЛП;
- сучасні методи психотерапії.

Психодинамічний напрям психотерапії базується на принципі визначального впливу минулого досвіду на формування світогляду, певної манери поведінки людини, її внутрішніх і зовнішніх проблем. Психотерапевт вирішує питання, пов'язані з динамічними аспектами психіки клієнта (мотиви, внутрішні конфлікти, протиріччя), існування і розвиток яких забезпечують функціонування і розвиток особистісного «Я».



Основною метою психологічної допомоги в класичному психоаналізі є:

- 1) усвідомлення несвідомого (мотиви, захисні механізми, способи поведінки) і прийняття адекватної і реалістичної його інтерпретації;
- 2) змінення Его-свідомості для вироблення більш реалістичної поведінки.

Посада і роль психотерапевта в класичному психоаналізі досить жорстко закріплена:

невтручання, відстороненість, нейтральність і особиста замкнутість, здатність протистояти переносу і працювати з контрпереносом, тонке спостереження і здатність до адекватних інтерпретацій.

Одна з найважливіших вимог до консультанта — бути в курсі власних проблем, реакцій і їхнього можливого впливу на клієнта. Не дарма проходження тривалого і детального курсу психоаналізу є неодмінною умовою професійної підготовки психоаналітика.

Класичний психоаналіз включає в себе 5 основних психотехнік.

1) Метод вільної асоціації передбачає генерацію мимовільних, таких, що випадково приходять в голову, висловлювань, зміст яких може відображати будь-які переживання клієнта. Для психотерапевта важливий зміст і послідовність висловлювань.

2) Тлумачення сновидінь. У сновидіннях розрізняють проявлений і прихований сенс (до останніх відносяться пригнічений і несвідомий, втілений в алгоритмічній формі переживання).

Вважається, що під час сну послаблюються Его-захисні механізми і проявляються приховані від свідомості переживання, а також, що сновидіння — це процес перетворення переживань в більш прийнятну для сприйняття і оволодіння форму.

3) Інтерпретація, тобто тлумачення, пояснення, що включає три процедури: ідентифікація (позначення, уточнення) власного перекладу та переклад на мову повсякденного життя клієнта.

4) Аналіз опору гарантує, що клієнт усвідомлює свої Его-захисні механізми і приймає необхідність конfrontації на них.

5) Трансферний аналіз. Переносимість є неодмінним атрибутом психотерапії в психоаналізі. Трансферний аналіз сприяє усвідомленню фіксацій, що визначають поведінку і переживання клієнта.

Аналітична психотерапія Карла Юнга зосереджується на наступних ідеях:

1. Подолання будь-якої однобічності в розвитку особистості, особливо пов'язаної з тенденцією відстоювати свідомі зразки та ідеали і неприйняттям «темної сторони» особистого і суспільного життя.
2. Індивідуалізація, як всебічний, повноцінний розвиток «Я», синтезуючий свідоме і несвідоме.



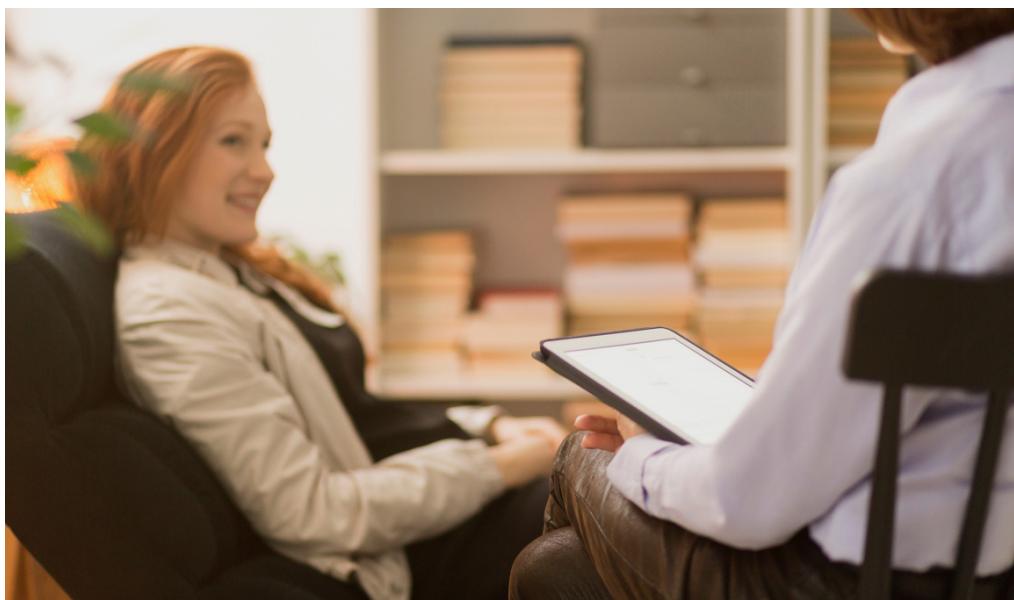
Сам К. Юнг підкреслював емпіричний, експериментальний характер психотерапії, яку розглядав як своєрідний виховний процес. Він говорив про «загальний невроз віку», а не про хворобу клієнта. Мета психотерапевтичної допомоги — навчити розумінню внутрішнього світу і самопізнанню через переживання повноти свого буття, що в майбутньому призводить до поглиблення повноти гармонійного буття.

У цьому напрямі психотерапії відсутня фіксація позиції психотерапевта.

Свої психотерапевтичні відносини з клієнтом **він вибудовує за допомогою використання переносу і контрпереносу, прийняття клієнта в роботі зі своїм внутрішнім світом.**

Важливим моментом є допомога клієнту в розрізенні свідомих і несвідомих інстанцій і налагоджені комунікацій між ними.

Індивідуальна психотерапія Альфреда Адлера відстоює необхідність сприйняття світу з позиції «системи відліку» клієнта, при цьому не заперечуючи об'єктивної зумовленості поведінки, але вона вважається менш важливою, ніж цінності, цілі, ідеї, висновки, якими керується людина. Особистість виступає як неподільна цілісність, є невід'ємною частиною суспільства. Звідси і велика увага до міжособистісних проблем і твердження, що вся поведінка людини цілеспрямована.



Почуття неповноцінності, її компенсація і соціальне середовище 2014 с це три змінні, ефективна сила впливу яких сприяє формуванню в особистості прагнення до значущості і переваги.

Адлерівська психотерапія виходить з переконання, що задоволеність життям багато в чому залежить від «соціального інтересу». Здорова особистість — це людина, здатна до продуктивної діяльності, яка включає в себе соціальні, особистісні почуття, когнітивні припущення.

У адлерівської психотерапевтичної моделі цілями психологічної допомоги є зниження почуття неповноцінності, розвиток соціального інтересу, корекція цілей і мотивів з перспективою зміни способу життя.

Психологи, які працюють в рамках цього напряму, прагнуть, перш за все, знайти в «картині світу» клієнта.

Один з чотирьох видів помилок: недовіра, любов до себе, нереалістичні амбіції і невпевненість в собі.

Вихідна позиція психотерапевта — діагноз.

Для неї важлива інформація про «сімейне сузір'я» клієнта і його «ранні спогади».

Відносини з клієнтом будуються за принципом «договору».

Техніка психотерапевтичної роботи в цьому напрямку включає в себе наступні процедури: встановлення правильних психотерапевтичних відносин, аналіз і розвиток особистісної динаміки клієнта, заохочення саморозуміння і допомога в переорієнтації.

Психоаналіз, обмежений у часі

Слово «психодинаміка» відноситься до моделі професійного мислення і форми психотерапії і не має нічого спільного з її тривалістю.

Аналіз Фройда, який рідко тривав більше півроку, можна було б назвати «обмеженим у часі». Фройд, наприклад, працював з Сандором Ференцці тричі: один раз в 1914 році і двічі протягом 1916 року. В цілому ця робота зайняла менше 9 тижнів.

Рекордом за найкоротший термін психотерапії стала робота Фройда з Максом Ейтінгтоном, яку він робив всього два тижні.

У міру того, як аналітична робота ставала все більш тривалою, роботу Фройда з Ференцці стало можливим віднести до більш активної, короткоспільній форми психоаналізу (Ferenezy & Rank, 1925).

Коли Фройд почав свою клінічну роботу, він використовував гіпноз. Метою лікування в той час було усунення симптомів психічного розладу. Розвиток концепції переносу і використання прийомів вільної асоціації та аналізу сновидінь призвело до того, що психотерапія набула більш тривалого характеру, а момент її закінчення став менш визначеним.



Метою психотерапії стали вважати не усунення симптомів, а розуміння причин їхньої появи. Психотерапія стала настільки тривалою, що в 1937 році Фройд назвав одну зі своїх робіт «Аналіз обмежений і необмежений».

З появою довгострокової і короткочасної психотерапії ознаки, що відрізняють один вид лікування від іншого, стали більш певними. Тривала психотерапія стала менш зосередженою, заснованою на використанні методу вільної асоціації і вивчення особистості пацієнта. Короткочасна психотерапія, у свою чергу, стала більш цілеспрямованою і пов'язаною з динамічною оцінкою ефектів лікування.

Останнім часом з'явилися певні обставини, що стимулюють розвиток переважно короткострокових і економічних форм психотерапії.

Історія психотерапії з обмеженням у часі

Представники психодинамічного підходу використовували обмежену в часі психотерапію протягом багатьох років, починаючи з Сандора Ференцці і Отто Ранка.

Ці клініцисти зосередилися на вивчені несвідомих процесів і вважали, що проблеми пацієнта вкорінені в його минулому.



Друга світова війна і поява тисяч емоційно порушених військовослужбовців і цивільних осіб дали поштовх до розвитку нових форм психотерапії, включаючи групову і короткочасну психотерапію. Висока потреба в психотерапевтичних послугах в поєднанні з явною відсутністю кваліфікованих клініцистів сприяла вивченню того, що робить психотерапевтичний процес більш ефективним.

Використання психотерапії для лікування військовослужбовців було направлено на те, щоб якомога швидше усунути симптоми емоційних розладів і повернутися на фронт.

Сіфнеос і Манн в Бостоні, Малан в Лондоні і Даванлу вважали, що обмежена в часі психотерапія може бути ефективною тільки в спілкуванні з відносно здоровими пацієнтами.

Сіфнеос розділяє психотерапію, що шукає тривогу і провокує тривогу. При використанні психотерапії, що пригнічує тривогу, коли тривалість лікування становить всього 4–10 зустрічей, її метою є розвиток навичок подолання пацієнта, зниження тривожності і усунення інших симптомів емоційних розладів.

Сіфнеос рекомендує використовувати терапію, що шукає тривогу, з пацієнтами, які мають більш важкі порушення.

При використанні обмеженої в часі психотерапії, що викликає тривогу, Сіфнеос вважає, що основний напір робиться на провокування реакцій переносу; в цьому випадку тривога виступає провідним фактором психотерапевтичних змін. Основними цілями лікування у випадку цієї моделі є найкраще розуміння пацієнтом своїх переживань і корекція особистих патернів.

Тривалість лікування становить від 12 до 20 сеансів. Сіфнеос вважає, що тільки 2–10% відносно здорових пацієнтів можуть досягти позитивних результатів при використанні даної моделі психотерапії. Обидві моделі, на його думку, припускають високофокусований характер; в обох випадках психотерапевт виступає в ролі «вчителя».

Манн вважає, що для досягнення терапевтичного ефекту необхідно точно вказати тривалість припинення. Крім того, він пропонує провести 12 зустрічей з усіма пацієнтами і вважає, що немає необхідності в більш тривалій роботі, але психотерапевт повинен використовувати всі наявні в його розпорядженні засоби.

На думку Манна, мета обмеженої в часі психотерапії полягає в тому, щоб допомогти пацієнту усвідомити проблему, яка лежить в основі його симptomів emoційних розладів. Манн дає зрозуміти, що бачить фактор часу дуже важливим для досягнення психотерапевтичних змін.

Він прагне переконати пацієнтів в тому, що їхні проблеми можна вирішити за 12 сеансів, а коли їм стає очевидно, що цього часу явно недостатньо, він переходить до аналізу їхніх реакцій.

Манн застосовує такий підхід до роботи з більш широким спектром різних психічних розладів, ніж це зазвичай буває при обмеженій у часі психотерапії. Психотерапевт при цьому виступає в ролі «емпатійного помічника».

Даванлу застосовує набагато більш агресивний підхід, прагнучи «прорвати» захисні сили пацієнта і викликати у нього тривогу. У цьому випадку психотерапевт виступає в ролі «критика».

В той час як Сіфнеос використовує тривогу, як фактор психотерапевтичних змін, а Малан — залежність пацієнта від психотерапевта, Даванлу розглядає гнів як основний психотерапевтичний фактор.

Він вважає, що тривалість лікування може становити від 1 до 40 сеансів і що дана модель обмеженої в часі психотерапії має ефект в 30–35% випадків роботи з більш здоровими пацієнтами.

Щоб психотерапія була успішною, на думку

Даванлу, під час першого сеансу необхідно досягти певного позитивного ефекту.

Таблиця. Динамічні теорії психотерапії з обмеженням у часі

Психотерапевта	Кількість сесій	Спрямованість психотерапії	роль психотерапевта	поведінка психотерапевта	Критерій відбору пацієнта
Сіфнеос (1971): Тривожна супресивна психотерапія	4-10	Вузька увага до кризи, навички подолання, обізнаність	Учитель	Уточнення, підтримка, пом'якшення переносів	Менш здоровий, але здатний зрозуміти психологічні причини проблем
Сіфнеос (1971): психотерапія, що провокує тривогу	12-20	Дуже вузька спрямованість на Едипальний конфлікт, переносимість, нестримні почуття	Учитель	Інтерпретація переносів і опорів	Дуже суворі критерії; не більше 2-10% хворих

Малан (1976)	20-30 (з фіксованою датою)	Вузька спрямованість на несвідоме	Лікар	Сприяння «інсайту»	Відносно здорові пацієнти, не грубі розлади особистості
Даванлоо (1979, 1980)	1-40	Більш широка спрямованість на опір, агресію	Критик	Протистояння опору, особливо гніву	Максимум 30-35% пацієнтів, які реагують на перший сеанс
Манн (1973)	12	Найширший фокус на «центральній проблемі»; час, припинення	Емпатійний помічник	Орієнтується на відсік	Менш жорсткі критерії

Сучасники

Ханна Левенсон.

Професор Інституту Райта в Берклі, Каліфорнія, і член групи 29 (психотерапія) Американської психологічної асоціації (АПА).

Для практикантів і менш досвідчених фахівців короткочасна психотерапія набагато складніша тривалої психотерапії і вимагає великої майстерності. Дайте собі можливість під час професійного навчання або в перші роки самостійної діяльності інтенсивно і безперервно працювати з декількома пацієнтами.

Певну частину цього часу можна присвятити роботі навіть з тими пацієнтами, які оплачують послуги психотерапевта зі значною знижкою. Це дозволить добре познайомитися з народом і сутністю психотерапевтичної роботи. Тільки тоді ви будете готові почати короткосесну психотерапію.

Основна проблема і реалістичні завдання психотерапії

Працюючи спільно, пацієнт і психотерапевт повинні визначити основну проблему і сформулювати її досить чітко і конкретно. Наприклад, пацієнт може сказати: «Моє бажання догодити оточуючим створює для мене великі незручності і часто змушує уникати близького спілкування з ними. Це обмежує мої соціальні можливості і часто прирікає мене на самотність». І пацієнт, і терапевт повинні розробити реалістичні та досяжні цілі, які відповідають основній проблемі.

Хочеться попередити, що психотерапевти, які звичайно ставити перед собою амбітні цілі, повинні дещо знизити рівень своїх претензій і прийняти більш скромні завдання. Це актуально для різних форм психотерапії, але найбільш важливо для короткосесної психотерапії.



Мотивація і рівень функціонування

Бажання пацієнта домогтися змін в своєму стані має бути досить сильним і розумним. Він не повинен вважати, що психотерапевт — це всемогутній маг, здатний до миттєвого зцілення. Пацієнт повинен звернутися за співпрацею до психотерапевта і розділити з ним відповідальність за результати лікування. Все це характеризує його емоційну зрілість і силу самого себе.

Якщо пацієнту не вдалося досягти якогось достатнього рівня успіху в будь-якій сфері діяльності, це говорить про слабкість його «Я» і змушує сумніватися в ефективності короткочасної психотерапії. Це той випадок, коли ми також повинні оцінити, наскільки сильною чи слабкою є організація особистості пацієнта.

Міжособистісні відносини

Проведення тривалої психотерапії з деякими пацієнтами пов'язана з ризиком. До них відносяться пацієнти з серйозною патологією особистості, які знаходяться в стані декомпенсації.



Під час першого інтерв'ю психотерапевт має можливість оцінити, як пацієнт взаємодіє з ним. Якщо пацієнт не здатний відносно швидко встановити стабільні, позитивні відносини, є підстави сумніватися в тому, що проведення з ним короткочасної, обмеженої в часі психотерапії буде ефективним. Психотерапевт повинен з'ясувати, чи були у пацієнта коли-небудь близькі позитивні відносини з кимось в минулому, і як це може допомогти йому встановити такі відносини в сьогоденні. Не варто пасивно очікувати до тих пір, поки пацієнт встановить з вами такі відносини, необхідно активно цьому сприяти, використовуючи ті методики, які наведені в розділі, присвяченому опису методик короткочасної психотерапії.

Комунікативні навички та емоційне самовираження

Пацієнти, які піддаються короткочасній, обмеженій у часі динамічній психотерапії, повинні мати достатню здатність формулювати свої проблеми. У той же час їхній захист повинен бути досить гнучким, щоб дозволити їм висловити свої почуття. Очевидно, що пацієнти повинні вміти відповідно виділяти, описувати і висловлювати свої почуття. Вони не обов'язково повинні бути алекситимічними.

Особливості мислення

Пацієнти повинні мати достатній інтелект, щоб зрозуміти наші пояснення. Це не означає, що вони повинні бути достатньо освіченими, щоб зрозуміти, як ми думаємо, заглиблюючись у динаміку процесу. Наскільки добре нас розуміють пацієнти, багато в чому залежить від нас.

Якщо ми будемо використовувати розплівчасті визначення або складні професійні терміни, нас зможуть зрозуміти лише кілька колег. Показником того, наскільки добре я розумію значення тих чи інших професійних понять, є моє вміння пояснити їх пересічному громадянину. Це можна перевірити під час самого першого інтерв'ю, коли ми намагаємося донести до пацієнта те, що зрозуміли з його пояснень:

— У мене склалося враження, що щось заважає Вам висловити свої почуття. Ви говорили про те, що змушує більшість людей боятися і злитися, як Ви говорили про погоду.

Можливо, це тому, що Ви мене погано знаєте, Ви не можете передбачити мою реакцію, і вона Вас переповнє. Що Ви на це скажете?

Якщо пацієнт зможе відповісти на таке питання досить змістово, це говорить про те, що він зможе зрозуміти динамічні визначення.

Показання до протилежного

Проведення тривалої психотерапії з деякими пацієнтами пов'язана з ризиком. До них відносяться пацієнти з серйозною патологією особистості, які знаходяться в стані декомпенсації.



Проведення обмеженої в часі динамічної психотерапії з такими пацієнтами, орієнтованої на вирішення якоїсь однієї проблеми, дозволяє їм уникнути регресу і формування емоційної залежності від психотерапевта з характерними для нього яскравими проявами переносу, а також іншими ускладненнями.

Контрперенос

Психотерапевти повинні ретельно стежити за тим, який рівень психічного напруження вони відчувають у зв'язку з необхідністю роботи з великою кількістю пацієнтів за короткий проміжок часу. При проведенні короткосесійної психотерапії також збільшується навантаження, пов'язане з необхідністю фахівця в налагодженні робочого союзу з новими пацієнтами.

Подібно до того, як вкрай небажано проводити психотерапію з великою кількістю термінальних пацієнтів або пацієнтів з суїциdalним настроєм, короткосесійну психотерапію з занадто великою кількістю пацієнтів проводити не слід.

Якщо психотерапевт не допустить перевтоми, він зможе набагато краще виявити прояви контрпереносу і впоратися з ними. Якщо, наприклад, він не зможе своєчасно помітити агресивні прояви пацієнта, спровоковані власним почуттям невпевненості і провини, пов'язаними з позначенням строгих часових меж лікувального процесу, терапія опиниться під загрозою зриву.

1.Поведінкова психотерапія (Біхевіоризм).

Поведінкова психотерапія переслідує головну мету — створення нових умов для навчання людини, завдяки яким вона може оволодіти своїми діями і змінити поведінку.



Сьогодні в поведінковій психотерапії виділяють три основних течії: класичне призначення, оперантне призначення і «мультимодальне програмування».

Обумовлення — це поняття, яке охоплює сукупність подразників поведінки. Існує два типи обумовлення: класичне (павловське), коли навчання відбувається тільки через поєднання подразників, і оперантне (Скіннер), коли навчання здійснюється шляхом вибору стимулу, який супроводжується позитивним (на відміну від негативного) підкріplенням. Існує також безумовне навчання, яке відбувається поза спеціально організованих стимулів.

Основна мета поведінкової психотерапії — забезпечити нові умови для навчання, розробити нову систему стимулів і на цій основі допомогти освоїти нові моделі поведінки в процесі навчання.

Людина розглядається, як продукт і творець середовища.



Психолог виступає в чітко визначеній ролі педагога, наставника або лікаря, який служить соціально-психологічною моделлю, зразком для наслідування, так як він діє в очах клієнта.

Техніка психотерапевтичної роботи даного напряму заснована на твердженні, що певна поведінка є наслідком певного впливу.

Це означає, що невротична (дезадаптивна) поведінка є результатом неправильного навчання.

Тому поведінкова психотерапія базується на наборі прийомів формування нової поведінки (перенавчання), встановлених за допомогою експериментальних досліджень і теоретичних припущень біхевіоризму.

Когнітивний напрямок психотерапії став виділятися в останні десятиліття ХХ століття.

Це пов'язано з розвитком когнітивної психології, яка орієнтується на когнітивні структури психіки, займається особистісними конструкціями і логічними здібностями.



Когнітивна психотерапія поділяється на: раціонально-емоційну терапію (РЕТ) А. Елліса, когнітивну терапію А. Бека, реалістичну терапію У. Глассера.

Раціонально-емоційна терапія (РЕТ) передбачає, що джерелом психологічних розладів, при всьому їхньому різноманітті, система іrrаціональних уявлень про навколишній світ, як правило, засвоюється в дитинстві від значущих дорослих. Ядро емоційних розладів — це, як правило, самозвинувачення.

Центральним поняттям в РЕТ є поняття «пастка», тобто всі ті когнітивні утворення, які викликають необґрунтовану (невротичну) тривогу, роздратування тощо.

Основна мета психотерапевта — допомогти в перегляді системи переконань, норм та уявлень. Окремою метою є позбавлення від ідеї самозвинувачення, формування соціального інтересу, користолюбства, саморегуляції, толерантності, гнучкості, самоприйняття, прийняття ризику, реалізму тощо.

Позиція психотерапевта директивна. Він пояснює, він переконує. Він є авторитетом, який спростовує помилкові судження, вказуючи на їхню неточність, свавілля і так далі.

Даний психотерапевтичний напрям широко використовується серед соціальних працівників, в сімейному консультуванні і на промислових підприємствах.

Когнітивна психотерапія А. Бека акцентує увагу на емоційних розладах, зокрема депресії. Мета, методи роботи і початкові передумови в цілому збігаються з РЕТ.

Процедура психотерапії полягає в особливій організації спілкування з психологом, коли піднімаються питання: «Що ти втрачаєш, якщо...?» або «Звідки ти знаєш, що безглуздо намагатися?» і так далі. Потім визначається більш складна програма дій, на основі якої встановлюється співпраця з психологом. Вживаються заходи щодо зниження рівня самокритики і самозвинувачення, вироблення альтернативних рішень і способів дій. Велике значення має гумор, іронія, за допомогою яких досягаються когнітивні зрушенні в сприйнятті ситуації.

Реалістична терапія призначалася для психокорекційної роботи з молодими правопорушниками з метою навчання відповідальній і реалістичній поведінці в конкретних ситуаціях. Вона може застосовуватися в тих випадках, коли потрібне короткосважне психологічне втручання: в суїцидологічних центрах, в сімейному консультуванні, при підготовці менеджерів і в різних центрах психологічної допомоги.

Посада психотерапевта близька до позиції педагога. Потрібні такі чітко визначені професійні якості: чуйність, емпатія, вміння бути вимогливим і виступати зразком поведінки.

Основний інструмент практичної роботи полягає в послідовному виконанні етапів спільної роботи з клієнтом, які в сукупності забезпечують досягнення психопедагогічних цілей:

- 1) встановлення відносин з клієнтом (подружитися, прийняти, вміти вислухати і проявити щиру турботу);
- 2) забути про минуле і зосередитися на теперішній поведінці;
- 3) спонукати клієнта до оцінки його поведінки;
- 4) допомога клієнту в пошуку альтернативних способів дій і розробці плану, який повинен бути простим, зрозумілим, конкретним;

- 5) зобов'язати виконання плану;
- 6) бути жорстким, але не застосовувати штрафні санкції.

Вибір однієї з психотерапевтичних моделей визначається не тільки характером психологічної проблеми, специфікою розпоряджень клієнта, а й можливостями психотерапевта, часом і місцем психотерапії.

1. Сучасні методи.

Діалектична поведінкова терапія (англійською скорочено DBT) була створена приблизно в 1987 році американським психологом Маршею Лінехан, (неправильна вимова прізвища — Linehan) для лікування пацієнтів, які страждають прикордонним розладом особистості.



Такий підхід допомагає знизити ризик занадто інтенсивної емоційної реакції на стресові ситуації і знижує ризик суїцидальної, агресивної або аутодеструктивної поведінки.

Діалектична поведінкова психотерапія є одним з напрямів «третьої хвилі» поведінкової психотерапії. Його називають «діалектичним», тому що хворого просять усвідомити, що існує безліч різних точок зору на ситуацію, які він суб'єктивно сприймає як «нестерпний» і «безнадійний».

Завдяки такому діалектичному підходу до ситуації хворий набуває здатності спокійно зважувати всі «за» і «проти», а потім вибирати той погляд на проблему, який дозволить йому вести себе найбільш сприятливим для нього чином. Слово «діалектичний» в назві методу також підкреслює, що в ньому пацієнта вчать відмовлятися від обмежувального підходу, який зводиться до прямолінійних уявлень про причинно-наслідкові зв'язки.

Хвого також вчать знаходити оптимальну лінію поведінки шляхом зіставлення різних (часом суперечливих) поглядів і думок (за діалектичною схемою «теза-антитеза- синтез»).

Діалектична психотерапія — це еклектичний струм. Крім діалектичних методів аналізу проблеми, в ньому також використовуються методи когнітивно-поведінкової терапії, методи ефективної комунікації і деякі медитативні прийоми.

Основною ідеєю діалектичної психотерапії є гіпотеза про те, що в основі прикордонного розладу особистості лежить нездатність пацієнта контролювати свої негативні емоції. Передбачається, що дана проблема виникає через те, що дитина, у якої від народження емоційно вразлива психіка, росте в несприятливих сімейних умовах.



Якщо емоційні потреби дитини в родині не отримують адекватної підтримки, то її здатність до емоційного контролю не розвивається належним чином, а в дорослом житті ця емоційна нестійкість може виражатися в агресивній, суїциdalній або аутодеструктивній поведінці.

Буває і так, що нормальні емоційні реакції індивіда (дитини або дорослого) сприймаються оточенням, як неадекватні або хворобливі. Це поступово формує почуття неадекватності.

Власне «Я» індивіда, що постійно призводить до емоційних зривів в собі або в оточуючих. З цієї причини одним з першочергових завдань терапевта є безумовне прийняття емоційних реакцій пацієнта і підтвердження того, що пацієнт має право відчувати ці емоції або вести себе тим чи іншим чином. Не судячи про те, що відчуває пацієнт, терапевт, тим не менш, нагадує йому, якщо це необхідно, що деякі емоції та поведінка не є корисними для нього; потім терапевт вказує пацієнту на альтернативні способи реагування на ту чи іншу проблемну ситуацію.

Діалектична терапія передбачає розвиток певних навичок, які допоможуть вам контролювати негативні емоції та поводитися найкращим чином. Ці навички включають наступне.

- **Несудження.**

Це вміння допомагає пацієнту стати неупередженим спостерігачем того, що відбувається навколо нього, а також того, що він сам відчуває. Події та емоції сприймаються як факт, і вони не оцінюються з точки зору «добрe / поганo» або «правильнo / неправильнo». Такий підхід дозволяє знизити інтенсивність емоційної реакції на ситуацію, а також не відчувати себе винним або неповноцінним у власній емоційній реакції на те, що відбувається.

Уміння описувати ситуацію з точки зору несудимості, щоб спокійно пояснити оточуючим, в чому полягає проблема і що бажано зробити для її вирішення.

- **Залучення в дію.**

Це вміння допомагає індивіду повністю присвятити себе завданню, яке він вирішує в конкретний момент.

- **Уміння зосередитися на одному об'єкті (концентрація).**

Це знижує ризик надмірно інтенсивних емоцій і допомагає конструктивно підійти до проблеми.

- **Оцінка за критерієм ефективності.**

Звідси випливає, що пацієнт повинен робити те, що допомагає йому відчувати себе краще («Це просто робити те, що працює»).

- **«Самозаспокоєння» (Self-soothe).**

Це вміння має на увазі, що пацієнт ставиться до себе дбайливо і доброзичливо і намагається не вести себе ауторуйнівно.

3. Клієнтоорієнтований підхід К. Роджерса.

Згідно з поглядами К. Роджерса, індивід взаємодіє з реальністю, керуючись вродженою тенденцією організму до розвитку своїх можливостей, забезпечуючи її ускладнення і збереження. Людина володіє всією необхідною компетенцією, щоб вирішувати виникаючі перед нею проблеми і правильно направляти свою поведінку. Однак розвинутися ця здатність може тільки в контексті соціальних цінностей, в яких людина здатна встановлювати позитивні зв'язки.



Основними поняттями клієнт-орієнтованого підходу є: «Поле досвіду», «Я», «Я»-реальне, «Я»-ідеал, «схильність до самоактуалізації». **Поле досвіду** — це те, що потенційно доступно свідомості, сприйнята частина внутрішнього світу (використані слова, символи, що відображають дійсність). Поле досвіду — це «карта» території, яка є реальністю.

Таким чином, те, що реалізується, дуже важливо, тому що людина сприймає зовнішню реальність через свій внутрішній світ, через своє поле досвіду, яке може обмежити її сприйняття дійсності (зовнішнього світу).

«Я» — центральне поняття в концепції К. Роджерса.

«Я» — це цілісність, яка включає в себе тілесний (на рівні організму) і символічний, духовний (на рівні свідомості) досвід. На думку Роджерса, коли всі переживання асимілюються по відношенню до «Я» і стають частиною його структури, виникає тенденція до зменшення того, що можна назвати самосвідомістю. Поведінка стає більш спонтанною, вираження відносин — менш настороженим, так як «Я» приймає ці відносини і саму поведінку, як частину себе. «Я» — це система внутрішніх відносин, феноменологічно пов'язаних із зовнішнім світом і відкритих людині в її «Я».



«Я»-реальне — це система уявлень про себе, яка формується на основі досвіду спілкування людини з оточуючими і їхньої поведінки по відношенню до неї і змінюється відповідно до ситуацій, що виникають перед нею і її власними діями в них.

«Я» — це ідеал — уявлення про себе як про ідеал, про те, якою людина хотіла бстати в результаті реалізації своїх можливостей.

До «Я»-ідеалу прагне наблизитися «Я»-реальне. Ступінь відмінності «Я»-реального і «Я»-ідеалу визначає ступінь дискомфорту особистості і особистісного зростання. Якщо ступінь відмінності невелика, то вона є двигуном особистісного зростання.

На думку К. Роджерса, прийняття себе таким, яким ви є насправді, є ознакою психічного здоров'я.

Високий ступінь різниці, коли «Я» ідеальне, виражає підвищена любов до себе і підвищене честолюбство, що можуть стати причиною невротичного зриву.

На думку К. Роджерса, людина, з одного боку, прагне привести якомога більше своїх зовнішніх переживань у відповідність зі своїм справжнім «Я», аз іншого — намагається наблизити уявлення про себе до тих глибоких переживань, які складають її ідеальне «Я» і відповідають тому, якою вона хотіла би бути.

Таким чином, справжнє «Я» може ніколи не досягти відповідності ідеальному «Я» або тому, що під тиском зовнішніх обставин людина змущена відмовляти собі в певному життєвому досвіді, або тому, що нав'язує собі такі почуття, цінності або установки, які лише віддаляють своє справжнє «Я» від ідеального «Я». Тривога і порушення психологічної адаптації можуть бути результатом невідповідності між реальним «Я» і життєвим досвідом, з одного боку, і між реальним «Я» і ідеальним образом, що склався в людині про себе, з іншого боку.

Тенденція до самоактуалізації — один з фундаментальних аспектів людської природи, розуміється як рух до більш реалістичного функціонування.

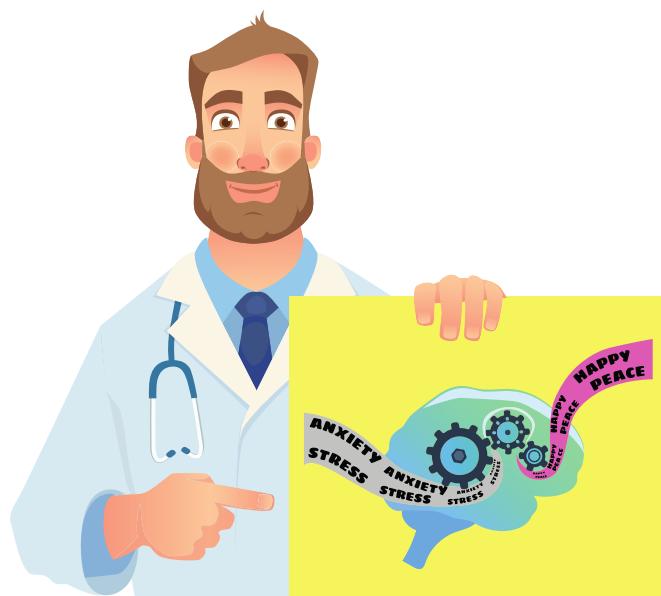
Психологічне зростання динамічне. Йому можуть заважати умовні цінності, які полягають в запереченні, навмисному ігноруванні, уникненні деяких аспектів «я», щоб отримати винагороду за себе. Умовні цінності часто формуються в дитинстві в результаті виховання, коли дитина, підтримуючи себе ймовірністю материнської любові і визнання, діє всупереч своїм інтересам. Таким чином, умовні цінності — це своєрідні фільтри, що породжують непоєднуваність, тобто розрив між «Я» і ідеєю «Я», заперечення деяких аспектів «Я».

Створюється замкнute коло: кожен досвід невідповідності між «Я» і реальністю призводить до підвищеної вразливості, посилення внутрішніх захистів, відсікає досвід і створює нові причини для невідповідності.

Коли ці засоби захисту не працюють, виникає тривога.

Коригувальні впливи повинні бути спрямовані на знищення умовних значень, їхній перегляд і відхилення від них.

Психолог, на думку К. Роджерса, повинен сконцентруватися на суб'єктивному, або феноменологічному досвіді клієнта. К. Роджерс вважав, що у людини є склонність до самоактуалізації, що сприяє здоров'ю і зростанню.



Психолог виступає помічником у видаленні емоційних блоків або перешкод на шляху до зростання і сприяє більшій зрілості клієнта (при знятті перешкод вивільняються сили зростання і відкривається шлях до саморозвитку і самовдосконалення).

У центр своєї діяльності К. Роджерс поставив особистість клієнта як таку, відмежувавши себе від такої медичної термінології, як «психотичний», «невротичний».

Він відмовився від традиційної тоді психотехніки, такої як «інтерпретація», «навіювання», «навчання», стверджуючи, що такий підхід орієнтований в першу чергу на самого психолога.

Виходячи з цієї позиції, можна розглянути ті поняття в підході К. Роджерса, що стосуються самого процесу корекційної роботи: «емпатія», «турбота», «конгруентність», «психологічний клімат».

Емпатія — це особливе ставлення психолога до клієнта, при якому останній сприймається інтерпретується не через призму інструментальних понять, а безпосередньо через позитивний особистісний настрій і прийняття феноменологічного світу клієнта.



Турбота — традиційний термін екзистенціалізму — в концепції Роджерса яскраво виражений відтінок безумовного прийняття клієнта таким, яким він є, і це співчутливе прийняття з вираженою готовністю реагувати на поточний стан клієнта і з перспективою побачити особистий потенціал клієнта.

Конгруентність відображає наступні істотні ознаки поведінки психолога:

- відповідність почуттів і змісту висловлювань;
- безпосередність поведінки;
- невідокремленість;
- інструментальність понять;
- щирість.

Психологічний клімат є одним з ключових понять, оскільки концентрує в собі відносини, професійні (особистісні) навички, властивості і розглядається, як головна умова позитивного зростання (zmіни) особистості в психокорекції. Для Роджерса психологічний клімат включає в себе весь спектр переживань (від найбільшого до самого піднесенного), справжній прояв яких створює можливість для особистісного зростання.

На думку К. Роджерса, психологічний клімат не є панацеєю і не все вирішує, але це «застосовується до всіх».

Мета корекції — розвинути у клієнта більшу самооцінку і вміння робити дії, необхідні для приведення його «Я»-реального у відповідність з його особистим досвідом і глибокими переживаннями.

З самого початку увага зосереджується не на проблемах людини, а на самій собі, на її «Я», тому завданні, яке ставиться і вирішується в рамках взаємодії психолога і клієнта, — це допомога в особистісному зростанні і розвитку, завдяки якій людина вирішує власні проблеми. А другорядним завданням є створення відповідного психологічного клімату і відповідних відносин.

К. Роджерс висунув чотири умови, необхідні для підтримки атмосфери, що сприяє такому процесу:

1. Перш за все, важливо, щоб психолог зберігав безумовне позитивне ставлення до почуттів, висловлених клієнтом, навіть якщо вони йдуть відріз з його власними установками. Клієнт повинен відчувати, що його сприймають як самостійну, значущу особистість, яка вільна говорити і діяти, не боячись осуду.
2. Співчуття. Психолог намагається бачити світ очима клієнта і переживати події так само, як їх переживає клієнт.
3. Автентичність. Психолог повинен довести це, відмовившись від маски професіонала або будь-якого іншого камуфляжу, який міг би зруйнувати атмосферу еволюції клієнта, що лежить в основі цього методу.
4. Нарешті, психолог повинен утриматися від інтерпретації повідомлень клієнта або від пропозиції рішень його проблем. Йому потрібно лише слухати і просто виконувати функцію дзеркала, яке відображає думки і емоції клієнта і формулює їх по-новому. Така рефлексія призводить клієнта до вивчення його внутрішніх переживань, більш реалістичного самосприйняття і розуміння того, як він сприймається іншими людьми.

На думку Роджерса, саме в результаті вироблення реалістичного погляду на себе людина набуває здатність вирішувати проблеми, з якими стикається.



При створенні і дотриманні перерахованих вище умов можливе здійснення процесу психокорекції, який протікає в наступному напрямку:

- клієнт все більше вільний у вираженні своїх почуттів, що здійснюється як за допомогою вербальних, так і рухових каналів; почуття, висловлені клієнтом, все більше і більше пов'язані з «Я» і все рідше залишаються безликими;
- клієнт все більше диференціює і розпізнає об'єкти своїх почуттів і сприйняття (включаючи навколишнє середовище, навколишніх осіб, власне «Я», переживання і відносини між ними);
- виражені почуття клієнта все частіше пов'язані з невідповідністю одного з його переживань його «Я-концепції», і клієнт починає усвідомлювати загрозу такої невідповідності;
- клієнт усвідомлює переживання почуттів, які були відкинуті або спотворені в минулому;
- «Я-концепція» клієнта реорганізується таким чином, щоб засвоювати раніше спотворені і репресовані переживання;
- у міру реорганізації Я-концепції послаблюється захист і включається досвід, який раніше був занадто загрозливим для реалізації;

- у клієнта розвивається здатність відчувати безумовне позитивне ставлення з боку психолога без будь-якого почуття загрози;
- клієнт все чіткіше відчуває безумовну позитивну самооцінку; джерелом уявлення про себе все частіше стають власні почуття;
- клієнт рідше реагує на досвід на основі оцінок, даних значущими іншими. Такий корекційний процес характеризується наступним: основний натиск робиться на емоційні аспекти, почуття, а не на інтелектуальні судження, думки, оцінки;
- корекційна робота ведеться за принципом «тут і зараз»;
- перевага віддається ініціативі клієнта, який є головним у взаємодії і прагне до саморозвитку, а психолог тільки направляє це бажання в потрібне русло. Клієнт сам визначає зміни, які йому потрібні, і реалізує їх сам.



Головний професійний обов'язок психолога — створити відповідний психологічний клімат, в якому сам клієнт відмовився б від своїх захисних механізмів. При цьому найскладніше — бути реальним в спілкуванні з клієнтом, проявляти повагу, турботу, прийняття і розуміння клієнта.

К. Роджерс вказує на необхідні умови успішного корекційного процесу, які стосуються особистості психолога і цілком незалежні від приватних особливостей самого клієнта — це так звана «тріада К. Роджерса»:

- конгруентність у відносинах з клієнтом;
- безумовна позитивна оцінка по відношенню до клієнта;
- емпатійне сприйняття клієнта.

Конгруентність або автентичність означає необхідність психолога правильно символізувати власний досвід. Під досвідом розуміються як несвідомі події і явища, представлені в свідомості і відносяться до певного. У концепції Роджерса є певні пропозиціональні припущення про клієнта.

Очікується, що прийшовши на прийом, клієнт буде відчувати себе безпорадним, вести себе непоєднувано, очікувати допомоги і бути досить замкнутим. У міру встановлення відносин, в процесі зміни свого стану, сприйняття світу і формування іншого ставлення до себе воно зростає, тобто стає більш зрілим.

Технології

У роботах К. Роджерса виділяють сім стадій корекційного процесу, знання і повне використання яких можна віднести до методологічної сторони підходу.

1. Блокування внутрішньої комунікації (відсутні «Я-повідомлення») або повідомень особистого спрямування, заперечується наявність проблем, немає бажання змін.

2. Стадія самовираження, коли клієнт починає в атмосфері прийняття, розкриває свої почуття, проблеми, з усіма його обмеженнями і наслідками.

3–4. Розвиток процесу саморозкриття і прийняття себе клієнтом у всій його складності, суперечливості, обмеженості і незавершеності.

5. Завершується формування ставлення до свого феноменологічного світу як до свого, тобто відчуження від свого «Я» і, як наслідок, зростає потреба бути самим собою.

6. Розвиток конгруентності, самосприйняття і відповідальності, налагодження вільного внутрішнього спілкування. Поведінка і самосприйняття «Я» стають органічними, спонтанними, відбувається інтеграція всього особистого досвіду в єдине ціле.



7. Особистісні зміни, відкритість до себе і світу. Психолог вже стає непотрібним, так як основна мета психокорекційної роботи досягнута. Клієнт знаходиться в стані конгруентності з собою і світом, відкритий для нових вражень, існує реалістичний баланс між «Я»-реальним і «Я»-ідеальним.

Основні складові психотехніки Роджерса: встановлення конгруентності, вербалізація, відображення емоцій. Першу складову ми розглянули вище. Зосередимося на двох інших.

1. Вербалізація. Техніка полягає в тому, щоб психолог переказував повідомлення клієнта. При цьому необхідно використовувати власні слова, уникнути інтерпретації повідомлення або вводячи власне бачення проблем клієнта. Мета такого перефразування — виділити найбільш значущі, «гострі кути» в заявланні клієнта. Клієнт також отримує підтвердження того, що його не тільки вислухали, а й почули.

2. Відображення емоцій. Суть методики полягає в тому, що психолог називає емоції, які клієнт проявляє під час розповіді про себе, події свого життя.

Наприклад.

Психолог: «Чи правда, що коли Ви говорили про своє дитинство, Вам було сумно?»

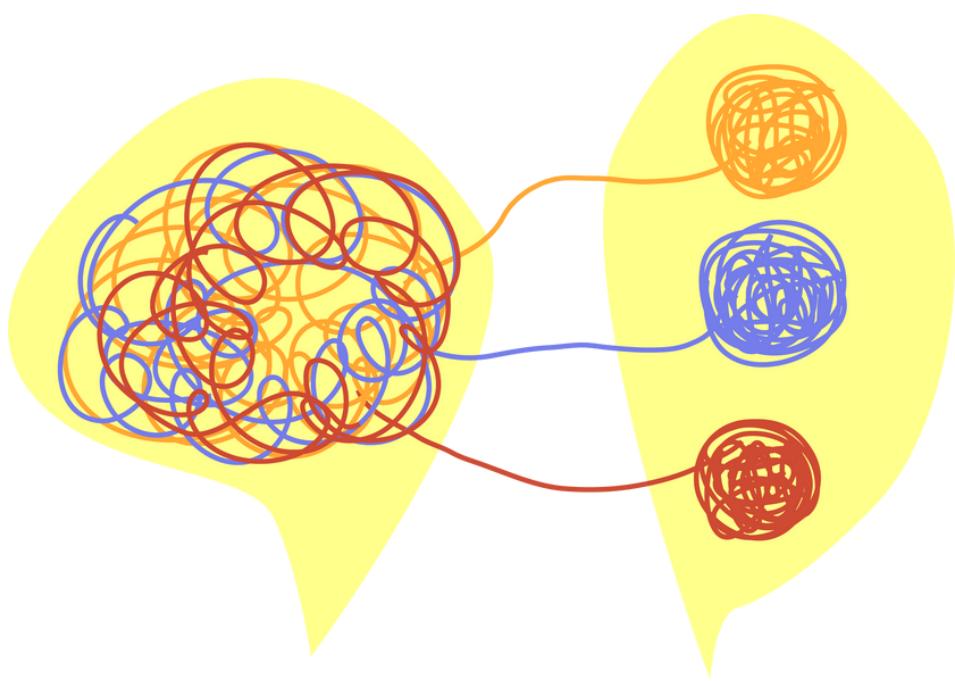
Клієнт: «Так, але також я відчував і роздратування.»

Психолог: «Чи правильно я вас зрозуміла, що коли Ви говорили про свою собаку, то відчували себе ніжним і гордим?»

Клієнт: «Безумовно.»

Процес корекції можна вважати завершеним, коли у клієнта спостерігаються наступні відносно постійні зміни:

- стає більш конгруентним, відкритим до досвіду, менше вдаючись до захисту і тому більш реалістичним, об'єктивним, великим у сприйнятті;
- ефективніше вирішує свої завдання;
- поліпшується психологічна адаптивність, наближаючись до оптимальної. Вразливість знижується;
- сприйняття свого «Я»-ідеалу стає більш доступним і реалістичним;
- через підвищення конгруентності знижується тривожність, а також фізіологічне і психічне напруження;
- підвищується ступінь позитивної самооцінки;



- оцінка і вибір сприймає локалізоване всередині себе, довіряє собі;
- стає більш реалістичним, правильно сприймає оточуючих і оточуючі сприймають поведінку клієнта як більш соціально зрілого;
- відбуваються різні зміни в поведінці в міру того, як збільшується частка досвіду, засвоєного в «самоструктурі», і збільшується частка поведінки, яка може бути «присвоєна» як приналежність до «Я»;
- поведінка стає більш творчою, більш адаптивною до кожної нової ситуації і доожної знову виникаючої проблеми, а також являє собою більш повне вираження власних намірів і оцінок.

Концепція Роджерса знайшла широке застосування в вирішенні конфліктів, в роботі з підлітками в школі і в психіатричній клініці.

Однак існують обмеження, які були відомі творцеві цієї концепції. Наприклад, існує небезпека надання психологічної допомоги клієнту без забезпечення умов його особистісного зростання, тобто настає ейфорія, яка не має реальних підстав. Для психолога також існує небезпека надмірного ототожнення з особистістю і переживаннями клієнта.

Невирішене питання про тривалість психокорекційного ефекту і про те, які проблеми може створити для клієнта перехід від психокорекційних відносин до реалій повсякденного життя.

1. Гештальт-підхід в психотерапії.

Гештальт перекладається з німецької як «образ» чи «форма». Термін запровадили психологи Макс Вертгеймер, Курт Коффка та Вольфганг Келер, які є «батьками» гештальтпсихології. Вони вважали, що все в цьому світі є цілісним, має початок і кінець. Гештальт передбачає думки, почуття і вчинки людини. За радянських часів психолог

Блюма Зейгарник вивчала ефект особливої запам'ятовуваності незавершених дій і необхідності людини доводити розпочате до кінця. Якщо цього не зробити, то забути про незакритий гештальт практично неможливо.



Базовий принцип гештальта – завершеність. Це означає, що якщо ви не довели розпочате до кінця і вас це серйозно непокоїть, то гештальт не закрито. Водночас, якщо у вас є справа, яка не вимагає впорядкування й осмислення, її не слід вважати гештальтом.

Наприклад, ви збиралися сходити до магазина, але цього не зробили. Справу не закінчили, але гештальтом вона не буде.

А ось мрію відвідати Сейшели, куди ви ніяк не можете виrushити через відсутність коштів і часу, навпаки можна вважати незакритим гештальтом.

Постійне переживання про щось провокує внутрішнє напруження, виснажує нервову систему. Тому варто замислитись над остаточним розв'язанням проблеми, а отже, над закриттям гештальта.

Не завжди все залежить від однієї людини, іноді довести розпочате до фіналу неможливо через особливі обставини. Проблема незакритого гештальта часто виникає в особистих стосунках.

Ознакою незавершеного гештальта є зацикленість на незавершенному. Якщо ви весь час думками повертаєтесь до якихось подій, ситуацій, думаєте, як би вчинили, але шансу не було, — це ознака застягання в проблемі. Повторювання одних і тих самих ситуацій. Якщо ви не змогли розв'язати проблему, психіка створює повторення, і ситуація залишається невирішеною. Наприклад, якщо ваші стосунки з чоловіками закінчуються за тим самим сценарієм, ймовірно, ви несвідомо вибираєте один і той самий типаж.

Ф. Перлз розглядав особистісне зростання, як процес розширення зон самосвідомості, який сприяє саморегуляції і координує баланс між внутрішнім світом і навколишнім середовищем.

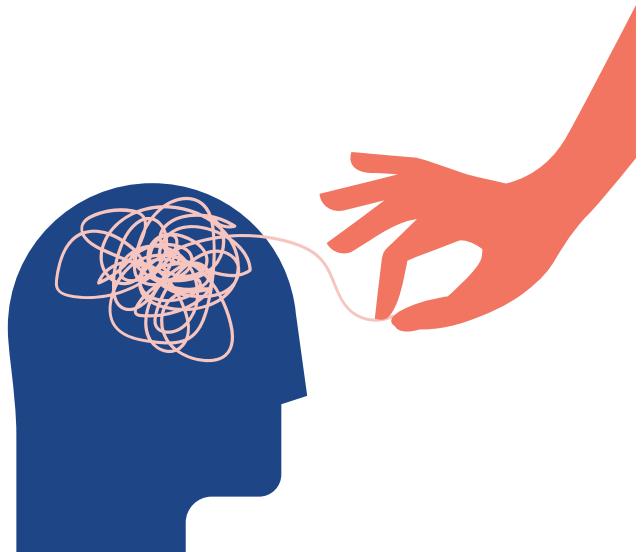
Він виділив три зони усвідомлення:

1. Внутрішні — явища і процеси, що відбуваються в нашому організмі.
2. Зовнішні — зовнішні події, які відображаються свідомістю.
3. Середні — це фантазії, переконання, установки.

При неврозах переважає тенденція до зосередження на середній смузі через виключення зі свідомості перших двох. Така надмірна схильність до фантазування, інтерпретації порушує природний ритм процесу свідомості, змушує клієнта зосередитися на минулому і майбутньому на шкоду сьогодення, так як завершити гештальт (задоволінити потребу) можна тільки в момент «тут і зараз».

На думку Ф. Перлза, психічні розлади у людей обумовлені тим, що їхня особистість не становить єдиного цілого, тобто гештальта. У більшості клієнтів стрес виникає в результаті несвідомих конфліктів, які заважають їм вступити в контакт з деякими власними почуттями і думками.

Гештальт-терапія прагне спонукати людину до переживання власних фантазій, до усвідомлення власних емоцій, до контролю інтонацій голосу, рухів рук і очей, до розуміння фізичних відчуттів, які вона раніше ігнорувала, щоб вона могла знову відновити зв'язок між усіма своїми аспектами особистості і, як наслідок, домогтися повного усвідомлення власного «Я».



В основі всіх порушень лежать обмеження здатності індивіда підтримувати оптимальний баланс з навколошнім середовищем, порушення процесу саморегуляції.

У гештальт-теорії виділяють п'ять механізмів порушення процесу саморегуляції:

- 1) інтроекція;
- 2) проекція;
- 3) ретрофлексія;
- 4) дефлексія;
- 5) конфлюенція.

В **інтроекції** людина інтеріоризує почуття, установки, переконання, оцінки, норми, зразки поведінки інших людей, які, вступаючи в протиріччя з власним досвідом, не засвоюються її особистістю. Цей невибагливий досвід — інтроект — є чужою частиною особистості людини. Це батьківські вчення, які засвоюються дитиною без критичної рефлексії. Згодом стає важко розрізняти інтроекти і власні переконання. «Вона думає, що інші хочуть, щоб вона робила».

Проекція є прямою протилежністю інтроекції. При проектуванні людина відчуває властиві їй якості, тому що вони не відповідають її «Я-концепції».

Дірки, що утворилися в результаті проєкції, заповнюються інтроектами. «Вона робить з іншими те, в чому звинувачує їх».

Ретрофлексія — поворот до себе — спостерігається в тих випадках, коли будь-які потреби не можуть бути задоволені через їхнє блокування соціальним середовищем, і тоді енергія, призначена для маніпуляцій у зовнішньому середовищі, спрямована на самого себе. Такі незадоволені потреби або неповні гештальти часто є агресивними почуттями. «Вона робить з собою те, що хотіла би, щоб робили інші».

Ретрофлексія проявляється в м'язових затисках. Початковий конфлікт між собою та іншими стає внутрішньоособистісним конфліктом. Показниками ретрофлексії є використання в мові рефлексивних займенників і частинок. Наприклад, «Я повинен змусити себе це зробити».



Дефлексія — це уникнення реального контакту. Людина, яка характеризується дефлексією, уникає прямого контакту з іншими людьми, проблемами і ситуаціями. Дефлексія виражається у вигляді балакучості, обрядовості, обумовленості поведінки, схильності до «згладжування» конфліктних ситуацій.

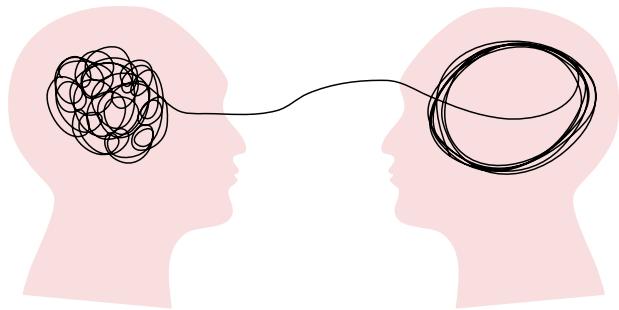
Злиття виражається в стиранні меж між «Я» і навколоишнім середовищем. Таким клієнтам важко відріznити свої думки, почуття і бажання від інших. Для людей, що мають злиття, характерно при описі власної поведінки використовувати займенник «ми» замість «Я». Злиття — це захисний механізм, вдаючись до якого індивід відмовляється від свого справжнього «Я».

В результаті дії цих механізмів порушується цілісність особистості, яка виявляється роздробленою, розділеною на окремі частини. Такими фрагментами часто є дихотомії: чоловіча — жіноча, активна — пасивна, залежність — відчуження, раціональність — емоційність тощо.

Поняття «незавершена справа»

є одним з центральних в гештальт-корекції.

Завершення незавершеного, звільнення від емоційних затримок — один з істотних моментів гештальт-корекції.



Ще один важливий термін — **«унікнення»**, — поняття, за допомогою якого особливості поведінки пов'язані зі способами уникнення визнання і прийняття всього, що пов'язано з неприємним досвідом незавершеної справи.

Гештальт-терапія заохочує вираження затриманих почуттів, конfrontацію з ними і вироблення їх, тим самим досягаючи особистісної інтеграції. У процесі гештальт-корекції на шляху до розкриття своєї справжньої індивідуальності клієнт проходить п'ять рівнів, якими Перлз називає рівні неврозів.

5 рівнів неврозу за Ф. Перлзом.

Перший рівень — це рівень фальшивих відносин, ігор і ролей. Це пласт фальшивої рольової поведінки, звичних стереотипів, ролей. Невротична особистість відмовляється усвідомлювати своє «Я» і живе відповідно до очікувань інших людей. В результаті власні цілі і потреби людини не задовольняються. Людина відчуває фрустрацію, розчарування і безглуздість свого існування.

Другий рівень (фобічний) стурбований усвідомленням своєї помилкової поведінки і маніпуляцій.

Але коли клієнт уявляє собі наслідки, які можуть виникнути, якщо він почне вести себе щиро, його доляє почуття страху. Людина боїться бути тою, ким вона є. А клієнт прагне уникати зіткнення зі своїми хворобливими переживаннями.

Третій рівень — це рівень глухого кута і відчаю. Він характеризується тим, що людина не знає, що робити, куди йти. Вона відчуває втрату підтримки збоку, але вона не готова і не бажає використовувати власні ресурси, знаходити внутрішню опору. В результаті людина дотримується статус-кво, боячись зайти в глухий кут. Це моменти, пов'язані з переживанням власної безпорадності.

Четвертий рівень — імплозія, стан внутрішнього сум'яття, відчаю, відрази до себе, обумовлене повним усвідомленням того, як людина обмежила і придушила себе. На цьому рівні клієнт може відчувати страх смерті.

Ці моменти пов'язані з залученням величезної кількості енергії і зіткненням протиборчих сил всередині людини. Отриманий тиск ніби загрожує її знищити.

Людина в слізах відчаю відчуває свою рішучість прийняти ситуацію і розібрatisя з нею. Це рівень доступу до вашого автентичного «Я».

П'ятий рівень — вибуховість, вибух. Клієнт скидає фальшиве, поверхневе, починає жити і діяти від свого автентичного «Я». Досягнення цього рівня означає формування автентичної особистості, яка набуває здатності переживати і виражати свої емоції. Таким чином, гештальт-корекція — це підхід, спрямований на звільнення і незалежність особистості.

Мета гештальт-корекції — прибрати засмічення, пробудити в людині потенційно існуючі природні ресурси, що сприяють її особистісному зростанню, досягненню цінності і зріlostі, повної інтеграції особистості клієнта.

Основна мета — допомогти людині реалізувати весь свій потенціал. Ця мета розбивається на допоміжні:

- забезпечення повноцінного функціонування фактичної самосвідомості;
- зміщення контрольного локусу всередину;
- сприяння незалежності та самодостатності;
- виявлення психологічних блоків, що перешкоджають зростанню, і викорінення їх.

У гештальт-корекції психолог розглядається як каталізатор, помічник, співтворець, інтегрований в єдине ціле гештальт-особистості клієнта. Психолог намагається уникнути прямого втручання в особисті почуття клієнта і намагається полегшити вираження цих почуттів.

Основною метою взаємодії з клієнтом є активізація внутрішніх особистісних резервів клієнта, вивільнення яких призводить до особистісного зростання.



Вимоги та очікування від клієнта. У гештальт-корекції клієнтам відводиться активна роль, в тому числі і право на власні інтерпретації позицій, на усвідомлення закономірностей своєї поведінки і життя.

Передбачається, що клієнт повинен перейти від раціоналізації до досвіду.

Більш того, вербалізація почуттів не так важлива, як бажання клієнта, його готовність прийняти процес реального досвіду, в якому він фактично буде перебувати, відчувати почуття і говорити від їхнього імені, а не просто повідомляти про них.

Технології

Психотехнікам в гештальт-корекції приділяється велике значення. Їх називають іграми та експериментами. Гештальт-корекція стала широко відома багато в чому завдяки цим іграм.

1. Експериментальний (дисоційований) діалог. Це діалог між фрагментами власної особистості. Коли у клієнта відбувається фрагментація власної особистості, психолог пропонує провести експеримент: провести діалог між значущими фрагментами особистості.



Наприклад, між агресивним і пасивним початком, між нападником і захисником. Це може бути діалог з власним почуттям (наприклад, з почуттям страху), а також з окремими частинами тіла або з уявною (значущою для клієнта) людиною.

Техніка гри полягає в наступному: навпроти крісла, яке займає клієнт («гаряче крісло») знаходиться порожній стілець, на якому «сидить» уявний співрозмовник. Клієнт по черзі змінює стільці, розігруючи діалог, ототожнюючи себе з різними фрагментами своєї особистості і виступаючи то з позиції жертви, то з позиції агресора, і в свою чергу відтворює зауваження від імені то однієї, то іншої психологічної позиції.

2. «Великий собака» і «Щеня».

Поширеним прийомом є використання двох ігрових позицій: «Великий пес» і «Щеня». «Великий собака» представляє обов'язки, вимоги, оцінки. «Щеня» уособлює пасивно-захисні установки, шукає хитрощі, виправдання, відмовки, які виправдовують ухилення від виконання обов'язків. Між цими позиціями йде боротьба за владу і повний контроль над особистістю.

«Великий собака» намагається чинити тиск, погрожуючи покаранням або передбачаючи негативні наслідки поведінки, що не відповідає вимогам. «Щеня» не вступає в пряму боротьбу, а використовує хитрощі — йому невластива агресивність. Фрагменти діалогу між цими частинами особистості іноді виникають у свідомості клієнта в різних ситуаціях повсякденного життя, коли, наприклад, він намагається змусити себе щось зробити і при цьому маніпулює різними виправданнями і самовиправданнями.

За допомогою систематичного і широго діалогу під час виконання вправи клієнт може повніше усвідомити безплідні маніпуляції, що здійснюються над власною особистістю, стати більш щирим і здатним ефективніше керувати собою.

Методика має виражений енергетичний потенціал, підсилює мотивацію клієнта до більш адекватної поведінки.

3. Техніка «реверс» (перевертењ). Техніка полягає в тому, щоб клієнт розігрував поведінку, протилежну тій, яка йому не подобається. Скажімо, сором'язлива людина стала вести себе зухвало; нудотно ввічливий був би грубим; той, хто завжди погоджувався, зайняв би позицію безперервної відмови. Техніка спрямована на прийняття клієнта в новій для нього поведінці і інтеграцію нових структур досвіду в «Я».

4. Експериментальне перебільшення. Техніка спрямована на розвиток процесу самосвідомості шляхом гіперболізації тілесних, голосових та інших рухів.

Зазвичай це посилює почуття, прив'язані до тієї чи іншої поведінки: все голосніше і голосніше повторюють фразу, роблять жест виразніше. А особливу цінність представляє ситуація, коли клієнт прагне придушили будь-які переживання — це призводить до розвитку внутрішніх комунікацій.



5. Незавершена справа. Будь-який незавершений гештальт — це незавершена справа, яку потрібно завершити. У більшості людей виникає маса невирішених питань, пов'язаних з їхніми родичами, батьками, колегами тощо. Найчастіше це негласні скарги і претензії. Клієнту пропонується висловити свої почуття уявному співрозмовнику за допомогою «порожнього стільця» або зв'язатися безпосередньо з членами групи, які мають відношення до незавершеної справи. У трудовому стажі гештальт-групи відзначають, що найчастішим і значущим невираженим почуттям є почуття провини або образи, що представляє собою почуття, з яким працюють в грі, яка починається зі слів «Я ображений...».

6. Проєктивні ігри на уяві ілюструють процес проекцій і допомагають членам групи ототожнювати себе з відкинутими аспектами особистості. Найпопулярніша гра — «Старий покинутий магазин». Клієнту пропонується закрити очі, розслабитися, а потім уявити, що пізно вночі він проходить по невеликій вуличці повз старого занедбаного магазину.

Вікна брудні, але якщо заглянути всередину, то можна побачити об'єкт. Клієнта просять уважно оглянути його, потім відійти від покинутого магазину і описати знайдені за вікном предмети. Потім його просять уявити себе цим об'єктом, і, виступаючи від першої особи, описати свої почуття, відповівши на питання: «Чому його залишають в магазині? Як виглядає його існування як суб'єкта?» Ототожнюючи себе з об'єктами, клієнти проєктують на них деякі свої особисті аспекти.



7. «У мене є секрет». У цій грі проводиться вивчення почуття провини і сорому. Кожного з членів групи просять подумати над якоюсь важливою і ретельно зберігатися особистою таємницею.

Психолог просить, щоб учасники не ділилися цими секретами, а уявляли, як могли б відреагувати інші, якби ці таємниці стали їм відомі. Наступний крок — дозволити кожному учаснику справи похвалитися перед оточуючими, «яку страшну таємницю він зберігає в собі». Досить часто виявляється, що багато хто несвідомо дуже прив'язаний до своїх таємниць, як до чогось дорогоцінного.

8. «Перебільшення». Великий акцент в гештальт-терапії приділяється так званій «мові тіла». Вважається, що фізичні симптоми точніше передають почуття людини, ніж словесна мова. Ненавмисні рухи, жести, пози клієнта іноді є сигналами важливого змісту. Однак ці сигнали залишаються перерваними, нерозвиненими, спотвореними.

Попросивши клієнта перебільшити ненавмисний рух або жест, можна зробити важливе відкриття.

Наприклад, скуювджений, надмірно стриманий чоловік постукує пальцем по столу, в той час як жінка в групі довго і нудно про щось говорить. На питання, чи хоче він прокоментувати, про що говорить жінка, він відмовляється, запевняючи, що розмова його мало цікавить, але продовжує стукати. Потім психолог просить збільшити постукування, стукати голосніше і виразніше, поки клієнт не зрозуміє, що робить.

Гнів клієнта зростає дуже швидко, і вже через хвилину він з силою б'є по столу, палко висловлюючи свою незгоду з жінкою. При цьому він вигукує: «Вона така ж, як і моя дружина!» Крім цього усвідомлення, у нього складається швидкоплинне враження надмірного контролю над своїми сильними стверджувальними почуттями і можливості вираження їх більш безпосередньо.

9. «Репетиція». На думку Ф. Перлза, люди витрачають багато часу на репетиції на «сцені уяви» різних ролей і стратегій поведінки по відношенню до конкретних ситуацій і персон. Часто відсутність успіху в діях в конкретних життєвих ситуаціях визначається тим, як ця людина в уяві готується до цих ситуацій. Така підготовка в думках і уяві часто проходить відповідно до жорстких і неефективних стереотипів, які є джерелом постійної тривоги неадекватної поведінки. Репетиція поведінки вголос в групі із зачлененням інших учасників дозволяє краще зрозуміти власні стереотипи, а також використовувати нові ідеї та рішення в цій сфері.

10. Перевірка готової думки. Буває, що психолог, слухаючи клієнта, вловлює в його словах певне повідомлення. Тоді він може скористатися такою формулою: «Слухаючи Вас, у мене є одна думка. Хочу запропонувати Вам повторити цю думку вголос і подивитися, як воно ззвучить у Вас в роті, як Вам підходить.

Якщо Ви згодні спробувати, повторіть цю думку кільком членам групи».



Ця вправа містить фактор інтерпретації прихованого сенсу поведінки клієнта, але психолог не намагається донести свою інтерпретацію до клієнта, він лише надає пацієнтові можливість досліджувати переживання, пов'язані з перевіркою робочої гіпотези. Якщо гіпотеза виявиться плідною, клієнт може розвинути її в контексті власної діяльності і досвіду.

Ф. Перлз спочатку застосовував свій метод у вигляді індивідуальної корекції, але пізніше повністю перейшов на групову форму, знайшовши її більш ефективною і економічною. Групова робота ведеться так, як зосереджена на клієнті. Група використовується інструментально, як хор.

Під час роботи одного з членів групи, який займає «гаряче крісло» поруч із кріслом психолога, інші члени групи ототожнюють себе з ним і роблять багато мовчазної аутотерапії, усвідомлюючи роздроблені частини свого «Я» і завершуючи незавершені ситуації.

Вся різноманітна методика гештальт-терапії спрямована на надання психологічної підтримки особистості, на звільнення людини від тягаря минулих і майбутніх проблем і повернення їй «Я».

НЛП

Нейролінгвістичне програмування (НЛП) — підхід до міжособистісного спілкування, розвитку особистості та психотерапії. НЛП був розроблений в 1970 роках американцями Джоном Гріндером і Річардом Бендлером.

Нейролінгвістичне програмування — це серія стратегій, які зосереджені на ідентифікації та використанні мислення, які впливають на поведінку людини, як спосіб поліпшення якості та вирішення проблем.



Цілі НЛП виправляють когнітивні уявлення, роблять їх більш корисними і забезпечують ряд стратегій та навички, ефективні для кращої адаптації тих ситуацій, які виникають у повсякденному житті.

НЛП базувалося на техніці копіювання вербалної і невербалної поведінки трьох психотерапевтів: Ф. Перлза (гештальт-терапія), Вірджинії Сатир (сімейна терапія) і Мілтона Еріксона (еріксонівський гіпноз).

Основні принципи НЛП

1. Якщо хоча б одна людина може щось зробити, кожен може навчитися цьому.

Згідно з методикою НЛП, віра в те, що у нас немає склонності до виконання певних дій, є помилкою. Кожна людина має такі ж можливості, як і інші, в той же час, головною є здатність вчитися у інших людей, особливо у тих, хто домігся успіху в своїй сфері. Людина, яка використовує методику НЛП, знає, що вона може досягти тих же або схожих результатів, що й інші люди, з яких вона бере приклад.

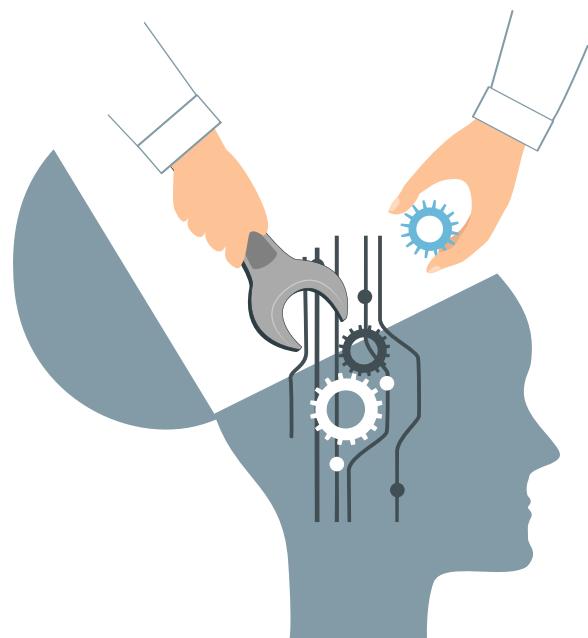
2. Карта — це не те саме, що реальна місцевість.

Ті, хто практикують НЛП, припускають, що для кращого розуміння навколишнього світу ви створюєте свою власну ментальну карту, яка може істотно відрізнятися від реальності. З цієї причини у двох осіб можуть бути абсолютно різні погляди по одному і тому ж питанню, незважаючи на те, що вони мають однакову інформацію. Тому не виключається ситуація, коли різні люди не погоджуються один з одним, і все ж — кожен з них має рацію.

3. Досвід має структуру.

Кожен впливає на свій власний досвід, може створювати і змінювати його будь-яким чином. Це пов'язано з тим, що наші думки і спогади мають закономірності, які можна описати.

Завдяки цьому ті, хто практикують НЛП, знають, як ефективно усувати негативні спогади і змінювати позитивні і приємні.



4. Спілкування — це відповідь.

Нейролінгвістичне програмування вчить, що мірою успіху спілкування з іншими є те, що чує співрозмовник.

Це пов'язано з тим, що кожна дія і повідомлення приймаються з використанням так званої карти реальності. Реальний зміст нашого спілкування — це відповідь іншої людини, виражена мовою тіла (наприклад, гримасою обличчя, жестикуляцією рук, позою), зміною емоційного стану (криком замість спокійної розмови) або просто словами.

5. У кожній поведінці є хороші наміри.

Це одне з найбільш суперечливих припущення НЛП. Кожна поведінка, що здається незрозумілою або нелогічною, має позитивні наміри в її джерелі (якщо ми подивимося на них з точки зору людини, яка виявляє дану поведінку).

Кожен з вас приймає рішення, яке виходить з вибору. Природним способом є вибір найбільш вигідного для вас варіанта, тобто з вашої точки зору, найбільш оптимального.

Тому замість того, щоб оцінювати негативну поведінку і засуджувати її, варто подумати про намір в даній поведінці.

6. Поразок немає, є зворотний зв'язок.

Зазвичай, якщо ваші дії не приносять очікуваних результатів, ви вважаєте, що зазнали невдачі. НЛП змінює цей спосіб мислення. Наслідки дій не є ані добрими, ані поганими — це просто цінна інформація, яку ви можете використовувати в майбутньому. Якщо ви зробили щось, що не принесло очікуваного ефекту, просто змініть діяльність.

Замість того, щоб думати про минулі помилки, ви повинні зосередитися на пошуку ефективних рішень. Таким чином, ви скажете «ні» невдачам.

Пам'ятайте, існують тільки можливості, щоб зробити щось по-іншому.

Технології

- редагування субмодальностей.
- Добре сформульований результат.
- Хвиля.
- Піраміда логічних рівнів.
- Шестиетапний рефреймінг.
- Мовні хитрощі .
- Зміна особистої історії.
- Швидке лікування фобій.
- Швидке лікування алергії.
- Робота з емоціями.
- 3 положення сприйняття.
- Каркас проблеми і рамка рішення.
- Стратегія Уолта Діснея.
- Асоціація / дисоціація.
- Метамодель.
- Якорі.
- Я-концепція.
- Суттєва трансформація.
- Договір частин особистості.
- S.C.O.R.E.



З моменту створення НЛП було проведено безліч емпіричних досліджень, експериментально перевіряючи в лабораторії ефективність методик НЛП і обґрунтованість його концепцій. Більшість наукових експериментів показали неефективність методів НЛП і відсутність наукового обґрунтування, хоча результати ряду досліджень все ж були позитивними.

Оскільки курси НЛП доступні багатьом людям, деякі автори висловлюють стурбованість можливістю неетичного використання НЛП. Наприклад, в книзі «Технології зміни свідомості в деструктивних культурах», виданої під авторством Тімоті Лірі, відзначається: «Велика кількість людей познайомилася з прийомами занурення в гіпнотичний транс, не маючи ані найменшого уявлення про етичну сторону роботи з підсвідомістю».

Відомий американський дослідник культу Рік Росс стверджує, що нейролінгвістичні методи програмування використовуються в деяких нових релігійних рухах для навернення людей і контролю над ними. Крім того, нейролінгвістичне програмування розглядається деякими дослідниками в контексті психокультів і альтернативних релігій в зв'язку з тим, що коріння НЛП можна знайти в русі за людський потенціал.

Сучасні методи психотерапії включають в себе:

1. Гештальт-терапію.
2. Когнітивно-поведінкову терапію 2, 3 хвилі. Методику EMDR — десенсибілізація і обробка рухом очей по Шапіро (EMDR) для відпрацювання травм.
3. Психодинамічну психотерапію (класичний психоаналіз, обмежений у часі).
4. Клієнт-центрковану психотерапію.
5. Логотерапію.
6. Травмо-фокусовану психотерапію.
7. Позитивну психотерапію.
8. Емоційно-фокусовану терапію.
9. Схема-терапію.

Шкала депресії Бека: інтерпретація.

Опитувальник депресії Бека дозволяє отримати суму балів, яку лікар інтерпретує так:

від 0 до 13 — норма.

Від 14 до 19 — легкий депресивний стан.

Від 20 до 28 — помірний депресивний стан.

Від 29 до 63 — тяжка депресія.

19 балів за шкалою Бека відноситься до клінічних проявів. Якщо тест показав понад 24 бали, хворому необхідна медикаментозна терапія, лікар може призначити антидепресанти.

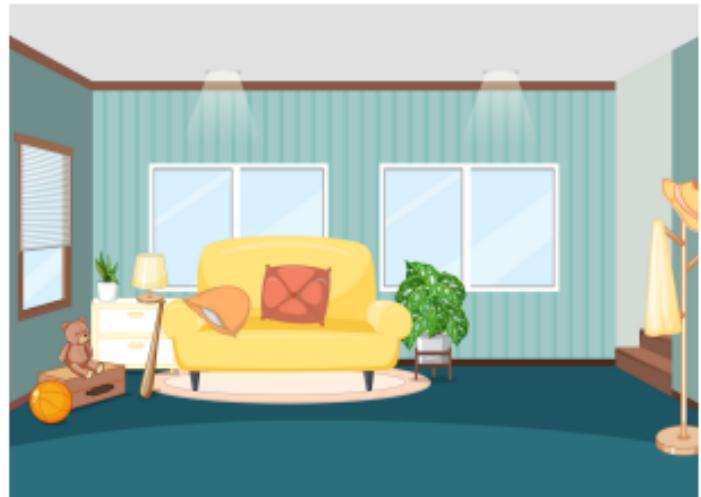
Тема 5. Психодіагностика

Психодіагностика.

Психодіагностика (з грец. «пізнання душі», буквально «dia» і «gnosis» = «розвідняюче пізнання») — ключова галузь психології, яка призначена для вимірювання, оцінки та аналізу індивідуально-психологічних та психофізіологічних особливостей людини, а також виявлення відмінностей між групами людей, об'єднаних за якоюсь ознакою.

Допомагає:

- проводити дослідження;
- проводити діагностику груп чи індивідів для того, щоб виявити важливі їхні характеристики;
- прогнозувати розвиток особистості та її діяльність у майбутньому;
- використовувати в рамках консультування, як засіб пізнання та прогнозу.



Історичний нарис

1. Донауковий етап — фізіогноміка, френологія, хіромантія, графологія.
2. Науковий етап. Початок психологічної діагностики, як однієї з дисциплін прикладної психології, поклав Ф. Гальтон. У 1883 році він опублікував роботу «Дослідження людських здібностей та їхній розвиток». Він запропонував перевіряти загальні розумові здібності людини за допомогою психометричного випробування. Перші тести використовувались для відбору, в основному це були тести інтелекту. Словесно-асоціативний тест Юнга у 1904 році.

Галузі застосування

1. Загальна психодіагностика — для досліджень, для індивідуальних потреб.
2. Освітня психодіагностика — в сфері освіти (особливості когнітивних процесів, готовність до школи тощо).
3. Клінічна психодіагностика — в співпраці з психіатром, для виявлення патології.
4. Професійна психодіагностика — при відборі персоналу, для виявлення схильностей тощо.

Психологічний діагноз

Під психологічним діагнозом розуміють кінцевий результат діяльності психолога, спрямований на опис та виявлення сутності індивідуально-психологічних особливостей особистості з метою оцінки їхнього актуального стану, прогнозу подальшого розвитку та розробки рекомендацій, що визначаються діагностичним завданням.



Психологічний діагноз може існувати, як мінімум у двох варіантах:

- 1) клініко-психологічний діагноз, як виявлення прихованих причин деякого неблагополуччя;
- 2) психологічний портрет особистості, як опис індивідуально-психологічних особливостей, що включають і проблемні, і ресурсні якості.

Рівні розвитку психологічного діагнозу, визначені Л. С. Виготським:

1. Симптоматичний (емпіричний) діагноз. Полягає у розшифровці тестових показників. Направлений на виділення симптомів. Прогноз на цьому етапі неможливий.
2. Етіологічний діагноз. Узагальнення отриманих даних, висунення гіпотез щодо структури особистості.
3. Типологічний діагноз. Відбір істотних властивостей особистості, розкриття внутрішніх зв'язків з-поміж них. Створюється «теорія досліджуваної особистості» або «робоча модель випадку». Можливий прогноз.

Для розуміння специфіки діагностичного процесу потрібно виділити його етапи:

- 1) замовлення та його уточнення;
- 2) формулювання діагностичного завдання. Визначення параметрів виміру;
- 3) вибір та підготовка інструментарію. Забезпечення стандартності умов.
 - Чинники, що визначають включення методик до програми обстеження;
 - спрямованість методики на діагностику саме тих особливостей, до вивчення яких зацікавлений діагност (предмет діагностики);
 - якість психометричних показників: валідності та надійності; придатність методики для роботи з конкретним контингентом та у конкретних умовах;
 - трудомісткість у плані витрат на підготовку, проведення, обробку та інтерпретацію результатів;
 - рівень кваліфікації дослідника та допоміжного персоналу.

4. Збір даних: інструктування та мотивування піддослідних, контроль та підтримка.
5. Обробка та інтерпретація даних.
6. Написання психологічного діагнозу.
7. Обговорення результатів із замовником та розробка програми дій.



Розділи психодіагностики

1. Психодіагностика здібностей та інтелекту. Є правильна відповідь, норми, призначені для оцінки рівня владіння здібністю чи навичкою. Наприклад, тести інтелекту. Тест інтелекту Амтхауера.
2. Психодіагностика індивідуально-типових особливостей. Не існує правильних і неправильних відповідей, призначених для виявлення особливостей особистості, темпераменту тощо. Тест MMPI (Міннесотський багатоаспектний особистісний опитувальник).
3. Проективна психодіагностика. Стимульний матеріал неструктурований. Зазвичай, проективні показники використовуються для аналізу трьох різних аспектів самовідношення, що певною мірою приховані при аналізі прямого самозвіту. Мова йде:

- по-перше, про ті несвідомі компоненти самовідношення, які припускають внутрішньоособистісний захист, який не допускає це самовідношення до свідомості;
- по-друге, про «непомічене, ненавмисне самовідношення», яке викликає в людини труднощі при їхній адекватній вербалізації;
- по-третє, про ту «небажану» самооцінку, яка суперечить соціально прийнятним зразкам особистості.

Види проєктивних тестів:

- конститутивні проєктивні методики.



- Конструктивні проєктивні методики.
- Інтерпретаційні проєктивні методики.



- Катаричні проєктивні методики.
- Експресивні проєктивні методики.



- Імпресивні проєктивні методики.



- Семантичні проєктивні методики.

- **Ознаки токсичних стосунків.**

Почуття — провини, сорому, меншовартості. Ваш особистий простір все меншає. Людина порушує ваші кордони та пояснює це турботою.

Людина жартує про вас, але вам не смішно. Людина вас принижує. Ви постійно помічаєте, що не встигаєте робити те, що збирались.

- **Книги з психології.**

«Соціальна психологія» Майєрса. «Мислення повільне і швидке» Деніела Канемана. МКХ-10. «Психологія особистості» Х'єлла та Зіглера. Кочюнас «Основи психологічного консультування». «Ліки від кохання» Ялома.

- **Книги про стосунки.**

«Обійми мене міцніше» Сью Джонсон. «Токсичні батьки» Сюзан Форвард. «Жінки, які кохають до нестягами» Робін Норвуд. Гері Чепмен «П'ять мов любові». Фромм «Мистецтво любові».

- **Книги про травму.**

«Вдивляючись в сонце» Ялома. «Тіло веде лік» Ван дер Колка. Пітер Левін «Пробудження тигра — зцілення травми».

- **Книги про роботу та успіх.**

«Потік» Чіксентміхайі. «Креативність» Чіксентміхайі. «Важливі роки» Мег Джей. «Поза межами піраміди потреб» Кауфмана.

- **Книги для тих, хто хоче консультувати.**

Мак-Вільямс. «Кат кохання» Ялома. «Брехуни на кушетці» Ялома. Кочюнас «Психологічне консультування».

- **Як підтримати людину?**

Слухайте. Запитуйте. Діліться своїм інтересом та переживанням. Запитайте, що можете зробити. Обійміть. Скажіть, що хочете підтримати. Турбуйтесь про себе.



- **Що не слід казати людині, якщо ви хочете її підтримати.**

Фрази-критика: бачили очі, що купували; раніше треба було думати, сама винна. Фрази-поради: треба було робити так, наступного разу робити, як я сказала. Фрази-уникання: розслабся, заспокойся, нє варто переживати. Фрази-знецінення — це все дурниці, є люди, що страждають більше. Допомога замість підтримки.

- **Що робити, якщо вам важко почати якусь справу, ви постійно її відкладаєте?**

Дайте собі обіцянку, що попрацюєте над справою виключно 5 хвилин, а потім, якщо не відчуєте полегшення — припиніте. Це допомагає подолати прокрастинацію, пов'язану з надмірно високими очікуваннями та тривогою. У прокрастинації багато причин, тож, якщо це трапляється з вами в багатьох сферах життя та постійно, не зловживайте цією вправою.

- **Способи щоденної турботи про себе.**

Одна усвідомлена справа на день – уповільнює, збагачує життя. Щоденник подяки — записуйте п'ять речей, за які вдячні. Слідкуйте за режимом сну, харчуванням, достатньо рухайтесь. Знайдіть хобі, в якому зможете дозволити собі нічого від себе не вимагати.



- **Вправа для роботи із внутрішнім критиком.**

Виберіть та запишіть якусь жахливу історію з минулого. Не треба писати багато і довго — просто накидайте подробиці, що збереглися в пам'яті особливо міцно: як виглядала кімната, як всі на вас дивилися, що ви при цьому відчували, що сказали або не сказали ваші батьки, коли ви розповіли їм про це. Згадайте, що мучило вас найбільше в тому випадку: «Не забуду, як вона зобразила на обличчі фальшиву посмішку і пошматувала мене по волоссю».

Ви відчуєте полегшення, зобразивши, як зможете, свого монстра або повісивши на видному місці картинку, яка нагадує вам про неприємний епізод. Створіть маленький комікс, в якому чудовисько розривають на клаптики, або хоча б перекресліть монстра навхрест товстими червоними рисками.

Напишіть листа на свій захист, адресований редактору. Надішліть його собі поштою. Особливо смішно вийде, якщо написати від імені вашої скривджененої творчої дитини: «Видано довідку на вимогу. Доводжу до вашого відома, що Анна / Рита — дура і шмакодявка з поросячими очима, а я теж вмію грамотно писати».

Уявні життя: якби ви мали прожити ще п'ять життів, чим би ви зайнялися в кожному з них? Я б спробувала бути пілотом, помічником фермера, фізиком, екстрасенсом та ченцем.

А ви? Водолазом, поліцейським, дитячим письменником, футболістом, виконавицею танцю живота, художником, актрисою, учителем історії, цілителем, тренером, вченим, лікарем, співробітником Корпусу світу, психологом, рибаком, священиком, автомеханіком, теслею, скульптором, адвокатом, комп'ютерним хакером, зіркою «мильних опер», співачкою кантрі, рок-н-рольним барабанщиком? Запишіть все, що спаде на думку. Не дуже хитруйте.

Сенс цих життів — насолоджуватися більше, ніж ви насолоджуєтесь цим. Подивіться на свій список та виберіть одне.

Спробуйте пожити ним цілий тиждень. Захотіли бути співачкою кантрі, то чому б не взяти в руки гітару? А якщо працювати на фермі, то як щодо катання на коні?



Тема 6. Вікові кризи.

Вікові кризи та їхні особливості.

Галузь психологічної науки, що вивчає закономірності розвитку людини на різних етапах її індивідуального життя — називається вікова психологія. Кожен період у житті людини має певні притаманні тільки йому риси. Знаючи особливості вікових періодів та криз, можна пояснити незрозуміле та уникнути багатьох проблем. Що таке психологічна криза? Це такий внутрішній стан людини, коли вона не може далі функціонувати за старих умов.

Першим, хто зробив періодизацію кризового стану був Ерік Еріксон.

Поговоримо більш детально та розповім вам дещо цікаве з історії.

Ерік Еріксон був послідовником З. Фройда. Він зміг розширити психоаналітичну теорію і вийти за її рамки завдяки тому, що почав розглядати розвиток дитини в ширшій системі соціальних відносин. Е. Еріксон спостерігав за двома племенами в індіанських резерваціях — племені Сіу, що займалося мисливством на бізонів, і Юрок, що займалося риболовлею та збиранням жолудів. У племені Сіу дітей не пеленали туго, довго годували грудним молоком, не стежили за акуратністю і взагалі не обмежували свободу їхніх дій.

Діти, орієнтуючись на усталений для племені ідеал сильного і відважного мисливця, набували рис ініціативності, рішучості, сміливості, щедрості у ставленні до співплемінників і жорсткості у ставленні до ворогів. У племені Юрок, навпаки, дітей рано відлучали від грудного молока, туго пеленали, рано привчали до акуратності, були стриманими у спілкуванні з ними. Діти виростали мовчазними, підозрілими, скрупченими і схильними до накопичення.

З цих цікавих спостережень він зробив висновок:

на думку Е. Еріксона, розвиток особистості за своїм змістом визначається тим, що суспільство очікує від людини, які цінності та ідеали їй пропонує, які завдання ставить перед нею на різних вікових етапах. Наклавши цей висновок на етапи, що проходить біологія людини, він зрозумів, що дитина у процесі дозрівання проходить низку стадій. На кожній з них вона набуває певної якості, яка фіксується в структурі особистості та зберігається у наступні періоди життя.

Так і сформувалося співвідношення віку і емоційного стану.

До 17 років відбувається повільний, поступовий розвиток ідентичності особистості. Ідентичність — психосоціальна тотожність — дозволяє особистості приймати себе у всьому багатстві своїх відносин з навколишнім світом і визначає її систему цінностей, ідеали, життєві плани, потреби, соціальні ролі з відповідними формами поведінки.



Особистість розвивається завдяки включенню в різні соціальні спільноти (націю, соціальний клас, професійну групу тощо) і переживанню свого нерозривного зв'язку з ними. Ідентичність — умова психічного здоров'я: якщо вона не складеться, людина не знаходить себе, свого місця в суспільстві, оцінює себе, як «втрачену».

До юнацького віку, коли ідентичність формується остаточно, дитина проходить через низку ідентифікацій — ототожнення себе з батьками, хлопчиками чи дівчатками.

Важливим моментом періодизації за Е. Еріксоном є наявність криз — «поворотних пунктів», моментів вибору між прогресом і регресом. У кожній особистісній рисі, яка з'являється у певному віці, міститься глибинне ставлення людини до світу і до самої себе. Це ставлення може бути позитивним, пов'язаним з прогресивним розвитком особистості, і негативним, що викликає негативні зрушення в розвитку, регрес. Дитині і дорослій людині доводиться вибирати одне з двох полярних ставлень — довіра чи недовіра до світу, ініціативу чи пасивність, компетентність чи неповноцінність тощо.

Еріксон розділив вікові кризи на 7 етапів, при цьому сильно деталізував дитячий та підлітковий вік, трошки забувши про 60 та 75 років.

Тож давайте розглянемо більш доповнену інформацію по віковим кризам. Умовно, вікові періоди можемо поділити на дитинство та доросле життя.



Дитинство

Треба одразу зазначити, що основною діяльністю дитини є гра. Через гру, спочатку з предметами, далі рольову, пізніше сюжетну, дитина пізнає навколошній світ та себе, вчиться соціальним нормам, розвивається, готується до школи, до стосунків та інше. Тобто, найголовніше, що повинна робити дитина до 7 років — це грати. Коли батьки, навпаки, вимагають від дитини вчитися багатьом речам, так званий ранній розвиток, тим самим вони забирають одну з найважливіших для подальшого розвитку частину життя людини. Якщо не дати гратися у дитинстві, то людина буде гратися у дорослому житті.

Першим і одним з найважливіших періодів життя дитини є вік до 2 років. Адже у цей час дитина дуже залежна від матері та від того, який буде догляд за нею. Важливо, в якому стані буде мати, наскільки буде безпечним дитяче навколошнє середовище. Від цього всього залежить фізичне й безумовно психологічне та психічне здоров'я людини. Отже, для того, щоб дитина навчилася довіряти світові, треба щоб мати була стабільною, доступною та передбачуваною. Тобто сформована базова довіра є показником того, що дитина подолала свою першу кризу.



Далі, після 1,5–2 років, дитина починає ходити, говорити та активно вивчати навколошній світ. Друга криза «Я сам», але у той же час дитина дуже боїться втратити матір. Тут важливо поступово надавати самостійність дитині, при цьому спокійно навчати соціальним нормам. Саме тут закладається майбутня автономність та незалежність дитини, або формується сором та сумніви.

Далі, у 3–5 років, дитина стає більш автономною та агресивною. Це часто засмучує та лякає батьків. Після 3-х років діти багато кричать, б'ються, виявляють сексуальний інтерес. Важливо спокійно вводити заборони та підтримувати ініціативу, бо у дитини може з'явитися провина за свою поведінку, що надалі може сформувати слабку та залежну особистість.

Граючись, дитина поступово готується до школи. Фактично школа — це та сама гра, тільки вже за чіткими правилами.

Наступний період від 6 до 11 років — це початкова школа. Батьки перестають бути авторитетами. Авторитет — це вчитель, також з'являються нові інтереси та друзі. Дитина може почати брехати або приховувати. Основною діяльністю у цьому віці є навчання. Дитина вчиться всюди, але що саме вона візьме — залежить від батьків та вчителів. Важливо, щоб був вчитель, який надихає та підтримує. У цей час дитина може перепробувати всі можливі види діяльності. Тут варто не заважати, але налаштовувати на навчання, бо тут закладається майбутня успішність людини та продовжується процес соціалізації. Саме тут закладається майбутня компетентність, можливість адекватно використовувати власний інтелект. На відміну від безініціативної та некомпетентної людини, яка може сформуватися через не проходження чергової кризи.

Далі настає один з найважчих, але найцікавіших періодів життя людини. Це підлітковий вік. Від 11 до 15, 17 років. Найтяжчий, бо дитина швидко змінюється. Майже кожного дня вона бачить у дзеркалі іншу людину. Змінюється настрій, вигляд, форми тіла.

Тіло росте нерівномірно, що може викликати головні та інші болі.

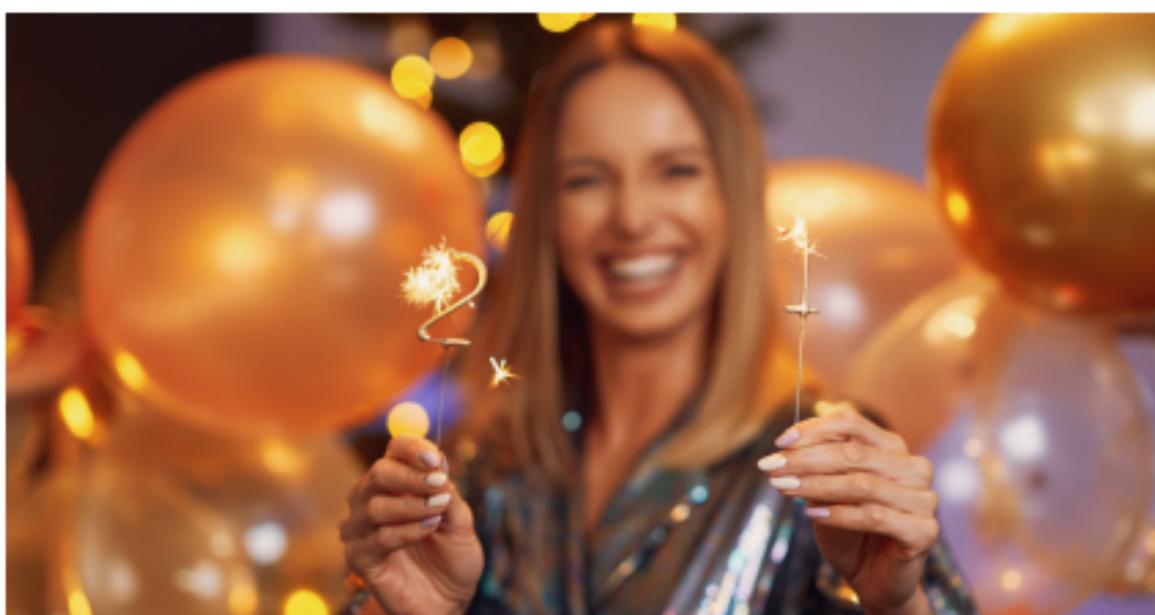
З'являються нові бажання, нові погляди, стосунки, сексуальний потяг, перше палке кохання. Бажання стають загрозою та можуть знищити всі захисті психічні механізми, набуті до того. Підлітки шукають подібних до себе. Виникають молодіжні субкультури.

До всього цього ані підліток, ані оточуючі не завжди встигають пристосуватися. Саме тут закладається майбутня самооцінка, я-концепція, самоідентифікація. Дитина задає собі питання: «Хто я та для чого я тут?». Конкуренція та агресивність.

Необхідно приймати та підтримувати дитину у цьому віці, але виставляти правила та соціальні рамки. Задача батьків — створювати чіткі рамки, а у підлітка — їх порушувати. Ведуча діяльність — це інтимність, спілкування та пошук ідентичності.

Наступним кроком людини є визначення професійного шляху та отримання майбутньої професії (17–21). Саме у цьому віці створюються перші студентські родини. Дитина йде в інше місто вчитися, починає заробляти перші гроші, жити окремо, брати на себе відповідальність за своє майбутнє. Це все може викликати велику напругу та тривогу.

Дитинство закінчилося. Хоча це чудовий студентський період. Саме в цей час батькам варто підтримати ідеї дитини та відпустити її. Й саме в цей час починаються серйозні психологічні кризи у батьків. Вважається, що саме у 21 рік відбувається остаточна самоідентифікація у людини. Тобто, всі рішення, які були прийняті до того, можуть бути переглянуті. Саме це може викликати чергову кризу.



Доросле життя

Період 20–30 років — один з найпродуктивніших періодів. Здається, весь світ перед людиною. Все можливо. Перший шлюб, початок кар'єри, діти. Цей період проходить під девізом: «Так треба». Якщо не була сформована ідентичність у попередньому періоді — наступає криза. Людина починає шукати себе у шлюбі, у поєднанні з партнером, міняє професії.

Після 30 років — інша криза. Став зрозумілим, що не все те, що здавалося таким легким у 20, можливо було реалізувати. Відбувається аналіз та перегляд своїх планів і можливостей.

Став зрозумілим, що деякі речі вже не зробиш. Перші депресії через невідповідність бажань та можливостей. Перші ознаки віку та старіння. Перші розлучення. Іноді другий шлюб. Став зрозумілим, що обрана професія не задовольняє. Темп життя трохи уповільнюється. Якість приходить на зміну кількості. Цей вік проходить під девізом: «Я хочу».



У 40+ до 55 років — наступна криза. Це криза середнього віку. Діти підросли та потребують багато уваги батьків, або навіть пішли у власне життя та родину. Стосунки часто вже не задовольняють. Людина починає боятися старіння і, можливо, заводить коханців. Починає активно займатися спортом.

Успішність цього періоду пов'язана з тим, наскільки правильними були зроблені висновки у попередньому періоді, під час кризи 30 років. У такому випадку людина стає дуже продуктивною, саме в цей час розвивається кар'єра.

Далі, після 60 років, йде поступове зниження темпу життя. Вихід на пенсію. У цей час важливо бути комусь потрібним. Внуки або хобі. Або новий шлюб та стосунки. Наскільки гармонійно людина сприймає свій вік та поступове старіння й веде активний здоровий спосіб життя, залежить й якість проживання цього періоду.

Після 70-75 років — період мудрості та цілісності. Наскільки добре сформоване власне Его людини, настільки адекватно або у відчай сприймається близькість до смерті. Це період підбиття підсумків свого життя, період втрат друзів та партнера, період згасання. Цікавість до життя та повне прийняття життя є ознакою адекватного проходження останньої кризи.

Кожен вік має свої позитивні та негативні моменти. Для дорослої людини важливо приймати всі сторони свого життя та реагувати на них.

Тема 7. Основи сімейного консультування. Робота з парами

Сімейне консультування.

В сьогоднішній лекції ми поговоримо про:

1. Що насправді собою являє сімейне (парне) консультування.
2. Які методи та підходи існують. Заглибимося в теорію, так як це важливо. Чому? Якщо ви зрозумієте тонку суть 2 найпопулярніших підходів — ви зможете накладати на цей скелет масу терапевтичних інструментів, отриманих в процесі навчання.
3. Розберемо по пунктах найчастіші проблеми та їхні ознаки.
4. Наблизимося до базових і необхідних інструментів в діагностиці парної ситуації.

Для початку давайте проведемо МЕЖУ між двома поняттями. Є сімейне консультування та сімейна психотерапія. Це дві різні речі.

«Сімейне консультування — короткотривалий процес, спрямований на допомогу і підтримку родини у вирішенні актуальних, ясно усвідомлених проблем, які нещодавно проявились».

«Сімейна психотерапія — довготривалий, більш глибокий процес, в якому, крім розгляду актуальної сімейної ситуації, як правило, має місце аналіз минулого родини та сімейна реконструкція».



В психотерапевтичних колах є маса дискусій з приводу того, чи справедливо що багато методів із сімейної психотерапії перехрещуються з методами сімейного консультування і про те, що сімейне консультування виступає як набір інструментів та технік, а от сімейна терапія як окрема галузь.

В захист обох напрямів можу сказати, що вони безперечно допомагають в налагодженні сімейних відносин, просто мають трохи різну глибину впливу. Тому деякими вченими, такими як Ролло Ріс Мей, сімейне консультування розглядається як один із різновидів сімейної психотерапії.

У теорії та практиці психологічної допомоги родині існують доволі різноманітні методологічні школи:

- модель консультування родини, що ґрунтуються на досвіді;
- структурна модель;
- трансакційна модель;
- модель комунікаційного консультування;
- стратегічна модель.



Останнім часом дослідники вказують, що психологу-консультанту для успішної роботи з кожною окремою родиною потрібно не тільки уявляти теорію родини, що покладена в основу обраної школи, а й усвідомлювати власну концепцію родини і зрозуміти, які уявлення про родину відповідають світоглядові клієнта психологічної консультації.

Особисто я надаю перевагу системному і структурному підходам. Чому? Тому що вони, умовно, ділять роль психолога в 2 площинах: зовнішня опора — у вигляді коучингового підходу та внутрішня частина екосистеми родини.

У кожному з випадків сімейна система буде реагувати на зміни. Всі методи тим чи іншим чином переплетені в загальному полі координат.

Основоположники системного підходу (Боуен та Сатір) розглядають родину як цілісну систему. Члени родини не можуть діяти незалежно один від одного, оскільки така поведінка призводить до внутрішньосімейної дисфункції.

Роль консультанта в цій системі наближена до позиції тренера: він навчає членів родини диференціюватися у сімейному спілкуванні, осмислювати наявні способи взаємодії в родині та засвоювати більш продуктивні. При цьому психолог не надає родині готових рекомендацій, а разом із клієнтом здійснює спільний пошук. Спільний пошук дає змогу членам родини оволодіти продуктивними способами виходу з проблемних ситуацій, розвиває в них почуття СУБ'ЄКТНОСТІ й упевненості у своїх силах.

Інший варіант роботи з родиною — **це структурна сімейна терапія Сальвадора Мінухіна**. Вона включає в себе декілька підтипів: стратегічний та інтегративний.

В основі цього підходу покладено три аксіоми:

- 1) здійснюючи психологічну допомогу, потрібно брати до уваги всю родину; кожен із членів родини розглядається як її підсистема;
- 2) терапія родини змінює її структуру й призводить до зміни поведінки кожного з членів сімейної системи;
- 3) працюючи з родиною, психолог приєднується до неї; як результат, виникає терапевтична система, що робить можливими сімейні зміни.

Родина — сукупність підсистем, в яких є окремі члени родини або кілька її членів. Кожна підсистема має специфічні функції й висуває перед своїми членами певні вимоги.

При цьому дляожної підсистеми потрібним є певний ступінь свободи й автономії. Тому важливого значення набуває проблема кордонів між сімейними підсистемами.

Наприклад: дружина — мати чоловіка, батько дружини — чоловік дружини, дочка — мати і навпаки, говориться про те, що є різні ролі в родині, і частково її члени можуть відігравати не свою роль).

Мінухін виокремлює два типи порушення кордонів: перший — їхня нечіткість, розмитість; другий — надмірна закритість. У першому випадку родина реагує на будь-які зміни швидко й інтенсивно, у другому — переважає відчуження. Психологічна допомога у цьому разі спрямована на усвідомлення та подолання неадекватної близькості членів родини, допомагає кожному усвідомити й СТВОРИТИ «кордони» між собою та іншими.

Роль психолога у системі структурного підходу така: йому пропонується приєднатися до родини, тимчасово ніби стати одним із її членів. «Входження» психолога у сімейну систему викликає «міні-кризу», що має важливе значення: жорсткі ригідні зв'язки й стосунки послаблюються, і це дає родині шанс змінити стан своїх «кордонів», розширити їх, а отже, змінити свою структуру.



Не менш поширені підтипи структурного підходу

Стратегічна сімейна терапія, де основна робота терапевта спрямована на формування у членів родини відповідальності одне за одного. Інтегративний підхід — сукупність методів із різних шкіл, які застосовуються в ситуації з конкретною родиною.

Я би радила спочатку починати із індивідуального консультування, далі з консультування пари, при тій умові, що і друга половина пройшла хоча б 5–7 сесій зі своїм психологом. Може бути така ситуація, коли недостатньо емоційно зрілі партнери, спроєктуватимуть на вас певну роль або почнуть перетягувати увагу і грati в гру «вибери мене». В свою чергу, ви, як молодий фахівець, можете цього не збегнути.

Тому, на початку, варто дотримуватися цієї поради. Нагадаю, що ви не можете бути психологом для чоловіка та жінки окремо, їхніх родичів та друзів, інакше це порушує професійну етику, отже — вам необхідно обрати клієнта.



Основні питання, пов'язані з проведенням сімейного консультування, можна розділити на наступні підгрупи:

взаємовідносини клієнта з його майбутнім чоловіком або дружиною; взаємовідносини між подружжям у вже сформованій родині; взаємовідносини подружжя з їхніми власними батьками та батьками другого з подружжя; взаємини батьків і дітей в одній і тій же родині.

Давайте зупинимося на парному консультуванні молодої родини і розглянемо типові проблеми, з якими можуть звертатися в психологічну консультацію.

1. Відсутність між подружжям належного взаєморозуміння.
2. Психологічна несумісність характерів. Несумісність звичок, вчинків і дій подружжя.
3. Істотні розбіжності в поглядах подружжя з важливих питань, що потребують в родині певної єдності думок.

Відсутність взаєморозуміння між членами родини може виражатися в наступному:

- в нездатності одного або обох зрозуміти один одного, прийняти чужу точку зору;
- в нездатності одного або обох членів родини довести іншому свою правоту в якому-небудь важливому питанні;
- в труднощах досягнення згоди подружжя з багатьох питань сімейного життя.
- Можливими причинами відсутності взаєморозуміння можуть бути такі: занадто велика різниця в рівні освіти, інтелектуальному розвитку, життєвому досвіді, вихованні обох;
- не володіння логікою доведення своєї правоти і нездатністю одного з подружжя переконати в чомусь іншого;
- невміння подружжя уважно слухати і розуміти один одного; нездатність переключати увагу під час розмови з власних думок на те, про що говорить партнер.

Несумісність характерів подружжя на практиці може, у свою чергу, виражатися в тому, що:

- один з подружжя або обидва з подружжя не в змозі спокійно розмовляти один з одним, часто дратуються без достатньої на те причини, виходять із себе;
- дії з боку одного з подружжя викликають протидію, негативні емоційні реакції з боку іншого;

- один або обоє володіють такими рисами характеру, які неприйнятні в спілкуванні з людьми, наприклад — демонстративна неповага до партнера, образа його людської гідності і так далі.

Несумісність звичок, вчинків і дій у сімейному житті найчастіше проявляється в тому, що:

- звички одного з подружжя виявляються неприйнятними для іншого, дратують його, доставляють йому чимало неприємностей;
- один або обоє з подружжя в різноманітних життєвих ситуаціях, які часто виникають у сімейному спілкуванні, поводяться так, що їхня поведінка не влаштовує один одного;
- дії, що вживаються одним з подружжя, вільно чи мимоволі створюють проблеми для другого з подружжя, перешкоджають йому в досягненні його власних цілей;
- у одного або в обох з подружжя одночасно є які-небудь погані звички, психологічно не прийнятні для більшості оточуючих людей, у тому числі: пияцтво, неохайність та ін.



У свою чергу, розбіжності в поглядах подружжя з питань, що потребують єдності думок в родині, найчастіше можуть проявлятися в наступному:

- в питаннях розподілу ролей в родині, наприклад в питанні про те, кому бути лідером, главою родини;
- в питаннях розподілу обов'язків у родині, наприклад, хто і за що повинен нести відповідальність;
- в питаннях розподілу внутрішньо сімейного бюджету, наприклад, в тому, на що слід витрачати наявні кошти;
- в питаннях апаратури квартири.

Як бачимо, питань, по яких між подружжям можуть виникати розбіжності в думках, досить багато, і узгодити позиції з усіх цих питань, домігшись повного взаєморозуміння, не представляється можливим.

Яким же чином слід вирішувати всі ці питання в практиці сімейного життя?

1. Використовуємо комунікативні техніки із лекції «Основи психологічного консультування» — для того щоб розговорити і почути подружжя.
2. Самостійно проходимо наступні тести (вони є в інтернеті):
 - 2.1. «Який у мене темперамент», читаємо про сумісність темпераментів;
 - 2.2. «Тест мотивів і потреб» — проходить кожен із партнерів;
 - 2.3. «Особистісний тест Кеттела».

Ці пункти допоможуть вам поставити точний діагноз, тобто з'ясувати, які з перерахованих вище проблем і питань є актуальними для цього подружжя.

І на завершення, варто зазначити, що основним засобом психологічного консультування є не та чи інша психотехніка, а особлива форма взаємовідносин у системі «психолог-клієнт».

Який би варіант взаємодії психолог не обрав для консультування родини, що звернулася за допомогою, важливо, щоб він спирався на позитивні ресурси її членів, намагався підтримати й розвинути кращі їхні почуття та здібності.

Your notes