

самому с собою, где бы и с кем бы он ни находился. И в таком случае, он получает возможность выбирать, когда, с кем и ради чего общаться, а также он обретает способность легче переносить периоды прерывания значимых отношений. Общение с другими для такого человека – тоже важный ресурс, и оно служит источником неповторимого жизненного опыта.

Литература

1. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия. 1996. С.21-60, С.332-334.
2. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. 1980. С.157-225.

Тимова Тетяна

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,
Полтавський національний педагогічний університет
ім. В.Г. Короленка
Слухач Майстер курсу УПП
(м. Полтава)
titovapsy@gmail.com

Тимов Іван

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,
Полтавський національний педагогічний університет
ім. В.Г. Короленка
(м. Полтава)
titovpsy@gmail.com

ВИКОРИСТАННЯ МАК ПРИ НАДАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ, ЩО ПЕРЕЖИВАЄ КРИЗУ

В умовах суспільно-політичних змін, які відбуваються сьогодні в Україні, а також в ситуації невизначеності, пов'язаної з пандемією Covid-19, постійно зростає кількість людей, які

переживають гострі кризові стани або мають ознаки посттравматичного стресового синдрому. Відповідно, надзвичайно значущими у цьому контексті стають питання психологічної допомоги, а також розробка методів само-допомоги особам, які переживають кризу.

Кризи можуть розглядатись як на рівні особистості, так і на рівні певних систем – сімейної, професійної, соціальної, тощо та являють собою «ситуацію зіткнення з перепорою у реалізації життєвих цілей при умові неможливості справитись з нею за допомогою звичних засобів» [2, с.9].

Переживання кризи супроводжується цілим спектром негативних емоцій (почуття втрати, горя, почуття неповноцінності, страху, відчаю тощо) та позначає наявність в особистості певних психологічних проблем. Наявність невирішеної, постійно повторюваної проблеми може стати серйозною перешкодою у подальшому розвитку людини [7]. З іншого боку, криза може містити в собі і шанс для особистісного розвитку, оскільки переживаючи кризу, як певний переломний момент, людина звільняється від психологічних захистів, застосовує нові форми та способи поведінки, що і призводить до особистісного зростання [1].

Психологічні проблеми мають складний характер, впливаючи на різні рівні функціонування особистості та стосуються різних сфер її буття. Найчастіше показниками існування психологічної проблеми особистості виступають негативні емоції (наприклад, страх, тривога) та психічні стани (наприклад, дратівливість), особливості поведінки (наприклад, конфліктна) та діяльності (наприклад, низька продуктивність праці) тощо [6].

При високій суб'єктивній чи об'єктивній складності психологічних проблем людині може бути необхідна допомога спеціаліста-практичного психолога у їх вирішенні.

Одним із засобів надання психологічної допомоги клієнтам, що переживають кризу, є метафора, оскільки вона розглядається у якості засобу активізації психічної діяльності реципієнта та як засіб психоемоційного впливу на людину та у

якості психотехнологій, оскільки вони можуть виступати в ролі симптомів внутрішніх конфліктів, і одночасно, як способи їх організації [8].

Метафора може використовуватись як опис складної ситуації, яка певним чином подібна до кризової ситуації, в якій опинилась людина [5], та пропонує нові шляхи виходу з неї, зміни точки зору людини. Вплив метафори є опосередкованим, що дозволяє знизити почуття дискомфорту клієнта, нівелюється вплив психологічних бар'єрів та захистів, та, відповідно, знайти конструктивний вихід з кризової ситуації.

Метафора є універсальною психотехнологією, оскільки являє собою «потужний засіб змінення досвіду людини та її системи сприймання. Якщо ми використовуємо метафору, яка відображає певне поняття, ми зробимо можливими різні способи розуміння» [4, с.18].

Одним із різновидів метафор, які використовуються у роботі психолога та психотерапевта є метафоричні асоціативні карти.

Метафоричні асоціативні карти наділені потужним психотерапевтичним потенціалом, а також можуть виступати інструментом психологічної діагностики та розвитку особистості, оскільки залучають до роботи не лише її уяву, а й усі психічні процеси. Метафоричні асоціативні карти (МАК) вважають потужним та надзвичайно ефективним інструментом у роботі з психотравмою [9]. МАК можуть також стати потужним інструментом саморозвитку та самопомоги особистості.

В рамках позитивної крос-культурної психотерапії Н. Пезешкіана використовується «5-ти крокова модель» допомоги, яка може застосовуватись як у психотерапевтичному (чи консультативному) процесі, так і для самопомоги. На думку Н. Пезешкіана, в межах психотерапії клієнт поступово набуває навичок самопомоги, які може потім використовувати у повсякденному житті [3].

Відповідно, клієнту можуть бути розроблені питання для самостійної роботи з МАК, які допоможуть йому

проаналізувати певну ситуацію (подібні до тих, з якими він вже вміє справлятися) та самостійно її подолати. Багатозначність МАК дозволяє їм бути індивідуально опосередкованими та надає можливість людині прилаштувати їх до власної картини світу, знайти власний сенс. А отже – дієвий інструмент психологічної допомоги та самопомоги.

Література

1. Карпинский К.В. Взаимосвязь самоотношения и смысловизмененного кризиса в развитии личности // Мир психологии. – 2010. – №4. – С.152-167.
2. Олифирович Н.И. Психология семейных кризисов / Н.И. Олифирович, Т.А. Зинкевич-Куземкина, Т.Ф. Велента – СПб. : Речь, 2006. – 260с.
3. Оуэн Н. Магические метафоры. 77 историй для учителей, терапевтов и думающих людей : [пер. с англ.] / Н. Оуэн. – М. : Эксмо, 2002. – 320с.
4. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия : [пер с нем.]. – М.: «Медицина», 1996. - 464 с.: ил.
5. Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка / [С.Ф. Савченко, О.Г. Ивановская, В.А. Барабохина и др.] ; под. ред. А.К. Колечко. – СПб. : Речь, 2007. – 296с.
6. Регуш Л. А. Проблемы психического развития и их предупреждение (от рождения до пожилого возраста). – СПб : Речь, 2006 – 320 с.
7. Сапогова Е.Е. Психология развития человека [учеб. пособие]. – М. : Изд-во «Аспект Пресс». – 2005. – 460с.
8. Сви́репо О.А., Туманова О.С. Образ, символ, метафора в современной психотерапии. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2004. – 270с.
9. Толстая С. Метафорические карты «Соре»: техники преодоления психотравмирующих эмоциональных состояний // Studia Universitatis, seria Științe ale Educației, 2012. № 5 (55). С. 141-147.