

людина важливі рішення самостійно приймати не здатна. З его-стану Батька людина обирає звичні, апробовані, давно відомі сценарії життя, які вона засвоїла, як правило, у власних батьків. Життєстійкість з позиції Батька є наслідувальною, копіювальною, нетворчою і також несамостійною. І тільки в его-стані Дорослого людина самостійно, швидко і ефективно приймає рішення у складних ситуаціях, не боїться брати на себе відповідальність.

Таким чином, протягом життя життєстійкість розвивається або залишається законсервованою, нерозвиненою, невиразною. Життєстійкість – це здатність людини до адаптації до нових умов, яка потребує гнучкості та пластичності, а не ригідності та заскоружності. Людина апробує нові форми взаємодії, варіанти реагування, способи прийняття рішень, що є основою подальшого формування її життєстійкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v5/i20/9.pdf>
2. Сахарова К. О. Життєстійкість як складова відновлення психічного здоров'я. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. С. 123 – 128. Випуск 3. URL: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/227/199>
3. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. URL: https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykosit_lichnosti.pdf

ТЕРАПЕВТИЧНА ЗУСТРІЧ ЯК ЧИННИК ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ УЧАСНИКІВ ДІАЛОГІЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

Паркулаб О.Г.

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
oksana.parkulab@pnu.edu.ua

Терапевтична зустріч – завжди зацікавлений і глибоко людський контакт двох осіб, одна з яких (зазвичай це клієнт, але не завжди) страждає більше, ніж інша, тому потребує психологічної допомоги. У екзистенційно орієнтованих консультантів немає чітко визначеного набору технік і методів, які можна застосувати для всіх клієнтів, тому основним зцілювальним засобом консультування стає особистість самого психолога, який встановлює діалогічні стосунки з клієнтом [1].

Національна профорієнтаційна асоціація з фахової підготовки консультантів США (National Vocational Guidance Association on professional training of counsellors) виокремлює такі загальні характеристики консультантів: глибокий інтерес до людей, толерантність, чутливість до ставлення та реакції інших, емоційна стійкість й об'єктивність, здатність довіряти іншим. Ван Каам створив образ ідеального психотерапевта, якому притаманні такі риси, як гнучкість, безумовне прийняття, щирість і лагідність. За Роджерсом, психолог

має бути чутливим, об'єктивним, поважати людину (тобто приймати її такою, яка вона є), зрозуміти себе щодо власних емоційних обмежень і недоліків, мати знання про людську поведінку.

У сфері психотерапії ці ідеї відбилися у поглядах сучасних дослідників на особистість психотерапевта, зокрема, спостерігаємо відмову від тенденції описувати його як «хорошу людину» на противагу зосередженості на намаганнях не тільки розуміти та приймати клієнтів, але й здатності до самоспостереження, саморозуміння і самоприйняття. З цього приводу Стоун та Шерцер зазначали, що справжній професіонал знає не лише, ким він має бути, але й те, яким він є. Усвідомлення цього допоможе консультантам створити безпечний, неупереджений терапевтичний простір, в якому клієнти можуть вільно досліджувати свої думки та почуття. Йдеться про свободу самовираження, що має фундаментальне значення для сприяння особистісному зростанню та досягнення повного індивідуального потенціалу. Цей особистісно-орієнтований підхід почасти натхненний поглядами А. Маслоу, з сильним акцентом на самореалізації та самоприйнятті, нині застосовується в широкому психотерапевтичному контексті.

Е. Спінеллі у своїх наукових працях піддає сумніву припущення, що екзистенційні терапевти фокусується винятково на клієнтах [2]. Таким чином він кидає виклик класичній психотерапії й перемикає нашу увагу на переживання досвіду зустрічі між консультантом і клієнтом. Звідси впливає головне завдання терапевта – “бути з клієнтом” і “бути для клієнта”.

Перше вказує на необхідність враховувати взаємозалежності в терапевтичних стосунках, в яких терапевт не володіє а ргіогі повнотою психологічної істини про наміри клієнта. Тому він не стільки перебуває в пошуках – як перевірити об'єктивну істинність переконань клієнта, скільки турбується про те, щоб за можливості повністю зосередитися на суб'єктивних істинах клієнта та обопільно досліджувати їх, знаючи, що істина завжди часткова в нашій обмеженій свідомості. Виконання цієї вимоги потребує від терапевта максимальної відкритості до досвіду клієнта, проявам якої сприяє професійна установка “незнання”, що належить до основних феноменологічних правил слухання у межах терапевтичного діалогу. Втім, на заваді може стати звичка психологів щось вирішувати за клієнта, спираючись на власний досвід, і беззастережно довіряти цьому уявному знанню.

«Бути для клієнта» розглядається як відмова терапевта від спокуси вести людину в якомусь напрямку, що здається правильним. Разом з тим терапевту важливо не дозволяти клієнтам втягувати себе у лабіринти їхніх думок і почуттів. Відтак вони мають разом шукати спільний напрямок дослідження життєвого світу клієнта. Для виконання цього завдання належить прийняти перманентну невизначеність і непередбачуваність всього терапевтичного процесу й подолати спокусу намагатися видавати з себе авторитетного професіонала, що може впливати на клієнта, займаючи при цьому позицію зверхності й переваги над ним. Натомість варто зосередитися на процесі

побудови терапевтичних стосунків як спів-буття терапевта і клієнта.

Зі сказаного випливає, що головним в екзистенційній терапії вважається взаємозв'язок терапевта і клієнта, характер якого є вагомим за усякі теоретичні постулати. Ці ідеї Спінеллі перегукуються з поглядами Р. Ленге про виняткову значущість інтерсуб'єктивності, що відбиває те, що відбувається між двома суб'єктивними реальностями в психотерапії (йдеться про взаємопроникнення двох полів суб'єктивного досвіду - терапевта і клієнта). Це вважається наріжним каменем усього процесу екзистенційної терапії, що, за спостереженнями Спінеллі, відображає умовну послідовність трьох кроків (чи етапів).

На першому етапі ми створюємо спільний для терапевта і клієнта "терапевтичний світ". Це відбувається в процесі дослідження "життєвого світу" клієнта, особливості якого зіставляються з "терапевтичним світом". Як правило, життєвий світ людини постає перед терапевтом як обмежений, обтяжений труднощами, проблемами, симптомами. При цьому дуже важливо побачити, як він проникає в терапевтичний світ, що зароджується за безпосередньої участі клієнта.

На другому етапі головна увага зосереджена на способах буття клієнта в терапевтичному світі та на взаєминах терапевта й клієнта. Разом з невизначеністю, непередбачуваністю, напругою, а також з розумінням необхідності ризику і страхом щось змінювати, в терапевтичному світі появляється й набагато більше життєвості. Досвід життя в терапевтичному світі починає зіставлятися з життєвим світом клієнта.

На третьому етапі досвід життя в терапевтичному світі переноситься в реальне життя клієнта, в його стосунки з іншими людьми, які набувають нового характеру. Життєвий світ клієнта, що певною мірою трансформований терапевтичним світом, сприяє розчиненню останнього. Цей процес може включати вміння слухати, співчувати, виражати повагу та підтримку.

Клієнти здатні пройти всі три етапи за умови розуміння, що терапевт - це зовсім інша людина, не схожа на всіх тих, кого вони звикли бачити у життєвому світі. Це найбільший виклик для них - бути з таким Іншим, який каже те, що думає, і робить те, що каже. Але бути таким Іншим, що приймає клієнта таким, яким він є, - теж нелегке випробування для терапевта. Позаяк це означає, що треба відмовитися від вимог до клієнта, настанов, скерування до змін тощо.

Зі сказаного випливає, що терапевтична взаємодія передбачає, що психолог, будучи особою зацікавленою в ній та відкритою до спілкування, повинен стати учасником творчого акту – зустрічі з Іншим, основою якої є близькі міжособистісні взаємини, що здатні допомогти росту і клієнта, і консультанта. Вона становить суть екзистенційної психотерапії й консультування, тому розглядається не як випадкове побачення чи перше знайомство, а як вирішальне переживання, яке має значення для одного із двох індивідів (іноді для обох)

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Паркулаб О.Г. Терапевтичний діалог як співтворчість консультанта і клієнта. *Габітус*. № 15, 2020. С.187-191. Психологічний часопис. 2020. № 6(4). С. 195– 203.
2. Spinelli E. *Demystifying Therapy*. London, 2014. 397 p.

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПОНЯТТЯ «САМОРЕГУЛЯЦІЯ»

Пашолка М.І.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка
mayrei.mary@gmail.com

Важливим показником психічного здоров'я є ефективна саморегуляція, тобто управління собою, регулювання свого емоційного стану та планування свого життя. Регулярне, свідоме управління своїм станом є запорукою профілактики серцево-судинних та інших захворювань, умовою гармонійного самопочуття та запорукою ефективного подолання складних життєвих ситуацій. Досконалість саморегуляції визначає успішність, продуктивність і результат життя людини. Людина сама визначає цілі своєї поведінки та здійснює їх будь-якими доступними засобами. Проблемі саморегуляції присвячено низку праць, у яких вона розглядається у структурі діяльності (М. Гриньова, Є. Ільїн, В. Калін, М. Кононова, Г. Леонова, Ю. Стрелков та ін.). У контексті особистості саморегуляція розглядається К. Абульхановою-Славською, О. Конопкіним, О. Осницьким та ін. Сучасними дослідниками розроблена концепція усвідомленої саморегуляції довільної активності людини, описана структурно-функціональна модель процесу саморегуляції, визначено поняття «стиль саморегуляції», розроблено діагностичний інструментарій для визначення індивідуальних особливостей саморегуляції (Є. Коноз, О. Конопкін, Н. Круглова, В. Моросанова, О. Осницький, Г. Пригін, В. Степанський та ін.).

У сучасній літературі можна знайти роботи, присвячені дослідженню саморегуляції функціональних станів людини (Л. Дика, А. Кузнєцова, Г. Леонова, О. Прохоров, В. Семикін та ін.). На провідну роль смислових утворень у процесі саморегуляції вказують Б. Братусь, В. Іванніков, З. Карпенко, Д. Леонтєв, С. Максименко, Г. Радчук, А. Сірий, В. Чудновський, М. Яницький та ін., однак, недостатньо вивченою залишається психологічна структура смислових аспектів саморегуляції особистості та їх взаємозв'язки. Адаптивність, яка притаманна кожному живому організму, визначає різноманітність його поведінки, рівень пристосованості, гармонійність особистості у взаємодії з соціумом, її задоволеність або незадоволеність собою і своїм життям. Процес адаптації спрямований на підтримку стану гомеостазу. Тому в повсякденному житті люди інтуїтивно розвивають здатність до саморегуляції. Це означає, що вони пристосовуються до життєвих подій та емоцій у прийнятний спосіб, застосовують навички, набуті на особистому досвіді, для зменшення емоційної напруги та будують плани для досягнення своїх життєвих цілей, які