

адекватної та своєчасної корекції змін, що відбуваються, покращення фізіологічної і психосоціальної адаптації жінки та збереженні її репродуктивного здоров'я.

КАТАТИМНО-ІМАГІНАТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ

В. Г. Боженко,

*завідувач навчальної лабораторії, асистент кафедри психології,
Донецький національний університет
імені Василя Стуса*

Однією із сучасних тенденцій розвитку психологічних досліджень є прагнення вчених до забезпечення інструментального поповнення психологів-практиків методами, які дають змогу ефективно здійснювати діагностику та корекцію внутрішньої проблематики об'єкта психологічного впливу. Найважливішим завданням психології є надання допомоги людині в самоактуалізації та самореалізації її внутрішнього потенціалу, у досягненні гармонії її внутрішнього світу, поліпшенні суб'єктивного самопочуття і зміцненні психічного здоров'я. Одним зі способів за допомогою якого можна досягти особистісного зростання є застосування психокорекційних методів, зокрема методу кататимно-імагінативної психотерапії, який допомагає пропрацювати проблеми особистості та сприяє її всебічному розвитку.

Кататимно-імагінативна психотерапія (КІП, символдрама) – психодинамічний метод, який був заснований німецьким психотерапевтом Х. Льойнером в 40-50 рр. минулого століття і який, показавши високу ефективність у психотерапії неврозів, порушень, пов'язаних із невротичним розвитком особистості та психосоматичних захворювань, в 1995 році був впроваджений у психотерапію як науково обґрунтований метод. Появі символдрами як самостійного методу в психотерапії передувала тривала експериментальна робота, проведена Х. Льойнером на базі клініки нервових хвороб Марбурзького університету (Х. Льойнер, 2007).

Аналіз наукової психологічної літератури (Д. В. Винникотт, О. Кернберг, Й. Ліхтенберг, К. Г. Юнг та інші) показав, що застосування символдрами як методу корекції поведінки є поширеним у зарубіжній психологічній літературі. При цьому кататимно-імагінативна техніка розуміється як клінічно високоефективна терапія при неврозах, невротичних розладах особистості, депресивних та психосоматичних захворюваннях (Я. Л. Обухів, 2005).

Дослідженням кататимно-імагінативної техніки в зарубіжній психологічній науці займалися різні науковці, а саме: у галузі гештальтпсихології (Л. Перлз, Ф. Перлз, П. Гудман та інші), з позиції

експериментальної психології (Е. Вільке), когнітивної психології (Дж. Андерсон, Е. Нойман, Ч. Фолкер та інші). Згідно сучасних уявлень науковців, що досліджують метод, його ключовими теоретичними положеннями є наступні: у якості основної детермінанти особистісного розвитку та поведінки розглядаються неусвідомлювані психічні процеси (несвідомі фантазії, потяги, конфлікти та механізми захисту); метод базується на теоретичному фундаменті класичного психоаналізу та його сучасного розвитку; КІП відрізняється від інших напрямків психодинамічної психотерапії роботою з образною сферою людини; специфічним для цього методу є особлива форма уявлення образів – імагінації, в яких у символічному вигляді представлені інтерналізовані конфлікти людини та патерни її об'єктних стосунків (З. Г. Кісарчук, 2014).

Слід зазначити, що у фізіології та психофізіології символдрама аналізується як процес створення зорового образу, який допомагає на клітинному рівні боротися з хворобами за допомогою опрацювання конфлікту як на символічному рівні, так і в ході психотерапевтичної бесіди (З. Г. Кісарчук, Т. П. Юрченко). Символдрама застосовує особливий метод роботи з уявою, який дозволяє робити наочними несвідомі бажання людини, її фантазії, конфлікти й механізми захисту, об'єктні стосунки, особливості опорів та перенесення. Цей метод передбачає роботу з образами, малюнками, символами та їх аналітичне опрацювання (Х. Хеннинг, 1998).

Дієвими факторами КІП вважаються: дозоване самим клієнтом розкриття несвідомої проблематики; мікрокатарсис; пробні дії на фантазійному рівні; стимуляція креативних (пов'язаних із фантазією) здібностей; задоволення базових потреб на символічному рівні; актуалізація інфантильних травматичних сцен, пропрацювання конфлікту.

За ефективністю і швидкістю досягнення терапевтичного ефекту символдраму можна порівняти з сучасними методами поведінкової терапії. Зокрема, при корекційній роботі з фобіями, ефективно застосовується покрокове «декондиціонування», що нагадує методи поведінкової терапії. Проходячи психотерапію за методом символдрами, клієнт не лише позбувається симптому, а й набуває глибинного досвіду самотійного подолання своїх внутрішніх труднощів і конфліктів (Я. Л. Обухів, 2005) .

Символдрама дозволяє працювати у трьох «вимірах»: з актуальним станом клієнта, з переживаннями минулого і на перспективу – через розвиток творчого потенціалу особистості. Метод успішно використовується в індивідуальній та груповій роботі, у психотерапії та консультуванні, роботі з парами, дітьми, батьками, а також добре поєднується з іншими не директивними психотерапевтичними підходами – клієнт-центрованою, тілесно-орієнтованою, танцювально-руховою терапією, арт-терапією та ін.

Підсумовуючи, можна зробити висновок, що кататимно-імагінативна є ефективним методом психокорекції на основі роботи з уявою з метою наочної демонстрації несвідомих бажань, фантазій, конфліктів і механізмів захисту клієнта, ефективна у роботі з актуальним та кризовими станами,

внутрішньоособистісними та міжособистісними конфліктами, проблемами адаптації та соціалізації, проблемами сексуального характеру, а також стратегіями самореалізації та досягнення життєвого успіху особистості.

ОСОБЛИВОСТІ ТА ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я

І. В. Болотнікова,

кандидат психологічних наук,

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

Дослідження феномену «професійного здоров'я» об'єднує проблематику двох галузей психологічної науки: психології здоров'я і психології праці. Психологія здоров'я являє собою сукупність накопиченого досвіду і наукових знань про процеси психологічного характеру, що впливають на фізичний стан особистості і сприяють його поліпшенню. Психологія праці досліджує психологічні особливості праці як специфічної людської діяльності і розглядає особистість як її суб'єкт.

Поява поняття «професійне здоров'я» обумовлена необхідністю вивчення можливостей людського організму щодо виконання певного набору та обсягу професійних дій, а також визначення певних критеріїв здатності людини ефективно здійснювати дії, що є властивими для певної професійної діяльності. Великої уваги при цьому надається збереженню як фізичного, так і психологічного здоров'я індивіда в процесі професійної діяльності, що, в свою чергу, є важливою умовою її тривалості та ефективності.

Проблему професійного здоров'я вивчали і вивчають багато вітчизняних і зарубіжних вчених, однак, досі не існує якогось одного фундаментального визначення даного поняття. Зазвичай під ним розуміють збереження фізичного та психологічного здоров'я людини, що працює за обраною професією.

Проаналізуємо основні особливості професійного здоров'я.

1. Воно характеризується взаємовідносинами індивіда з навколишнім соціальним і робочим середовищем, а також висвітлює відповідність психофізіологічних можливостей особистості вимогам певної професійної діяльності.

2. Здатність людини відновлювати пошкоджені функції власного організму під час трудової діяльності відповідно до умов і режиму її роботи є важливим чинником її професійного здоров'я.

3. Професійне здоров'я є відображенням ступеня соціальної самореалізації людини, а також є одним з важливих чинників ефективності її праці за обраною професією.