

Список використаної літератури:

1. Ашаніна, Є. Н., Бухвостов, А. В. (2011). Психологічні особливості копінг-поведення спеціалістів екстремальних професій. мед. біологія і соціально-психологічні проблеми безпеки в звичайних ситуаціях. (3), 16-23 [українською мовою].
2. Розов В. І. (2004). Формування і розвиток механізмів адаптивної психофізіологічної саморегуляції. Проблеми вищої школи. (81), 87-92 [українською мовою].
3. Рибніков В. Ю., Кузьменко А. А. (2013). Психологічні особливості совладаючого поведення особистого складу спасальних військових формування. Вестник психотерапии. (50), 98-104 [українською мовою].

ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТВОРЕННЯ ТА ФУНКЦІОНУВАННЯ ГРУПИ САМОПІЗНАННЯ ТА САМОДОПОМОГИ ДОПОМОГИ У ПОЗИТИВНІЙ ПСИХОТЕРАПІЇ Н. ПЕЗЕШКІАНА

УДК 159.9

Лукова Майя Дмитрівна,
*кандидат державного управління
старший викладач кафедри управління та адміністрування
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»
практикуючий психотерапевт*

Анотація. У статті описано теоретичні особливості роботи групи самодопомоги та самопізнання у позитивній психотерапії. Коротко викладено авторські практичні методики створення та функціонування групи.

Ключові слова: групова робота, позитивна психотерапія, психосоматика.

Робота групового терапевта полягає в створенні терапевтичної машини, її запуску і підтримці роботи цього механізму з максимальною ефективністю.

(І. Ялом)

Актуальність дослідження. Умови соціальної детермінації психічного невпинно змінюються. Тому прикладна соціальна психологія не втрачає своєї актуальності. Відповідно це диктує нові підходи до організаційної психології та психології управління. Відрадно, що все частіше організації звертаюся до психологічних та психотерапевтичних практик у роботі з людськими ресурсами, доводячи цим важливість глибшого дослідження причинної зумовленості психічного соціальним. Виходячи з цього, дослідження групових процесів у контексті самопізнання та самодопомоги, видається актуальним у контексті нашого дослідження особливостей застосування інструментарію позитивної психотерапії для розвитку особистості керівника та зміцнення психічного здоров'я на робочому місці.

Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми. У науковій спільноті тема групової психотерапії висвітлена достатньо широко. Сучасна психотерапевтична наука опирається на роботи науковців відповідного методу практики. Водночас, загальновизнаними є роботи Р. Кочюнаса, К. Рудестама, І. Ялома. На роботи цих науковців переважно опирався автор статті. Водночас, існує брак наукових розвідок ефективності групової психотерапії у методі позитивної психотерапії Н. Пезешкіана (ППТ).

Мета наукової публікації. Розглянути теоретичні особливості роботи групи самопізнання та самодопомоги у ППТ і коротко ознайомити з авторським теоретико-практичним підходом до її створення та проведення.

Завдання статті ми окреслюємо у теоретичному та практичному контекстах. Зокрема: розглянути теоретичні підвалини створення групи та власне коротко описати програму такої групи результати її діяльності.

Методи та методики цього тематичного прикладного дослідження переважно базуються на емпіричних методах. Зокрема на досвіді автора у проведенні груп самопізнання та самопомоги у методі ППТ. Використовуючи методики пояснення та прогнозування.

Виклад основного матеріалу дослідження. Класична психотерапія виділяє три найважливіших компонента, що характеризують будь-який психотерапевтичний процес: мислення (дух), почуття (душа) і поведінку (тіло). Відповідно, групова психотерапія також не є виключенням. У цьому контексті, ППТ також наголошує на цілісному баченій життя особистості і розглядає людину в комплексі: тіло, душа, дух. Це означає, що психотерапевт в роботі звертає увагу як на індивідуально-біологічні, так і на психосоціальні і духовні аспекти. Окрім того ППТ, як мета-підхід, спрямований водночас як на психологічну допомогу, так і на виховання, навчання дорослих, і соціальну роботу, взаємодію та інтеграцію різних психотерапевтичних напрямків. Усі ці складові, погодьтеся, якнайкраще розкриваються саме у форматі групової роботи. Особливе значення має також транскультурний аспект, як розвиток міжкультурної свідомості, як червона лінія розширення світогляду особистості, а також збалансування стадій міжособистісної взаємодії (злиття, диференціації, відділення).

Водночас в основі ППТ диференційно-аналітична теорія, яка базується на диференціації соціальних норм - актуальних здібностей (АЗ), які й лежать в основі відмінностей своїх і чужих способів поведінки. За умов відсутності чіткого розуміння та розмежування АЗ і виникають міжособистісні конфлікти. Групова психотерапія якнайкраще демонструє диференціацію АЗ кожного учасника групи і забезпечує динаміку їх змін у безпечному середовищі групи.

І нарешті, останнє. В основі переробки конфліктів у ППТ лежить ключовий конфлікт - дихотомія ввічливості (симпатикотонія) і щирості (парасимпатикотонія). У цьому контексті, група є чи не найкращим інструментом розвитку щирості з собою та у міжособистісному

спілкуванні. Звичайно, це не означає, що в груповій психотерапії об'єктом допомоги стає лише сама група, ним і тут залишається окрема особистість. Однак, проглядаються очевидні переваги цього інструмента терапії. Адже у групі, для впливу на особистість і поведінку учасника, використовуються не лише навички терапевта, а й психотерапевтичний потенціал окремих учасників і групи в цілому. Звичайно за умови, що терапевт має відповідний досвід і навички. Окрім того, при створенні цього концепту групи було враховано, що ППТ є транскультурним, конфліктцентрованим психотерапевтичним методом з гуманістичним баченням людини, аналітично-динамічною основою і практичним використанням технік і елементів поведінкової терапії. Відтак, робота в групі на усіх трьох рівнях (особистість, міжособистісна взаємодія і динаміка групи) виявилася очевидною.

З метою формулювання найбільш загальних цілей групи, беручи до уваги також конкретні особисті цілі учасників групи, було враховано і обмеження, і переваги роботи в групі. Теоретико-методологічні межі групи, відповідно до способу реалізації її цілей, визначені згідно з класифікацією Р. Кочюнаса. Відтак, було обрано напрям роботи – «група самопізнання та самодопомоги, орієнтована на процес, з елементами навчання та зміни поведінки». Водночас, напрям групи визначено, опираючись на класифікацію К. Рудестама (Ялом, И., 2001), - на перетині біоенергетичних та інкаунтер-груп. Адже група орієнтована, як на контроль над симптомами/звичками, розвиток емоційного інтелекту, внутрішню динаміку конфлікту, так і на групову динаміку та взаємодію «тут і тепер». Отже, й характер занять поєднує довільну форму, обговорення подій і процесів, які безпосередньо виникають в групі з формуванням навичок, вправами, психотерапевтичними інтервенціями, дискусією, саморефлексією.

Методичними підвалинами групи є теорія ППТ. Також враховуючи, що завданням групи є розвиток самосвідомості, логічним стало

використання особливостей формату інкаунтер-груп, як способу встановлення відносин між людьми, заснованого на відкритості і чесності, усвідомленні себе і свого фізичного «Я», відповідальності, уваги до почуттів, орієнтації на принцип «тут і зараз», в основі якого невербальне вираження емоцій, як «єдність тіла і свідомості» (за В. Шютцем). Отже, головним завданням цієї групи визначено сприяння самостійному повноцінному і вільному розвитку емоційного інтелекту (як відчуття, сприйняття, усвідомлення власних емоцій та тілесних реакцій і їх взаємозв'язку), шляхом створення безпечного, ресурсного середовища. Головною технікою є живий, щирий міжособистісний контакт (і навчання цьому контактові), який дає кожному учаснику групи право бути самим собою, приймаючи свої і чужі зони розвитку, опираючись на власні ресурси і ресурси групи.

Враховано також не менш важливий відправний момент ППТ, що людина - активний організатор свого власного буття, що вона свідомо чи несвідомо орієнтується на певні цінності і прагне наповнити своє життя змістом, реалізуючи своє самовираження тільки в постійній взаємодії із соціальним середовищем (принцип надії) (Лукова М., 2019). Водночас враховано, що лише цілісність людини та баланс її базових і актуальних здібностей може забезпечити певну екологічність свободі вибору, завдяки упорядкованим емоціям (Лукова М., 2019). Звичайно, не кожен учасник групи проходить весь шлях роботи. Періодично включаються супротиви і захисти. Але принцип надії і самодопомоги допомагають зберегти цілісність групи, баланс і динаміку процесу. При підготовці програми групи було взято до уваги найбільш загальні цілі групової психотерапії та найважливіші риси особистості учасників, розкриття і розвиток яких забезпечують групові процеси. Розроблено методичні матеріали для учасників груп. Практична доказова база цього теоретичного матеріалу описана автором у теоретично-прикладному дослідженні (Рудестам К., 1982). Нижче, у таблиці 1, описано коротку програму групи.

Таблиця 1

Коротка програма групової психотерапії

Назва	Група самопізнання та самопомоги, орієнтована на процес, з елементами навчання та зміни поведінки.
Цілі	Допомога в збалансуванні психічної енергії для життя та діяльності, навчання, пристосування, психосоціальні інсайти.
Мета групи	а) розвиток самосвідомості та емоційного інтелекту; б) зміна поведінки та комунікативних навичок; в) психоедукація.
Завдання групи	Розвиток: -самоусвідомлення (усвідомлене ставлення до своїх думок, почуттів і тілесних реакцій та їх взаємозв'язку); -усвідомлення своїх стосунків та стилю спілкування з іншими через свої психосоматичні реакції; -навичок самопізнання, самопомоги, комунікативних навичок.
Характер занять	формування навичок, вправи, психотерапевтичні інтервенції, дискусія, саморефлексія.
Орієнтація	контроль над симптомами /звичками, допомога, розуміння теми, психоедукація, подолання криз, взаємодія «тут і тепер».
Механізми	сповідування, соціальний контроль, соціальні зв'язки, соціальне навчання, соціальна пристосованість, психосоціальне усвідомлення.
Рівні роботи	ситуативний (поведінка, дискомфорт) та змістовний (зміст симптому).
Основні техніки та підходи.	диференційний аналіз, балансна модель чотирьох сфер активності, 5-ти крокова метамодел, принципи та техніки позитум-підходу.
Керівництво	самі учасники, психотерапевт як помічник.
Роль терапевта	приятель, наставник, учитель, помічник, консультант, учасник групи.
Тривалість	тривалість групи 20 тижнів (1 р. на тиждень, від 1,5 до 2,5 год.), залежно від кількості учасників.
Кількість проведених груп	6 офлайн-груп, 1 онлайн-група (разом 223 год.)

Одне з головних завдань ведучого групи - ввести учасників в груповий процес таким чином, щоб вони теж відчули свою відповідальність за групу. Водночас, велика відповідальність терапевта у

виборі виду групи, тематики, методики та технік. Не менш важливе й розумне використання керівником групи власних почуттів та принципу *positum* (реальності). Врахування вищевказаного сприяє заохоченню учасників групи до розкриття своїх сильних сторін і розуміння та прийняття своїх та чужих зон розвитку.

Висновки. Загальний аналіз роботи групи підтверджує гіпотезу автора, що використання теорії ППТ у груповій роботі сприяє відновленню цілісності особистості учасників групи та формує навички самодопомоги і розвитку емоційного інтелекту. Водночас розвиток щирості та саморефлексії сприяє збалансуванню базових та актуальних здібностей, які й складають сутність кожної особистості від народження.

Перспективи подальших досліджень. Дослідження впливу групової роботи на розвиток особистості керівника стане предметом подальших наукових розвідок автора.

Список використаної літератури:

1. Кочюнас, Р. (2000). Психотерапевтические группы: теория и практика. М.: *Академический проект*, 240 [російською мовою].
2. Пезешкиан, Н. (2006). Психосоматика и позитивная психотерапия. М.: *Изд-во Института позитивной психотерапии* [російською мовою].
3. Лукова, М. (2019) Теоретико-практичні особливості створення та функціонування групи самодопомоги по роботі з психосоматичними розладами у позитивній психотерапії Н. Пезешкіана. Випускна робота. Майстер-курс ППТ. Львів. 65 [українською мовою].
4. Рудестам, К. (1982) Групповая психотерапия психокоррекционные группы. Прогресс. 368 [українською мовою].
5. Ялом, И. (2001). Групповая психотерапия: теория и практика. М.: *Апрель пресс*.