

Список використаних джерел:

1. Коброслі А. Х. Соціальні мережі та психологічне благополуччя підлітків: переваги та ризики / А. Х. Коброслі // Теоретичні і прикладні проблеми психології. – 2019. – № 2. – С. 194-203.
2. Корчагина С. Г. Психология одиночества: учебное пособие. / С.Г. Корчагина. – М. : Московский психолого-социальный институт, 2008. – 228 с.
3. Cain N, Gradisar M. Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: a review. *Sleep Med.* 2010; 11(8): 735–742. doi: 10.1016/j.sleep.2010.02.006
4. Gringras P, Middleton B, Skene DJ, Revell VL. Bigger, brighter, blue-better? current light-emitting devices – adverse sleep properties and preventative strategies. *Front Public Health.* 2015; 3: 233.
5. Maulik, P., Eaton, W., & Bradshaw, C. (2011). The effect of social networks and social support on mental health services use, following a life event, among the Baltimore epidemiologic catchment area cohort. *The Journal of Behavioral Health Services & Research*, 38(1), 2950.

Давидова О.В.

*кандидат психологічних наук, старший викладач,
Кременчуцький національний університет
імені Михайла Остроградського*

АНАЛІЗ МЕТОДОЛОГІЧНИХ ПІДХОДІВ У ПРОЦЕСІ ПСИХОТЕРАПІЇ. ФЕНОМЕНОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОАНАЛІТИЧНІ АКЦЕНТИ

Проведені теоретичні розвідки стосовно методів психології та психотерапії вказують на сполученість методології стосовно мови описання динаміки особистісних змінювань в психотерапії. Контекст цієї мови уключає мову психологічних станів, процесів психологічного зростання, втілень на практиці психотерапевтів, теоретичні моделі особистісних змінювань, математичні моделі обробки протоколів психотерапевтів, що пов'язані з ідеями одиниць терапевтичного процесу в розрізі квантової парадигми.

Так, з історії виникнення феноменології як методу відомо, що Карл Ясперс періодично посилався на Гуссерля в своїх роботах та визначав

його вплив на формування своїх поглядів. Через призму специфіки застосування (споглядання феноменальної реальності психічно хворого, а також взаємодія хворого і психіатра), згодом феноменологічний метод трансформувалася з інтрасуб'єктивного в інтерсуб'єктивний, а основною сферою дослідження (за Ясперсом) стали переживання хворої людини, зокрема, глибоке проникнення в кожний окремий випадок [3, с. 28]. Щодо феноменології як методу в психотерапевтичному процесі з пацієнтом означає «бачити, що він має на увазі, не тлумачити та інтерпретувати одразу, використовуючи інше (навіть правильне знання) і тим самим самому щось додаючи, не розширювати і не продовжувати сказане, а витягнути те, що містилось в тому, що є» [3, с. 28]. Ясперс особливо підкреслює роль особистості дослідника цьому процесі, його здатність до розуміння та як це співвідноситься із його сутністю: «Відкритість до іншого і переживання його впливу на себе передбачало серйозність ставлення до двох моментів: 1) до того, що говорив і як при цьому поведився пацієнт; 2) до себе самого – до того, як у терапевта це відгукувалось» [3, с. 29]. Для пацієнта це могло «переживатись як звільнення – бути побаченим у тому, що для нього важливо».

Згідно цих поглядів, психотерапевтичний процес є біфокальним способом бачення: «рухаючись «крізь» поверхнєве знаходити доступ до глибини і цілого» за рахунок «генеративного поля», яке створює переживання «МИ». У напруженні генеративного поля (за Хайдеггером) феноменологічна установка передбачає виконання трьох кроків: 1) редукція означає: увага редукована (як наївний погляд) до того, що саме себе показує; 2) конструкція (є центральним кроком та створенням єдиної креативної композиції сприймаючого, встановлення звязків окремих рис предмета; 3) деструкція (це піддавання сумніву того, що було отримано на попередньому етапі, уточнення неясних контекстів щодо створення конструкцій [2].

Серед українських науковців широко розповсюджуються феноменологічні ідеї (Г.О. Балла, В.П. Москальця, М.В. Савчина), зокрема в просторі надання психологічної допомоги О.Ф. Бондаренка, О.С. Кочаряна, В.Г. Панка, Т.С. Яценко.

В рамках класичного й сучасного психоаналитичного напрямку (З. Фрейд, М. Кляйн, К. Хорні, Ж. Лакан, Кернбер, В. Такхе) заслуговують особливої уваги вивчення процесів ідеалізації, оскільки даний феномен розглядається рушійним механізмом перетворень у розвитку особистості.

У контексті психоаналітичного напрямку важливо відзначити ресурсний підхід (Г.М. Зараковського, В.В. Павлова, А.М. Волкова, Д. Канемана, Д. Навона), в якому йдеться про феномен ідеалізації як універсальний та незамінний ресурс особистісного розвитку, оскільки ідеал є вищим ступенем цінного, найкращого, завершеного. Однак, на думку Т.П. Зінченко, такі наукові бачення є тільки методологічним інструментом для оцінки обмеженості можливостей людини як суб'єкта спілкування й діяльності. Існують і інші дослідження, які базуються на близькій до «ресурсу» категорії «потенціал» (Н.А. Коваль, С.Ю. Степанов, Т.М. Давиденко, Т.А. Цецорина).

Л.І Ніколаєва стверджує, що даний підхід обумовлений особливостями концепта «ресурси», уключає механізми самоорганізації складних системних явищ та «...змушує нас звертати увагу на процеси потенціальної, не завжди усвідомлювані, імовірнісні, гетерохронні, варіативні, значимість яких для самоорганізації і становлення обумовлена суб'єктивними, індивідуальними й ситуаційними факторами» [1, с. 86]. На думку автора, ці змінні можуть зіграти ключову роль в розвитку й становленні складної системи а в ресурси саморегуляції входять цінності та ідеали як компоненти вищого рівня ціннісної сфери особистості. Однак, педантична прихильність до ідеалу як абсолютного добра високу ймовірність «ризиків» для саморегуляції й розвитку особистості.

Отже, феноменологічний метод в роботі з клієнтом базується на безпосередньому досвіді переживання, який представлено змістом свідомості суб'єкта, а його ефективність засвідчує позитивна динаміка у вирішенні кола проблем клієнта, зокрема опора на внутрішній його локус контролю та зміцнення конструктивних поведінкових тенденцій.

У класичному психоаналізі є деякі переваги та обмеження. Серед переваг – першоджерела формування цінностей та ідеалів особистості; обмеженням є той факт, що ресурсність особистості трактується через дихотомію «абсолютно негативного/позитивного, на відміну від інших підходів, у яких ресурсні акценти виходять на траєкторії «абсолютно позитивного».

Список використаних джерел:

1. Николаева И.А. Идеализация: ресурсы и риски личностного развития вестник КГУ, 2013. № 1, С. 85–91
2. Хайдеггер М. Прологомены к истории понятия времени / М. Хайдеггер. Томск : Водолей, 1998. 384 с.
3. *Феноменологія як метод психопатології та психотерапії* [Електронний ресурс] / В. С. Забор, О. О. Фільц // Архів психіатрії. 2018. Т. 24, № 1. С. 26–31.