

АЛГОРИТМ ПРОВЕДЕННЯ ПСИХОДІАГНОСТИЧНОЇ МЕТОДИКИ "ЗЕРНЯТКО"

У статті автором розкрито алгоритм проведення психодіагностичного та психокорекційного методу "Зернятко", надано практичні поради щодо етапів та умов його проведення і застосування.

Ключові слова: клієнт, пацієнт, психолог, психотерапевт, психокорекція, психотерапія, міжособистісний конфлікт, внутрішньоособистісний конфлікт.

Постановка проблеми. Не існує жодної сфери соціальної взаємодії, де не виникали б міжособистісні конфлікти та відбувалося б зіткнення інтересів. Поведінка людей під час конфліктів різноманітна, іноді непередбачувана. Досвід практичної діяльності дозволяє виділити такі форми поведінки в конфлікті, як-то: агресивна (коли проявляються негативні емоції: гнів, роздратування, лють) спрямовані назовні (на образника, сторонню особу, предмет тощо); пристосування (коли особа пристосовується до конфліктної ситуації, підлаштовується під неї); ухилення (коли особа вважає, що краще вийти з ситуації, ніж її вирішувати, уникає вирішення конфлікту); стримувальна (коли особа не дозволяє собі проявляти власні емоції та відчуття, завжди стримує себе, тим самим накопичує негативні емоції та почуття); аутоагресивна (коли особа в усьому, що відбувається, звинувачує тільки себе); захисна (коли негативні емоції, події або ситуація витісняються із психіки, особа не сприймає ситуацію, поводить так начебто нічого не відбулося або не відбувається); конструктивна (коли особа вислуховує позицію іншої сторони, висловлює свої погляди на ситуацію та сумісно знаходять шляхи вирішення ситуації).

Такі форми поведінки в конфлікті, як пристосування, ухилення, стримувальна, аутоагресивна та захисна лежать в основі виникнення внутрішньоособистісних конфліктів, які, у свою чергу, сприяють розвитку в особи психосоматичних чи психічних розладів або захворювань.

Значною допомогою індивіду при накопичених і витиснених негативних емоціях стає психодіагностика, психокорекція та психотерапія.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Існує багато психокорекційних і психотерапевтичних напрямів і методів діагностування, корекції або лікування внутрішньоособистісних конфліктів. Серед них особливе значення має метод "Символдрама" (від грец. "symbolon" – умовний знак і "drama" – дія).

Метод "Символдрами" (Кататимно-імагінативної психотерапії, Кататимного переживання образів, метод "сновидінь наяву") був розроблений відомим німецьким психотерапевтом професором Ханскарлом Льюйнером (1919-1996) [1]. В основу цього методу Х Льюйнер поклав класичний та сучасний психоаналіз. "Символдрама" спирається й на інші напрями та методи. Так, розуміння символіки образів і процесів, що відбуваються в символдрамі, значно збагачується зверненням до теорії архетипів і колективного несвідомого К. Г. Юнга, а також до розробленого ним методу активної уяви. З феноменологічної точки зору, можна простежити паралелі з дитячою ігровою психотерапією і гештальттерапією. У технічному плані, символдрами близькі елементи ведення психотерапевтичної бесіди за К. Роджерсом і деякі стратегії поведінкової терапії по Й. Вольпе.

Метод "Символдрами" застосовується при терапії невротів, невротичного розвитку особистості, психосоматичних захворювань. Використовується в роботі з дорослими та дітьми з 7 років, в індивідуальній, груповій формі та у формі психотерапії пар: подружжя, партнерів, або дитини з одним з батьків, а так само може бути складовою частиною сімейної психотерапії.

Основою цієї методики є фантазування клієнта у формі створення образів на вільну або задану психотерапевтом (психологом) тему (мотив). При цьому психотерапевт (психолог) виконує супроводжувальну функцію.

Пройшовши основні ступені навчання цього методу та отримавши сертифікат на право його застосування у практичній діяльності, під час одного з психологічних консультувань народилася ідея методу "Зернятко". Ми апробували цей метод на 411 особах чоловічої статі та 443 особах жіночої статі, з них на: 236 чоловіках та 202 жінках віком від 18 до 30 років; 57 чоловіках та 114 жінках віком від 30 до 40 років; 118 чоловіках і 127 жінках віком від 40-50 років. Під час апробації методу "Зернятко" ми отримали позитивні психокорекційні результати і дійшли висновку про його високу валідність та психодіагностичну та психокорекційну цінність.

Отже метою нашої статті є описання алгоритму проведення психодіагностичного методу "Зернятко".

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Метою методики "Зернятко" є психодіагностика прихованих міжособистісних і внутрішньоособистісних конфліктів для надання професійно-психологічної допомоги особам в кризових ситуаціях сімейного, навчального, професійного або побутового характеру.

На проведення цього методу відводиться два (за необхідності 3-5) сенси тривалістю від 45 до 60 хвилин. Його можна застосовувати, як у психокорекційній практиці, так і в психотерапевтичній.

Слід підкреслити, що валідність та дієвість цього методу потребує дотримання психологом або психотерапевтом певних умов при його застосуванні. Отже, по-перше, клієнт (пацієнт) повинен бути психічно здоровим, тобто не хворіти на:

а) хронічний розлад психічної діяльності, тобто психічні захворювання, що протікають довготривало, безперервним чи нападаподібним перебігом, мають тенденцію до прогресування (шизофренію, шизофреноподібні та маячні (маревні) розлади, епілепсію, сифіліс мозку, старечі психози й ін.);

б) тимчасовий розлад психічної діяльності, тобто розлади поведінки і психіки внаслідок вживання психоактивних речовин (патологічне сп'яніння, алкогольні психози – параноїд, делірій, галюціноз); невротичні, поєднані зі стресовим впливом; синдроми розладів поведінки, пов'язані з ендокринними, фізіологічними й іншими причинами;

в) стійкі розлади пізнавальної діяльності з порушенням інтелекту як уродженого (олігофренія), так і набутого (стареча деменція) характеру; а також недоумкуватість (розумова відсталість) та захворювання, що призводять до слабоумства;

г) розлади особистості, порушення психічного розвитку, психопатії, легкі форми розумової відсталості, психічний інфантилізм, інші хворобливі стани.

По-друге, у клієнта (пацієнта) повинні бути добре розвинуті властивості образної уваги: стійкість (здатність тривалий час утримуватися на будь-якому уявному об'єкті, не відволікаючись); концентрація (здатність утримувати увагу на якому-небудь уявному об'єкті); переключення (здатність навмисно переводити увагу з одного уявного об'єкта на інший, з одного виду діяльності на інший); розподіл уваги (здатність розсередити увагу на значному просторі, паралельно уявно робити декілька різних дій); обсяг уваги (здатність одночасно вести спостереження за багатьма характеристиками уявного об'єкта та великою їх кількістю).

По-третє, у психолога (психотерапевта) повинні бути розвинуті професійно значущі:

а) якості: товариськість, контактність, доступність, толерантність, доброзичливість, коректність, тактовність, дипломатичність, упевненість, посидючість, уважність, спостережливість (дивитися, бачити та побачити; слухати, чути та почути), обережність, емпатійність, проникливість, прогностичність, дедукція, допитливість, креативність, рефлексивність, обміркованість, розсудливість, самоконтроль, самовладання, врівноваженість, терпимість тощо;

б) уміння: *психодіагностичні* (виявляти компетентність при діагностуванні, визначати характерологічні особливості та поведінкові прояви, здійснювати візуальну); *гностичні* (зберігання в пам'яті отриману інформацію, велику кількість фактів, відтворювати інформацію; не вкладати "свій сенс у слова клієнта"); *релаксаційні* (уводити клієнта в стан повного розслаблення); *перцептивні* (проникати у внутрішній світ клієнтів, відчувати та розуміти їхні психічні стани; адекватно інтерпретувати їхні слова та поведінку); *аналітичні* (аналізувати умови, причини, мотиви, засоби, форми поведінки клієнта та систематизувати отриману інформацію) тощо.

По-четверте, психолог (психотерапевт) повинен бути озброєний психоаналітичними та психодіагностичними знаннями. Особливе значення мають знання в галузі психоаналізу, біхевіоризму, гуманістичної та гештальтпсихології; проєктивних методів діагностики.

По-п'яте, психолог (психотерапевт) повинен перед початком практичної психокорекційної (психотерапевтичної) діяльності пройти власний психоаналіз, для того щоби не перекладати власні проблеми на клієнта (пацієнта), не приписувати йому власні установки, інтереси, погляди, ставлення, мотиви.

Шосте, під час проведення цього методу психологу (психотерапевту) необхідно не займати провідну, домінуючу, демонстративну позицію. Психолог (психотерапевт) повинен супроводжувати образ клієнта (пацієнта), задаючи йому додаткові уточнюючі питання та зосереджуючи його увагу на деталях та дрібницях образу, який ним уявляється.

Сьома мова психолога (психотерапевта) повинна бути спокійною, мелодійною, повільною, заспокоюючою, невимушеною та не скованою.

Восьме, одяг психолога (психотерапевта) повинне бути не яскравого кольору, не демонстративним. Саме зовнішній вигляд психолога (психотерапевта) іноді стає перешкодою на шляху встановлення з клієнтом (пацієнтом) контакту та довірливих стосунків.

Дев'яте, під час зустрічі з клієнтом (пацієнтом) настрій у психолога (психотерапевта) повинен бути рівний. Слід підкреслити, що радісний настрій психолога (психотерапевта) може дратувати клієнта (пацієнта); похмурий – може ще більше його засмутити та стати бар'єром для встановлення довіри.

Таким чином, дотримання цих умов психологом та психотерапевтом сприятиме ефективності проведення ними психокорекційних і психотерапевтичних заходів.

Алгоритм проведення цього методу складається з декількох етапів. На першому етапі психолог (психотерапевт) вислуховує клієнта (пацієнта) та суть його проблеми. За допомогою додаткових питань вивчає індивідуально-психологічні особливості клієнта (пацієнта) та його схильність до образного уявлення. На цей етап відводиться 5-10 хвилин, однак, він може затягнутися та зайняти увесь сеанс. Слід підкреслити, що не треба виявляти поспішність та підганяти клієнта (пацієнта). Клієнт (пацієнт) повинен виговоритися. Наприкінці зустрічі психолог (психотерапевт) може запропонувати на наступному сеансі пройти метод "Зернятко". При цьому психолог (психотерапевт) пояснює його суть: "Метод "Зернятко" – це не гіпноз, це асоціативний метод, який сприяє поняттю себе, усвідомленню власних проблем та знаходженню шляхів розв'язання міжособистісних та внутрішньособистісних конфліктів. Вам буде запропоновано обрати тих осіб (колегу, начальника, батька, маму, сестру, брата, дружину (чоловіка) і т.п.), ставлення до яких або стосунки з якими Ви хочете для себе зрозуміти. Вам необхідно бути з закритими очима фантазувати у формі певних образів на задану тему".

На другому етапі, психолог (психотерапевт) протягом 10-15 хвилин, розпитує клієнта (пацієнта) про стосунки з особою (особами), ставлення до якого (яких) він хоче зрозуміти; з'ясовує ставлення особи (осіб) до клієнта (пацієнта) та причини міжособистісного (міжособистісних) конфліктів. Слід зазначити, що якщо це другий сеанс, то перед з'ясуванням міжособистісних стосунків та причин їх конфліктів, психолог (психотерапевт) розпитує клієнта (пацієнта) про його самопочуття та його готовність до "сновидінь наяву" (3-5 хвилин).

На третьому етапі (приблизно 15 хвилин) психолог (психотерапевт) пропонує клієнту (пацієнту) зручно сісти, закрити очі та розслабитися. Спокійним, рівним, монотонним голосом, витримуючи паузи в такт дихання клієнта (пацієнта), психолог (психотерапевт) надає словесні інструкції на розслаблення. Слід зазначити, що можна використовувати різні техніки релаксації – В. Люте, Й. Шульца, М. Фукса, Е. Якобсона, Х. Лейнера.

Коли психолог (психотерапевт) побачить, що клієнт (пацієнт) повністю розслабився та готовий до "сновидіння на яву" поступово переходить до четвертого етапу (приблизно 30 хвилин). Психолог (психотерапевт) пропонує клієнтові (пацієнту) уявити в руці декілька (за кількістю осіб) зерняток, та співвіднести їх з - власним образом та образами тих осіб, ставлення до яких він хоче з'ясувати. Розпитує про кожне зернятко: "Яке зернятко характеризує Вас?", "Яке зернятко характеризує образ (наприклад, матері)?", "До якої рослини воно належить?". Потім психолог (психотерапевт) уточнює форму, колір, запах, структуру цих зерняток, пропонує порівняти їх між собою; з'ясовує чи подобається клієнтові (пацієнту) те чи інше зернятко та чим саме.

Основним прихованим завданням цього етапу є з'ясування ставлення клієнта (пацієнта) до себе (тобто з'ясування образу ідеального та реального "Я", самооцінки індивіда) та до інших (тобто тих осіб, взаємини, з якими хоче для себе клієнт (пацієнт) з'ясувати та власне ставлення до яких бажає зрозуміти). Слід зазначити, що це завдання вирішується за рахунок проєкції власного ставлення клієнта на образи "зернятток".

Після детального описання зерняток, психолог (психотерапевт) пропонує посадити їх там де клієнт (пацієнт) забажає. Клієнт (пацієнт) уявно "висаджує їх" та описує як він це робить. Зернятка можуть бути висаджені в різних місцях, тому психолог (психотерапевт), уточнює де саме посаджені зерна (у квітковому горщику, на полі, на клумбі, на безлюдному острові тощо; ліворуч, праворуч, по центру, наприклад, поля та яка відстань між ними. Ці всі питання та уточнення є важливими діагностичними критеріями.

Потім клієнтові (пацієнту) пропонується уявно допомогти вирости цим зерняткам; спостерігаючи при цьому за тим, що виростає з них та розповідаючи про це. Психолог (психотерапевт) з'ясовує за допомогою уточнюючих запитань назву рослини, її запах, колір і розмір. З'ясовує: "Чи подобається образ рослини, яка виросла із зернятка?"; "Чи не заважає вона рости іншим рослинам?"; "Яка з рослин не подобається та чому?"; "Яка з рослин подобається найбільше та чому?". Якщо образ дуже приємний, психолог (психотерапевт) пропонує насолодитися тими відчуттями, що відчуває клієнт (пацієнт) по відношенню до тієї чи іншої рослини. Якщо образ негативний, психолог (психотерапевт) з'ясовує, що хотів би клієнт (пацієнт) зробити з цією рослиною? Наприклад, якщо клієнт (пацієнт) уявно посадив зернятко на безлюдному острові та хоче залишити на ньому рослину, яка виросла з зернятка, то психолог (психотерапевт) не заперече, а пропонує зробити це.

Слід підкреслити, що в залежності від відстані на якій висаджені зернятка та того, що виросло з цих зерен, і буде надалі здійснюватися психодіагностика внутрішньоособистісних та міжособистісних конфліктів. У практиці власної психокорекційної роботи зустрічалися випадки, коли клієнт (пацієнт) уявляв зернятко пшениці, а в результаті - з цього зернятка виріс кактус. А ні в якому разі не слід заважати польоту уяви та фантазії клієнта (пацієнта). Цей факт теж є діагностичним критерієм (тим самим визначається показне – публічне та внутрішнє – істинне ставлення індивіда до себе або певної особи).

Коли всі деталі описані та з'ясовані, психолог (психотерапевт) пропонує вибрати місце де хотів би клієнт (пацієнт) розпрощатися з образами тих рослин, які виросли. Пропонується індивіду уявно попрощатися з ними та коли він буде готовий – вийти з образу. При цьому необхідно - підтягнутися, глибоко вдихнути, потім ривком видихнути та відкрити очі. Через хвилину (коли клієнт (пацієнт) адаптується, "прийде в себе") психолог (психотерапевт) уточнює його самопочуття, його емоції і ставлення до того, що відбулося в образі. З'ясовує, що в уявному образі залишило негативний відбиток, а що найбільш сподобалося.

П'ятий етап – психолог (психотерапевт) дає домашнє завдання клієнтові (пацієнту). По-перше, - намалювати декілька малюнків: малюнок (можна схему) місцевості де висаджені образи рослин; малюнок образу рослини, яка спровокувала в індивіда негативні емоції; малюнок образу рослини, яка найбільше сподобалася йому. При цьому клієнтові (пацієнту) наголошується, що він може використовувати як кольорові олівці, так й фломастери, простий олівець, фарби. Друге завдання, – після того, як малюнки будуть намальовані, - необхідно письмово описати їх, зосереджуючись при цьому на власних емоціях та почуттях.

При виконанні домашнього завдання індивід ще раз переживає образи; визначає власне ставлення до кожного з образів (рослин, дерев, кущів, квітів); насолоджується образами та визначає причини чому саме йому не сподобався певний образ.

На шостому етапі психолог (психотерапевт) вислуховує описання малюнків клієнта (пацієнта), задає уточнюючі питання, подумки аналізує їх та їхнє описання.

На сьомому етапі психолог (психотерапевт) спостерігаючи за реакцією клієнта (пацієнта) та задаючи додаткові уточнюючі питання, обережно розкриває суть проблеми, яка була ним діагностована. Інтерпретацію психолог (психотерапевт) починає з загального малюнку образів рослин, потім поступово переходить до малюнку з негативним образом, а наприкінці інтерпретує позитивний образ. Під час інтерпретації малюнків психолог (психотерапевт) обережно задає додаткові уточнюючі питання та, в разі необхідності, здійснює психокорекцію міжособистісних або внутрішньоособистісних конфліктів. Під час здійснення психокорекції необхідно домогтися щоби клієнт (пацієнт) самостійно дійшов до усвідомлення власних помилок, проговорив їх та захотів скорегувати своє ставлення до осіб, з якими конфліктує, або власні установки, поведінку тощо. Слід підкреслити, що необхідно так завершити сеанс, щоби клієнт (пацієнт) був позитивно налаштований та впевнений у собі і власних силах.

Наведемо приклад практичного застосування цього методу. Клієнт А., чоловічої статі, 28 років, одружений. Мешкає у одній квартирі зі своєю мамою та дружиною. Проблема з якою звернувся: конфлікти в родинних стосунках. Запропоновано метод "Зернятко". При образному уявленні образи образи трьох зерняток – своєї матері, дружини та

себе. Образ зернятка, що асоціювався з матір'ю, описав як велике, чорне, схоже на гречане, однак належить рослині плющ. Другий образ зернятка, що асоціюється з дружиною, описав його як рожеве, кругле, належить квітці рози. Власний образ - коричневе зернятка, середнього розміру. З цього зернятка виріс кущ. При описанні образів виявляв жалість до плюща та до рози. Негативних емоцій під час уявлення образів клієнтом не було продемонстровано. При прощанні з образами рослин А. захотів забрати розу з собою. На малюнку А. був зображений плющ, який зліва-направо та зверху заповнив увесь простір аркушу; по центру – кущ, середнього розміру, який підтримує гілки плюща, а під гілкою куща справа росте маленька червона роза. При інтерпретації малюнку клієнт самостійно дійшов висновку, що в стосунках клієнта з матір'ю дружині залишається дуже мало місця, що для нормалізації родинних стосунків необхідно залишити дім матері та розпочати самостійне життя з дружиною. Слід підкреслити, що клієнт, до психологічного консультування та проведеної з ним методики "Зернятка", категорично відмовлявся від самостійного, окремого від матері життя удвох з дружиною. Таким чином, образне уявлення зерняток та рослин, які з них виростили, сприяло усвідомленню А. наявних проблем у родинних стосунках та виникненню в нього бажання змінити ситуацію.

Висновки. Таким чином, символи образів зерняток та виростилих з них рослин заміщують наочний засіб вираження чогось прихованого, об'єднаного загальними внутрішніми асоціативними зв'язками. Вирішальним значенням методу "Зернятка", має та обставина, що клієнт (пацієнт) не знає, що має справу з символами, імпульси яких виходять з його несвідомого.

Необхідно відмітити, що перше ставлення до методики "Зернятка" у клієнтів (пацієнтів) різне, як позитивне, так й недовірливе, скептичне, саркастичне, іронічне, негативне. Однак, після її використання думка про цю методику змінюється на краще, у клієнтів (пацієнтів) виникає бажання ще раз пройти її, однак з іншими образами-учасниками.

"Магічність" цього методу (завуальованість мети) сприяє підвищенню рівня довіри клієнта до психолога або пацієнта до психотерапевта та бажанню конструктивного професійного вирішення міжособистісних і внутрішньоособистісних конфліктів. Апробація та багаторічний досвід використання методу "Зернятка" довів його ефективність.

ЛІТЕРАТУРА

1. Лейнер Х. Кататимное переживание образов / Х. Лейнер [пер. с нем. Я.Л.Обухова]. – М. : "Эйдос", 1996.

Подано до редакції 27.02.12

