

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

КРИВОРУЧКО ЮЛІЯ ОЛЕГІВНА

Допускається до захисту:
завідувач кафедри психології
д.економ.наук, к. псих.н., професор
_____ В.А. Оверчук
«__» _____ 20__р.

СИМВОЛДРАМА, ЯК ЗАСІБ ВИРІШЕННЯ
ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Спеціальність 053 Психологія
Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник
Шель Н.В.,
к.псих.наук

Оцінка: ____ / ____ / ____

Голова ЕК: _____

Вінниця 2024

АНОТАЦІЯ

Криворучко Ю.О. Символдрама як засіб вирішення внутрішньоособистісного конфлікту в юнацькому віці. Спеціальність 053 «Психологія», Освітня програма «Психологічна реабілітація». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2023.

У кваліфікаційній розглянуто різні підходи до визначення змісту поняття «внутрішньоособистісний конфлікт». Описано механізми утворення внутрішньоособистісних конфліктів, подано характеристики та особливості внутрішньоособистісних конфліктів, зокрема особливості переживання внутрішньоособистісного конфлікту в юнацькому віці. У роботі представлені методики, за якими проводилось дослідження, обґрунтовано доцільність використання даних методик, а також представлені результати опитування учасників дослідження за обраними методиками. Подано результати емпіричного дослідження впливу методів Символдрами на вирішення внутрішньоособистісних конфліктів юнаків. Описано психокорекційні мотиви “Гора” та “Узлісся”, які використовувалися під час дослідження та алгоритм проведення психотерапевтичної сесії. Обґрунтовано доцільність використання обраних мотивів Символдрами у роботі з внутрішніми конфліктами осіб юнацького віку та підтверджено гіпотезу, висунуту напочатку.

Ключові слова: внутрішньоособистісний конфлікт, юнацький вік, символдрама, мотив, методи

ANNOTATION

Kryvoruchko Y.O. Symboldrama as a means of resolving intrapersonal conflict in youth. Specialty 053 "Psychology", Educational program "Psychological rehabilitation". Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2023.

Different approaches to defining the meaning of the concept of "intrapersonal conflict" are considered in the qualification work. The mechanisms of formation of intrapersonal conflicts are described, the characteristics and features of intrapersonal conflicts are presented, in particular, the features of experiencing intrapersonal conflict in youth. The paper presents the results of a survey of research participants using the selected methods, and presents the results of an empirical study of the influence of the Symboldrama methods on the resolution of intrapersonal conflicts among young people. The psychocorrective motifs "Mountain" and "Rise" that were used during the research and the algorithm for conducting a psychotherapy session are described. The expediency of using the chosen methods of Symboldram in working with the internal conflicts of young people is substantiated, and the hypothesis put forward at the beginning is confirmed.

Key words: intrapersonal conflict, youth, symbolic drama, motive, methods

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП..... | 5 |
| РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ РОЗВ'ЯЗАННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ МЕТОДОМ СИМВОЛДРАМА..... | 9 |
| 1.1 Проблема феномена «внутрішньоособистісного конфлікту» у вітчизняній та зарубіжній психології | 9 |
| 1.2 Особливості переживання внутрішньоособистісного конфліктів в юнацькому віці..... | 19 |
| Висновки до першого розділу..... | 27 |
| РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МЕТОДІВ СИМВОЛДРАМИ НА ВИРІШЕННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ..... | 29 |
| 2.1 Опис вибірки та методів дослідження..... | 29 |
| 2.2 Організація та проведення емпіричного дослідження..... | 34 |
| Висновки до другого розділу..... | 36 |
| РОЗДІЛ 3 ВПЛИВ МЕТОДІВ СИМВОЛДРАМИ НА ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИЙ КОНФЛІКТ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ..... | 37 |
| 3.1 Символдрама, як метод розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів \Опис мотивів Символдрами, використаних для дослідження..... | 37 |
| 3.2 Аналіз результатів дослідження..... | 47 |
| Висновки до третього розділу..... | 59 |
| ВИСНОВКИ..... | 62 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ПОСИЛАНЬ..... | 66 |
| ДОДАТКИ..... | 69 |

ВСТУП

Актуальність дослідження. Людське суспільство завжди було сповнене протиріч і конфліктів – це природно, бо протиріччя є джерелом усього біологічного розвитку. Сьогодні вчені помітили значне зростання занепокоєння, невпевненості та розчарування серед багатьох людей і соціальних груп, і як наслідок – зросли їхні конфлікти та агресія, аж до всіх форм насильства. У цій ситуації молодому поколінню, особливо підліткам, стало особливо важко вчитися, взаємодіяти. Щоб адаптуватися до нового життєвого середовища та вимог шкільного життя, вони змушені терпіти сильний тиск, швидко знаходити оптимальні розв'язання різних проблем, долати розбіжності в поглядах з іншими. У зв'язку з цим важливим фактором розвитку особистості, його професіоналізму та конкурентоспроможності є його конфліктність. Найскладнішим видом конфлікту, що відбувається у внутрішньому світі людини, є внутрішньо особистісний конфлікт. Внутрішній конфлікт може бути і як джерелом розвитку людини, так і її знищення, деградації. Як зазначають психологи, внутрішня напруга та протиріччя є природним станом для людини, а також є необхідними для розвитку та самовдосконалення людини. Адже розвиток людини не може бути без внутрішніх протиріч. В той же час де є протиріччя, там і є конфлікт, що може призвести до розвитку особистості. Зовсім інакше - коли результатом внутрішньоособистісного конфлікту є невротичність, деградація, зупинка розвитку особистості. Людина переживає всю гаму негативних емоційних станів, незадоволеність собою та іншими, незадоволеність своїм життям, своїми досягненнями або ж відсутністю їх, того становища, який вона має у суспільстві.

Саме у підлітковому та юнацькому періоді формуються основні комунікативні уміння, перед молодими особистостями постають нові виклики, які й обґрунтовують необхідність удосконалення вже сформованих навичок. Зміни у індивідуальних особливостях особистості, внаслідок чого

відбувається загострення міжособистісних стосунків та внутрішньоособистісних конфліктів обумовлює саме нова соціальна ситуація розвитку особистості у юнацькому віці. Звісно, школа та інші навчальні заклади намагаються дати юним людям знання, необхідні для подальшого життя та здобуття професії, проте проблема впливу різноманітних чинників на виникнення, протікання та розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів у юнацькому віці, а особливо серед старших школярів, залишилась без ретельних досліджень. Тому ми врахували соціальну значущість проблеми та недостатність наукових розробок, і визначили тему даної роботи: «Символдрама як засіб вирішення внутрішньоособистісного конфлікту в юнацькому віці».

Класичні дослідження внутрішньоособистісних конфліктів представлено в роботах З. Фрейда, К. Хорні, А. Адлера, К. Юнга, Е. Фрома та інших в рамках глибинної психології; Б. Скінером, К. Міллером, Д. Доллардом в рамках біхевіоризму, К. Левінім, Ф. Перлзом в гештальтпідході; Л. Фестінгером з когнітивного підходу; А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпортом з гуманістичного підходу; Д. Мідом, Т. Шибутані, Г. Томпсоном в рамках інтеракційної психології. Сучасні дослідження викладено такими науковцями, як А. Лурія, В. Мясіщев, С. Мерлін, Є. Кузьмін, В. Семенов, О. Донченко, Т. Титаренко, В. Столін, О. Фанталова. Питанням розв'язання внутрішньо особистісних конфліктів у сучасній українській психології присвятили свої розвідки Л. Березовська, Л. Боброва, Л. Вербицька, І. Власенко, Н. Волошко, Н. Герасімова, О. Голощук О. Іванашко, А. Кунцевська, Т. Маланьїна та інші [1].

Об'єктом дослідження є внутрішньоособистісні конфлікти.

Предмет дослідження – вплив методів Символдрами на вирішення внутрішньоособистісного конфлікту у юнацькому віці.

Мета дослідження - теоретичний аналіз та емпіричне дослідження впливу методів символдрами на вирішення внутрішньоособистісних конфліктів у юнацькому віці.

Ми висунули **гіпотезу**, що внутрішньоособистісний конфлікт може бути ефективно вирішений завдяки використанню особливих методів Символдрами для того, щоб побачити несвідомі бажання людини, її приховані протиріччя, фантазії, конфлікти і механізми захисту.

Для доведення гіпотези згідно з завданнями магістерської роботи використовуються наступні **методи дослідження**:

Теоретичні методи: такі, як аналіз досліджень, теорій та інших робіт з проблеми внутрішньоособистісних конфліктів, їх класифікації та вирішення завдяки застосуванню методів символдрами. Дослідники Омельченко Я.М., Боев І.В., Льюїнер Х. склали теоретико-методологічну основу дослідження.

Емпіричні методи дослідження:

Дослідження особистісної тривожності (опитувальник Ч. Д. Спілбергера)

· Дослідження ситуативної тривожності (опитувальник Ч. Д. Спілбергера)

· Методика діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності, настрою

· Методика диференціальної діагностики депресивних станів.

Використано методи математичної статистики (критерій Лапласа і t-критерій Ст'юдента), що дозволило говорити про достовірність отриманих результатів та їх відмінностей до проведення сеансів символдрами і після.

Наукова новизна - полягає у емпіричному дослідженні внутрішньоособистісних конфліктів та використання методів символдрами у роботі із внутрішньоособистісними конфліктами осіб юнацького віку.

Практична значущість роботи полягає у підборі ефективних мотивів Символдрами для розв'язання внутрішньоособистісного конфлікту в юнацькому віці, що може посприяти використовувати дані методи для вирішення внутрішньоособистісних конфліктів в інших вікових групах.

База емпіричного дослідження. Вінницький ліцей 10, школярі. склад вибірки – 60 учасників віком від 14 до 17 років.

Апробація роботи. Участь у XI Міжнародній науково-практичній конференції “Modern problems of science, education and society”, 8-10.01.2024 Київ, Україна, та у III Міжнародній науково-практичній конференції

“Актуальні проблеми адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєстійкості”, 16-17 листопада 2023, Донецький Національний Університет імені Василя Стуса.

Структура роботи. Магістерська робота складається з вступу, трьох розділів та підрозділів до них, висновків, списку використаних посилань, що налічує 34 найменувань. Містить 8 таблиць та 3 діаграми. Загальний обсяг роботи - 80 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ РОЗВ'ЯЗАННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ МЕТОДОМ СИМВОЛДРАМА

1.1 Проблема феномена «внутрішньоособистісного конфлікту» у вітчизняній та зарубіжній психології

Проблематика внутрішньоособистісних конфліктів наразі стає все актуальнішою, оскільки суспільне функціонування, економічна нестабільність, ринкові відносини постійно змінюються, і це призводить до того, що внутрішній світ особистості дестабілізується. Самовизначення завжди залишається однією з головних проблем, що виникають перед особистістю в процесі самоактуалізації. В умовах зміни цінностей та норм, зразків та стереотипів, що є основою життєвого вибору особистості, проблема внутрішньоособистісного конфлікту стає більш актуальною. Е.Еріксон називає головну кризу юності кризою ідентичності, формою прояву якої постає внутрішньоособистісний конфлікт. Вона відбувається в той період життя, коли кожний юнак повинен зробити вибір з діючих елементів дитинства й надій, пов'язаних з наступаючим повноліттям, окреслити головні напрями розвитку свого майбутнього [4].

Актуальність дослідження обумовлюється досить частою конфліктністю і несумісністю окремих складових "Я", яка часто виникає в результаті усвідомлення себе юнаками. Невирішений внутрішньоособистісний конфлікт суттєво ускладнює особистісне й професійне самовизначення. Подолання або компромісне вирішення внутрішньоособистісного конфлікту створює умови для суттєвого покращення адаптації людини до соціуму, сприяє покращенню міжособових стосунків, активізує процес особистісного й професійного зростання, постає основою для психологічного здоров'я особистості.

Саме такі дослідники, як С.Л. Рубінштейн, Г.С. Костюк, Л.І. Божович, О.М. Леонтьєва, В.М. М'ясищев, В.С. Мерлі, А.А. Файзуллаєва, В.В. Столін, К.О. Абульханова-Славська, Ф.Ю. Василюк, Т.М. Титаренко, та ін. створили теоретико-експериментальну базу для розуміння психологічної сутності та природи походження внутрішньоособистісних конфліктів у вітчизняній психології. Міжособистісні та внутрішньоособистісні конфлікти висвітлюються в дослідженнях В.І. Андрєєвої, О.Г. Антонової-Турченко, А.А. Єршова [2]. Як показав аналіз зарубіжної та вітчизняної літератури, поняття суперечності є головним поняттям при дослідженні проблеми внутрішньоособистісних конфліктів. Аналізуючи проблему виникнення внутрішньоособистісних конфліктів, виходять із визнання суперечностей між особистістю й умовами її діяльності, з одного боку, та між внутрішньоособистісними утвореннями, з другого. Поряд із загальнотеоретичною розробкою проблеми внутрішньоособистісних конфліктів у психології розвиваються також емпіричні дослідження різних її аспектів. Значний цикл робіт присвячений аналізу афективної сторони процесу переживання внутрішньоособистісних конфліктів. Внутрішньоособистісні конфлікти вивчаються і в зв'язку з проблемами професіоналізації особистості (Н.В. Чепелева, Г.В. Ложкін, Е.Ф. Зеєр, Т.Ю. Левченко, Н.І. Пов'якель, Л.Ф. Ткачова та ін.) [5].

Аналіз зарубіжної психологічної літератури приводить нас до висновку, що окремі концепції внутрішньоособистісного конфлікту беруть до уваги здебільшого мотиваційний аспект особистості, проте не цілісну особистість з як такою. Б.Вайнер і Г.Томе [1] розрізняють дві пануючих парадигми в дослідженні мотивації та конфлікту: гомеостатичну і когнітивну. Гомеостатичний підхід найбільш повно представлений у дослідженнях психоаналітичного, біхевіористичного напрямів та в руслі концепції поля К.Левіна [4]. Модель конфлікту, до якої С.Мадді відносить теорії З.Фрейда, Г.Салівана, О.Ранка, розглядають людину як таку, яка знаходиться в полоні протистояння двох фундаментальних сил. Одна з цих сил бере свій початок в

людині, тоді як інша притаманна суспільству. Означений конфлікт переживається як неприємний стан напруження і тривоги, тому метою життя людини постає зменшення тривоги і напруження шляхом зведення конфлікту до мінімуму. Цей конфлікт визнається існуючим на рівні ядра особистості, тому тим, до чого слід прагнути постає компроміс між прагненням до незалежності і автономії і прагненням до залежності і зв'язку з іншими, з суспільством.

Фрейдисти вважають, що вищою метою є максимальне задоволення інстинктів при мінімальному відчутті болю і вини. Таким чином, вища форма існування означається в термінах надійності, тактовності, відповідальності, щедрості, високої моральності і конформності. Іншими словами, мова йде про те, що можна охарактеризувати як пристосування до суспільства, буття хорошим громадянином [4]. Таким чином, модель конфлікту схильна визнавати, що з двох сил, які протистоять одна одній, одна є індивідуалістичною, а друга – суспільною. Визнання двох сил є важливим для розуміння внутрішньоособистісного конфлікту особистості, оскільки, особистість, яка успішно його подолала знаходить оптимальний спосіб взаємодії із суспільством, або, іншими словами, взаємодію між автономією і адаптацією. Психологія, протиставляючи людину і суспільство, постулює принципову невирішуваність внутрішніх конфліктів особистості. З.Фрейд передбачав, що істинні мотиви – ті, які невротизують, – завжди несвідомі. Поведінка в такому конфлікті завжди визначається ними. У випадку їх витіснення виникає гострий внутрішньоособистісний конфлікт, а у випадку його хворобливого перебігу – невроз. Мотивами, які лежать в його основі є, за З.Фрейдом, статевий потяг і потяг до смерті; за А.Адлером – прагнення до влади і могутності; за Е.Фромом – прагнення подолати відчуження від свого «Я» [27].

Отже, внутрішньоособистісний конфлікт – це розбіжність всередині психологічного світу людини, що являє собою зіткнення її протилежно спрямованих мотивів (цілей, ідеалів, потреб, інтересів, цінностей,).

Існують декілька особливостей, які варто враховувати при виявленні внутрішньоособистісних конфліктів. До них належать:

- не відповідає структурі конфлікту (немає суб'єктів конфлікту в лиці окремих особистостей чи груп);
- специфічна форма протікання або прояву (може протікати у вигляді тяжких переживань, супроводжується страхом, стресом, депресією, викликає невроз);
- прихований перебіг (його дуже важко визначити, часто людина навіть не підозрює, що перебуває в стані конфлікту).

Існують такі характеристики внутрішньоособистісного конфлікту [5]:

1. Внутрішньоособистісний конфлікт проявляє себе тоді, коли елементи внутрішньої структури особистості взаємодіють між собою;
2. Різноманітні інтереси, бажання, мотиви, цілі, які одночасно існують в структурі особистості виступають сторонами внутрішньоособистісного конфлікту;
3. Внутрішньоособистісний конфлікт проявляється за умови, коли фактори, які впливають на особистість, є однаковими. В іншому випадку людина завжди вибере із двох бід меншу, вибере більше благо та захоче отримати винагороду, а не покарання.
4. Будь-який внутрішній конфлікт супроводжується негативними емоціями.

Механізм утворення внутрішньоособистісного конфлікту ґрунтується на тому, що мотив стає несвідомим, оскільки він пригнічується у свідомості людини іншими мотивами, які пов'язані із реальними або нереальними заборонами. Але цей мотив він хоче бути усвідомленим обхідним шляхом, в таких символічних образах, котрі ніяк не суперечать соціальним нормам і заборонам. В залежності від значимості, тривалості і гостроти ці прояви представляють собою класичне розуміння невротичних проявів внутрішньоособистісного конфлікту. У роботах біхевіористичного спрямування здійснюється формальна типологізація поведінкових проявів внутрішніх конфліктів. У теорії когнітивного дисонансу вивчаються

когнітивні процеси до і після прийняття рішення. У психологічній теорії рішень увага приділяється вивченню природи невизначеності в умовах прийняття рішення, що трактується як конфлікт. За В.М. М'ясищевим, внутрішньоособистісний конфлікт – це несумісність, зіткнення протилежних відношень особистості [15].

Таким чином, внутрішньоособистісний конфлікт – це вихідна і постійна форма зіткнення зовсім протилежних принципів та потягів, в яких виражаються суперечності природи людини. Конфлікт – форма взаємодії протилежних імпульсів, як правило, свідомих і підсвідомих, між цінностями індивіда, а також відповідь на перевантаження, суперечливі вимоги тощо. За таких обставин сторонами, які конфліктують всередині особистості, є різні компоненти духовної структури людини, причому це можуть бути компоненти одного рівня, наприклад, у ситуації боротьби мотивів або зіткнення двох життєвих принципів. Але конфлікт усередині особистості може виникати і при зіткненні різнорівневих компонентів. Такі конфлікти найбільш докладно вивчено і описано в психоаналітичному напрямку. Внутрішньоособистісні конфлікти становлять дуже важливу проблему в житті кожної людини. Найчастіше вони виникають в результаті того, що вимоги соціуму не збігаються з особистісними потребами і цінностями індивіда.

Проте надзвичайний психологічний об'єм розумінню внутрішньоособистісного конфлікту надає К.Роджерс [29], коли говорить, що переживання себе ґрунтується як мінімум на двох складових особистості: її уявленні про себе, або «Я»-концепції та її органічному досвіді. Чим далі вони один від одного, тим менше в особистості гармонійності, а чим вони більше співпадають, тим повнішими і цілісними є переживання особистості. Повнота переживання особистістю свого «Я» дозволяє, за К.Роджерсом, відкрити справжній сенс і взаємозв'язок в почуттях і реакціях органічного досвіду особистості, а не привнести у досвід ту структуру, яка йому не притаманна. Іншими словами, спотворене переживання особистістю свого

«я» відбувається тоді, коли в досвід привноситься те, що не має відношення до нього, а є лише уявленням, «Я»-концепцією. Тоді як реальний досвід, який не узгоджується із уявленням про себе, пригнічується, не береться до уваги, витісняється. Таким чином, реальність досвіду «Я» і концепції «Я» не співпадають, що і викликає глибинний внутрішньоособистісний конфлікт [31].

Життя людини носить досить суперечливий характер, адже вона формує своє ставлення до соціуму, до світу, до самого себе, а тому впродовж життя існує безліч причин і підстав для виникнення внутрішньо особистісних конфліктів. Науковці зазначають, що під час конфлікту відбувається зміна систем відносин і переоцінка цінностей, люди по-іншому починають сприймати реальність, виконують дії, які для них не є властивими [5].

На думку О. Леонтєва, відносини людини в соціумі, її взаємовідносини є об'єктивно суперечливими. Протириччя, які виникають у відносинах, формують різного виду конфлікти і вони за певних умов входять в структуру особистості [9]. У сучасній науковій літературі є дуже велика кількість описів внутрішньоособистісних конфліктів, які трактують його психологічну сутність і методи корекції негативних станів, які викликані цими конфліктами.

Л. Гуменюк у своїй роботі звертає увагу на те, що тривала та стійка дезінтеграція обраної діяльності може характеризувати особливості протікання психологічного конфлікту. Вона визначає показники внутрішньоособистісних конфліктів, які проявляються у різних сферах особистості.

1. Когнітивна сфера: занижена або завищена самооцінка, суперечливість у формуванні «Образу-Я», усвідомлення стану глухого кута або нерозривного кола, стримування і нерішучість у прийнятті рішення, суб'єктивне визнання у прийнятті ціннісного вибору, сумнів у істинності мотивів і цінностей, якими керувався раніше.

2. Емоційна сфера: значні негативні переживання, тривожність, роздратованість, агресія, постійна психоемоційна напруга.

3. Поведінкова сфера: значне зниження у продуктивній і ефективній діяльності, зниження задоволення виконувати обрану діяльність, негативне психоемоційне спілкування з оточуючими, занурення у особистий внутрішній світ спілкування.

4. Інтегральні показники: порушення механізмів адаптації, переживання стресу, депресії [4].

Також Л. Гуменюк, Г. Дубчак, Л. Ємельяненко зазначають, що кожен внутрішньоособистісний конфлікт має свої особливості, а саме:

1) має свою структуру. Адже внутрішній конфлікт особистість переживає відповідно до взаємодії елементів внутрішньої структури. Одночасно у взаємодію вступають елементи структури особистості інтереси, цілі, мотиви, бажання, які є різнопланові і протилежні;

2) особливості протікання внутрішньоособистісних конфліктів. Кожен конфлікт має свою глибину переживань і страждань. Він може супроводжуватися особливими станами особистості: депресією, неврозом, страхом, стресом. Загальним критерієм для такого виду конфліктів є негативні емоції, які супроводжують весь процес протікання конфліктів;

3) латентність. Найбільшою складністю є діагностування внутрішньо особистісних конфліктів, адже особистість не завжди може самотійно його виявити і усвідомити, що знаходиться в стані внутрішньо особистісного конфлікту. А також багато хто, старається приховати цей стан і справитися з ним самотужки [8].

Науковиця Л. Гуменюк зазначила у своїй праці про форми прояву внутрішньоособистісних конфліктів, основними прояву яких є: неврастенія (нетерпимість до сильних подразників; пригнічений настрій; зниження працездатності; поганий сон; головні болі), ейфорія (показна веселість; вираз радості неадекватно ситуації; «сміх крізь сльози»), регресія (звернення до примітивних форм поведінки; відхід від відповідальності), проекція

(приписування негативних якостей іншому; критика інших, часто необгрунтована), номадизм (часта зміна місця проживання, місця роботи, сімейного стану, партнерів; часті розриви відносин із друзями; зміна звичок, захоплень, обстановки), раціоналізм (самовиправдання своїх вчинків, дій, навіть неадекватних і соціально не схвалюваних). Також науковиця зазначає, що у «чистому вигляді» внутрішньоособистісний конфлікт не існує. Він завжди є результатом дії навколишнього соціального середовища на особистість [4].

Вивчаючи феномен внутрішньоособистісних конфліктів, науковці систематизували їх за різними класифікаціями, за основу були взяті наукові концепції науковців, критерії, причини виникнення цих конфліктів. У класифікації, яку розробили А. Анцупов та А. Шипілов, за основу була взята ціннісно-мотиваційна сфера особистості. Вона представляє внутрішній світ людини, структуру якого складають цінності (треба), мотиви (хочу) і самооцінка (можу). Дисонанс між цими складовими і викликають внутрішньоособистісні конфлікти. Науковці Анцупов А.Я. та Шипілов А.І. розглядають такі його види: мотиваційний конфлікт (хочу – хочу), адаптаційний конфлікт (треба – можу), конфлікт нереалізованого бажання (або комплекс неповноцінності), (хочу – можу), моральний (етичний) конфлікт (хочу – треба), рольовий конфлікт (треба – треба), конфлікт неадекватної самооцінки (можу – можу) [6]. А. Гірник розглядає у прийнятій класифікації ще невротичний конфлікт як різновид внутрішньоособистісних конфліктів, він зазначає, що підставою для його появи є тривале існування будь якого внутрішньо особистісного конфлікту або їх сукупність [3].

М. Пірен звертає увагу на три типи невротичного конфлікту:

- 1) істеричний тип, основною особливістю цього типу є завищені претензії особистості і нехтування і недооцінювання об'єктивних чинників;
- 2) obsesивно-психостенічний тип, який має особливість у суперечливих потребах, протиріччях між бажанням і обов'язком, моральними принципами і особистісними симпатіями і прихильностями;

3) неврастенічний тип характеризується протиріччями між можливостями особистості і її завищеними вимогами по відношенню до себе [11].

Науковці О. Донченко і Т. Тітаренко у своїй науковій праці систематизували протиріччя, які призводять до виникнення життєвих криз і мають різні підстави для їх виникнення:

- 1) протиріччя між бажанням жити і знецінення власного життя;
- 2) конфлікт між минулим і майбутнім (ситуації, події), старим і новим;
- 3) амбівалентність емоційного стану особистості;
- 4) протиріччя між сенсом життя і характерологічними особливостями особистості;
- 5) протиріччя між моральними переконаннями особистості: почуття і обов'язок, правда і брехня і т.д.;
- 6) конфлікт міжособистий, соціальний, який при його деструктивному характері перейшов у внутрішньо особистісний [6].

Важливим баченням дослідників конфліктів є класифікація суперечностей, які складають, на їхню думку, основу внутрішньоособистісних конфліктів:

- 1) протиріччя особистісних бажань і можливостей особистості (боротьба мотивів, цінностей, інтересів, сумнівів, цінностей);
- 2) завдання, які ставляться перед особистістю і її внутрішні можливості (труднощі, які виникають у особистості пов'язані із несформованими необхідними професійними якостями, недостатність практичних навиків і теоретичних знань, непідготовленість, невизначеність у діяльності, занижена або завищена самооцінка, інформаційне або професійне перевантаження) [2].

Типовими негативними наслідками нерозв'язаного внутрішньоособистісного конфлікту є:

- порушення пристосування особистості до діяльності,
- дезінтеграція особистості (порушення сфери спілкування), - дезінтеграція нервової діяльності (порушення саморегуляції).

Слід зазначити, що внутрішньоособистісний конфлікт не може бути раз і назавжди вирішений. За ним стоять певні внутрішні напруження особистості, які є за своєю суттю є амбівалентними. Як зазначає Р.Мей: «Ми не вважаємо, що особистість буває статичною. Вона завжди в русі та перманентно змінюється . Тобто ми не можемо говорити про «баланс» та «рівновагу», тому що ми маємо на увазі, що особистісні протиріччя можна змінити, тобто можна зробити особистість статичною. Але це означає смерть для психіки - бути статичним» [34]. Уникнути напружень неможливо. Більше того, їх нівелювання або приховування веде до спотворення розуміння людиною самої себе у вигляді соматичних викривлень, заплутаних або туманних пояснень, невиразних, а тому незрозумілих відчуттів, нереалістичних фантазій тощо. Тому варто не уникати напружень, а своєчасно їх коригувати. Для цього слід мужньо визнати їх необхідність і напрацювати більш ефективний механізм коригування з тією метою, щоб особистість могла творчо виявити себе в оточуючому світі.

1.2 Особливості переживання внутрішньоособистісного конфлікту в юнацькому віці.

Юність – це період здобутку власного внутрішнього світу, становлення світогляду особистості, формування особистісної ідентичності та відкриття власного «Я». Усі ці пошуки осіб юнацького відбуваються поступово та суперечливо і слугують гарним підґрунтям для виникнення внутрішніх конфліктів.

В юнацькому віці відбуваються істотні морфофункціональні зміни, завершуються процеси фізичного дозрівання людини. Життєдіяльність в юності ускладнюється: розширюється діапазон соціальних ролей та інтересів, з'являється все більше дорослих ролей з відповідною їм мірою самостійності і відповідальності. На цей вік припадає багато критичних соціальних подій: одержання паспорта, настання кримінальної відповідальності, можливість реалізації активного виборчого права, можливість вступу до шлюбу. Перед кожним постає задача вибору професії і подальшого життєвого шляху.

Але поряд з елементами дорослого статусу юнак все більше зберігає певну міру залежності, яка йде з дитинства: це і матеріальна залежність, й інерція батьківських настанов, пов'язаних з керівництвом і підпорядкуванням. Неоднозначність положення юнацтва в сім'ї і суспільстві та різнорівневість вимог до нього зближує цей період з підлітковим й знаходить відображення в своєрідності психіки.

Психологічним критерієм переходу від підліткового до юнацького віку є різка зміна внутрішньої позиції, зміна ставлення до майбутнього. Якщо підліток, на думку Л.І. Божович, дивиться на майбутнє з позиції нинішнього, то юнак (старший школяр) дивиться на нинішнє з позиції майбутнього. В юності відбувається розширення часового горизонту - майбутнє стає головним виміром. Змінюється основна спрямованість особистості, яка тепер може позначатися як прагнення до майбутнього, визначення подальшого життєвого шляху, вибір професії.

Початок цього процесу відноситься до підліткового віку, коли підліток замислюється про майбутнє, намагається його передбачити, створює образи (малює картини) майбутнього, не замислюючись при цьому про засоби його досягнення. Суспільство, в свою чергу, ставить перед молодою людиною конкретну і життєво важливу задачу професійного самовизначення, і таким чином створюється характерна соціальна ситуація розвитку. В 9-му класі середньої школи і ще раз у 11-му класі школяр неминуче потрапляє в ситуацію вибору - завершення чи продовження освіти в одній з його конкретних форм, вступу до трудового життя тощо. Соціальна ситуація розвитку в ранній юності - "поріг" самостійного життя.

У період юнацтва продовжується становлення особистості та перебудова взаємостосунків з дорослим оточенням. Юнаки та дівчата намагаються здобути автономність від батьків та поширити її на усі сфери власної життєдіяльності. Юнаки мають бажання спілкуватися з однолітками саме через стимул виникнення відчуття самотності, який характеризуються віковими суперечностями становлення особистості. Особливо потребують ґрунтового дослідження, враховуючи гостроту проблеми розв'язання конфліктних ситуацій, зростаючу кількість самогубств серед молоді та невелику кількість літератури з вище означеного питання, шляхи, засоби подолання внутрішньоособистісних конфліктів у юнацькому віці.

Здатність до самовизначення та саморозвитку, орієнтація не на теперішнє, а на майбутнє - головна особливість особистісного розвитку в період юнацтва (І.С. Кон, Л.І. Божович, В.І. Слобод-чиков, Д.І. Фельдштейн та ін.) [33], розмитість кордонів бажаного та можливого, що призводить до того, Те, що цілі, які висуваються, не завжди засновані на реальних можливостях, призводить до розмитих кордонів юнаків, до незнання їх власних сильних та слабких сторін. Вікові особливості юнацького віку дуже пов'язані із рівнем сформованості усвідомленої саморегуляції, яка, в свою чергу, показує певний рівень усвідомленості, самостійності прийняття рішень, суб'єктного розвитку, вольової регуляції, вміння співставляти

бажання та можливості. Необхідність соціального та особистісного самовизначення, . Внутрішньо-особистісний конфлікт у своєму глибокому прояві розглядається поряд зі стресом, фрустрацією, життєвою кризою[31]. В даний час юнаки мають швидко й адекватно реагувати на постійно мінливі умови, тому що високий ступінь складності даного періоду висуває особливі вимоги до адаптивних ресурсів юнака, здатності швидко реагувати на мінливе середовище. Тому, коли ми розглядаємо особливості виникнення внутрішньоособистісного конфлікту, ми маємо враховувати ті стратегії подолання, які юна особистість може використовувати в даній проблемній ситуації.

Для того, щоб успішно вирішити конфліктну ситуацію необхідно усвідомити те, що таке взагалі конфлікт і внутрішній конфлікт також, необхідно мати знання і володіти ефективними способами спілкування, вміти вибрати доречний стиль реагування в конфліктній ситуації. Відсутність у суспільства, дорослих, вчителів інтересу до особистості юнака, небажання і невміння дослідити його внутрішній світ наразі є головною його бідою згідно з багатьма джерелами . Така ситуація є неприпустимою і навіть небезпечною. Тому що саме в період юності саме індивідуальний підхід, який полягає також у вивченні психологічних властивостей юної особистості з метою надання їй допомоги у розв'язанні внутрішніх, а потім вже міжособистісних конфліктів є життєво необхідним [28]. Людина не може розвиватись без внутрішніх суперечностей, не може бути здійснений ніякий розвиток, так як він забезпечується зіткненням суперечностей, а ті, в свою чергу, створюють конфлікт. Часто внутрішньоособистісний конфлікт має конструктивний характер, він справді є необхідним, тому що незадоволення собою, критичне ставлення до власного «Я» як потужний двигун примушує особистість рухатись шляхом саморозвитку і самоактуалізації, наповнює особистість сенсом життя. Ми можемо підтвердити позитивне значення конструктивного внутрішньоособистісного конфлікту словами В.Франкла[23]: «Це дійсно небезпечно - помилково припускати, що людині потрібна рівновага в першу

чергу, чи, як це називається в біології, «гомеостаз». Насправді людині дуже потрібна боротьба за якусь гідну мету, а не штучний спокій»[5].

Диференціюючи поняття конструктивного і деструктивного характеру внутрішніх конфліктів, ми беремо за основу наступні ознаки [18]:

- ступінь особистісних витрат на розв'язання конфлікту,
- характер впливу на носія конфлікту,
- сформовані наслідки переживання конфлікту.

Відповідно, конструктивним внутрішньоособистісний конфлікт є за умов мінімальних особистісних витрат на його розв'язання, позитивного впливу на психічні прояви носія з активізацією саморозвитку та самовдосконалення. Стосовно деструктивного внутрішнього конфлікту спостерігаємо зворотну динаміку – максимальний розвиток конфліктуючих структур виснажує особистісні резерви, спричинює психічну стагнацію чи й деградацію. Внутрішні конфлікти, які розв'язані конструктивно, позитивно впливають на особистість юнака, забезпечують її подальший ріст, заохочують вірити в себе та в оточуючих. Конфлікти, які мають деструктив, несуть в собі протилежне. Їх негативний вплив полягає в «зламі» особистості, почутті своєї нікчемності, свого безсилля що-небудь зробити. Деструктивні конфлікти можуть призвести до психічних захворювань, які, в свою чергу, є ґрунтом для інших соматичних хвороб.

Якщо розглядати негативні наслідки переживання юнаком деструктивного внутрішньоособистісного конфлікту, то можна визначити наступне [24]:

- послаблюється, знецінюється й нівелюється привабливість недоступної мети, мотивація досягнення пригнічується. Так, проблеми у навчанні хронічного характеру викликають тотальне збайдужіння юнака до перебування в університеті,
- на початкових етапах фахового навчання внутрішньоособистісний конфлікт аморфного чи невдалого визначення своєї майбутньої професії може суттєво ускладнити адаптацію до ВНЗ,

- по ходу навчання в університеті внутрішній конфлікт може заважати повноцінній адаптації студента та його студентському життю,

- нерозв'язана внутрішня суперечність юнака може пригнічувати інтелект, афективну сферу, креативність, знижувати самооцінку і формувати негативну життєву установку.

Негативні емоційні переживання, що супроводжують деструктивний внутрішньоособистісний конфлікт юнака, а саме хронічна тривожність, емоційний дискомфорт, знецінення себе та світу, можуть викликати адиктивну поведінку юнака. За словами Г.В. Ложкіна і Н.І. Пов'якель, [21] людина хоче змінити власний негативний психічний стан для набуття ілюзії безпеки, знаходження гармонії та рівноваги, але це прагнення уникнути проблем штучно. Тобто людина створює собі ще одну проблему, стаючи безпомічною перед власними бажаннями [23]. Крайнім ступенем деструктивного виходу з внутрішньоособистісного конфлікту вважається суїцидальна поведінка. Суттєвими детермінантами суїцидальних інтенцій чи дій слугують конфлікти, пов'язані з кризами діяльності, стосунків, стану фізичного здоров'я чи матеріально-побутовими труднощами. Однак важливу роль відіграє і внутрішньоособистісна спричиненість феномену суїциду – риси характеру людини, її емоційний стан, ціннісні орієнтації тощо [11].

Юнацький вік характеризується проявами максималізму у психіці його представників, що теж може стати чинником суїцидальної поведінки носія внутрішньоособистісного конфлікту. Адиктивна чи суїцидальна поведінка при всій своїй небезпечності рідше зустрічаються як деструктивні форми переживання внутрішнього конфлікту, ніж використання механізмів психологічного захисту. Першопричина цьому криється в самій специфіці внутрішнього конфлікту, який може бути частково чи й повністю неусвідомлюваним. Як зазначає В.Г. Зазикін, внутрішньоособистісний конфлікт пояснюється як зіткнення приблизно однакових за потужністю, але протилежно спрямованих (амбівалентних) бажань, інтересів, прагнень, мотивів та потреб, більшість з яких особистість сама не усвідомлює [13]. На

прихованість (латентність) внутрішньоособистісного конфлікту вказують і Г.В. Ложкін і Н.І. Повякель: «Внутрішньоособистісний конфлікт не завжди можна побачити, тому що люди більшою мірою не тільки не усвідомлюють власний стан конфлікту, але й приховують (свідомо або підсвідомо) іноді навіть від себе стан переживання конфлікту під активною діяльністю, підвищеною контактністю, веселістю тощо» [17]. Однак, збереження всього конфлікту чи його окремих компонентів на неусвідомлюваному рівні не позбавляє психологічного дискомфорту носія, а, навпаки, ускладнює ситуацію. В таких ситуаціях людина вдається до психологічного захисту.

Роль механізмів психологічних захистів в ослабленні внутрішньоособистісних конфліктів та усунення їх у реальності оцінюється дослідниками неоднозначно. В дисертації Н.Є. Герасімової здійснено аналіз проблеми тлумачення ролі психологічного захисту у переживанні особистістю внутрішнього конфлікту [17]. Зокрема, зазначено, що у теорії психоаналізу механізми «психологічного захисту» розглядалися як засоби ослаблення інтрапсихічного конфлікту (напруження, занепокоєння), зумовленого протиріччями між інстинктивними імпульсами несвідомого та інтеріоризованими вимогами зовнішнього середовища, що виникають у результаті соціальної взаємодії. У подальшому ці аспекти «психологічного захисту» широко обговорювалися в працях неофрейдистів. Учені неоднозначно трактують психологічні передумови виникнення цього феномена. В А. Адлера – це почуття неповноцінності, яке породжує прагнення до компенсації, у Г. Саллівена – потреба в безпеці та прагнення уникнути травми і, як наслідок, «вибіркова» увага. За Е. Фроммом, захист проявляється в автоматизованому та несвідомому конформізмі, націленому на подолання почуття самотності [18]. К.Хорні відзначає, що захисні психічні механізми проявляють себе у перенесенні своїх конфліктів на зовнішню ситуацію, на інших людей, а все це деструктивно впливає на процес спілкування. Вона звертає особливу увагу на наявність внутрішнього конфлікту, пов'язаного із захистами [30].

Отже, використання різних механізмів психологічного захисту не тільки не розв'язує внутрішнього конфлікту, а й ускладнює ситуацію через спотворення свідомості носія конфлікту, ілюзорність світосприйняття та самосприймання. Наслідками розгортання ситуації конфлікту за умов збереження захисної поведінки і відповідно нерозв'язання внутрішнього конфлікту може бути соціальна і особистісна дезадаптація, що супроводжується ригідністю, автоматизмом, імпульсивністю, поведінки в цілому або неусвідомленням окремих дій.

Синтезовані тлумачення змісту 16-ти механізмів психологічного захисту, які мають місце при переживанні внутрішньоособистісного конфлікту, дав Р. Плутчік:

1. Регресія – штучне повернення в стані психічного стресу до дитячих патернів поведінки й задоволення.

2. Заперечення – відсутність усвідомлення певних подій, елементів життєвого досвіду або хворобливих почуттів.

3. Проекція – несвідоме відображення власних емоційно неприйнятних думок, властивостей або бажань через приписування їх іншим людям.

4. Заміщення – вивільнення прихованих емоцій (зазвичай гніву) на предмети, тварин або людей, які сприймаються як менш небезпечні для індивіда, ніж ті, які насправді викликали емоції.

5. Компенсація – інтенсивна спроба виправити або знайти належну заміну реальній або уявній, фізичній або психологічній неспроможності.

6. Рухова активність – зниження занепокоєння, викликаного заборонаю спонукання, шляхом розв'язання його прямого або непрямого вираження без розвитку почуття провини.

7. Фантазія – утеча в уяву з метою відходу від реальних проблем або для запобігання конфлікту.

8. Ідентифікація – несвідоме моделювання відносин і поведінки іншої особи як шлях до підвищення самоцінності або подолання можливого розділення або втрати.

9. Інтелектуалізація – несвідомий контроль над емоціями й спонуканнями через надмірне покладання на раціональне тлумачення подій.

10. Інтроекція – присвоєння собі характеристик, стандартів або рис інших людей.

11. Ізоляція – емоційне сприйняття ситуацій, які травмують, або спогад про них без природного почуття тривоги, пов'язаного з ним.

12. Витіснення – виключення зі свідомості розуміння або досвіду й пов'язаних із ним емоцій.

13. Сублімація – задоволення інстинктивного або неприйняттого почуття (особливо сексуального або агресивного), яке витісняється завдяки здійсненню соціально дозволених і підтримуваних альтернатив.

14. Анулювання – поведінка або мислення, що сприяють символічному зведенню нанівець попереднього поведінкового акту або думки, які супроводжуються сильним занепокоєнням або почуттям провини.

15. Раціоналізація – знаходження правдоподібних причин для виправдання дій, викликаних придуманими, неприйнятними почуттями.

16. Формування реакції – попередження виражень неприйнятних бажань, особливо сексуальних або агресивних, шляхом вияву протилежного ставлення й поведінки [2]. Ми вважаємо, що представники юнацького віку можуть бути схильними до будь-якого з означених вище механізмів психологічного захисту, психологічним підґрунтям для цього слугуватимуть суб'єктивні фактори типу рис характеру, сфер інтересів та діяльності, соціального статусу молодшої людини, змісту попереднього досвіду тощо. Однак, сам факт функціонування психологічного захисту при наявному невирішеному внутрішньоособистісному конфлікті є ознакою деструктивного характеру цього конфлікту.

Висновки до першого розділу

У результаті теоретичного аналізу підходів до вивчення впливу методів Символдрами на розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів у юнацькому віці були зроблені наступні загальні висновки:

Такі дослідники, як С.Л. Рубінштейна, Г.С. Костюка, В.М. М'ясищева, В.С. Мерліна, О.М. Леонтєва, В.В. Століна, К.О. Абульханової-Славської, Л.І. Божович, Ф.Ю. Василюка, А.А. Файзуллаєва, Т.М. Титаренко, та ін досліджували розуміння психологічної сутності та природи внутрішньоособистісних конфліктів у вітчизняній психології.

На основі аналізу літературних джерел, визначено внутрішньоособистісний конфлікт – це розбіжність всередині психологічного світу людини, що являє собою зіткнення її протилежно спрямованих мотивів (цілей, ідеалів, потреб, інтересів, цінностей,).

Кожна людина є самостійним генератором конфлікту, тобто особистість постійно сама формує і відтворює внутрішні конфлікти, носієм яких і вона виступає.

Виникнення внутрішніх конфліктів також обумовлені факторами розвитку: проблеми виховання в сім'ї; проблеми соціальних взаємодій (недооцінка самостійності, неузгодженість вимог, очікувань та реальної поведінки); проблеми становлення особистості (невдоволення своїми потребами, зіткнення розуму та почуттів, неможливість задоволення життєво важливих потреб).

Ранній юнацький вік завжди був предметом численних психологічних досліджень та продовжує бути у центрі уваги сучасних фахівців, оскільки у складних умовах нашого сьогодення молодь, як ніколи, стоїть перед багатьма невирішеними проблемами, часто відчуває невпевненість у своєму подальшому майбутньому, дуже часто переживає негативні емоційні стани та страждає від внутрішніх і міжособистісних конфліктів. Специфічні труднощі «дорослішання» є джерелом таких проявів для молоді. Характеризуючи

юнацький вік, можна відмітити одну з його важливих рис – наявність широкого спектра психологічних проблем, як внутрішніх, так і зовнішніх, які характеризують юнацький вік і відображають суперечливі стосунки особистості з собою й оточуючим світом.

Останнім часом характеристики внутрішньоособистісних конфліктів юнацького віку вивчалися у роботах Т.Ю. Гущиної, Н. Є. Герасимової, Г.М. Дубчак, А.А. Букіної, М.А. Шаталіної, О.В. Козаченко.

Негативні емоційні переживання, що супроводжують деструктивний внутрішньоособистісний конфлікт юнака, а саме хронічна тривожність, емоційний дискомфорт, знецінення себе та світу, можуть викликати адиктивну поведінку юнака. Отже внутрішньоособистісні конфлікти в юнацькому віці і їх вирішення особливо потребують ґрунтовного дослідження, враховуючи гостроту проблеми розв'язання конфліктних ситуацій, зростаючу кількість самогубств серед молоді та невелику кількість літератури з вище означеного питання.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МЕТОДІВ СИМВОЛДРАМИ НА ВИРІШЕННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ.

2.1. Опис вибірки та методів дослідження

Для проведення дослідження була сформована вибірка на базі КЗ «Вінницький ліцей №10». Це не лише загальноосвітній заклад, а великий навчально-виховний комплекс, який протягом тридцяти восьми років має високий рейтинг в організації навчально-виховного процесу, в якому працюють 36 вчителів вищої кваліфікаційної категорії.

Вибірка складала 60 учнів, серед яких були школярі віком від 14 до 17 років. Основну частину склали дівчатка - 61,7%, найменшу частину групи склали хлопчики - 38,3%. Середній вік піддослідних дітей у групі - 16 років.

Методи дослідження.

Гуманістично орієнтовані психологи, зокрема К. Роджерс, акцентували увагу на тому, що виникнення внутрішньоособистісних конфліктів в молоді тісно пов'язане з підвищеним рівнем тривожності, депресивними станами та самоповагою, самооцінкою. Тому як критерії функціонування та виникнення внутрішньоособистісного конфлікту в нашій роботі виділені: тривожність, самоповага, депресія. У нашому дослідженні мивважаємо, що це – саме ті фактори, які прямо впливають на внутрішні суперечності, переживання, психоемоційний стан особистості, а отже, впливають на процес його перебігу й формують цілісність особистості, її гармонійний стан, психічне здоров'я.

У ході дослідження були використані наступні методи:

- Дослідження особистісної та ситуативної тривожності (опитувальник Ч. Д. Спілбергера)
- Методика діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності, настрою
- Методика диференціальної діагностики депресивних станів

- Шкала самоповаги М. Розенберга[15].

Комплекс психодіагностичних методик був підбраний у відповідності з метою і гіпотезою.

Опис методів дослідження.

Дослідження особистісної та ситуативної тривожності (опитувальник Ч. Д. Спілбергера

Надзвичайно важливо вимірювати тривожність як властивість особистості, оскільки це багато в чому пояснює поведінку особистості. Невеликий рівень тривожності - нормальна та природня особливість активної сучасної людини. Кожна людина має свій зручний або бажаний рівень тривожності - це важлива і корисна тривожність. Людина сама оцінює свій стан в цьому відношенні і це є для неї істотним виміром самоконтролю і самодисципліни [14].

Особистісна тривожність - це стійка та індивідуальна характеристика, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широкий спектр ситуації як загрозові, і відповідати на кожну з них неадекватною реакцією. Особистісна тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні, пов'язаних зі специфічними ситуаціями погрози її самооцінки, престижу, самоповаги. Ситуативну або реактивну тривожність можна охарактеризувати суб'єктивно пережитими емоціями: стресом, напругою, занепокоєнням, нервозністю, заклопотанністю. Цей стан може бути різним за інтенсивністю та динамічним у часі та виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію [18].

Багато з відомих методів вимірювання тривожності дозволять оцінювати тільки або особистісну тривожність, або стан тривожності або ще більш специфічні реакції. Методика, запропонована ч.д. Спілбергером є наразі єдиною методикою, що дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як особисту властивість, і як стан. Російською мовою його шкала була перекладена Ю.Л. Ханін [18].

Аналізуючи результати самооцінки треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник по кожній з підшкал може перебувати в діапазоні від 20-80 балів. Тобто чим вище підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної). Тобто, чим вище підсумковий показник, тим ми отримуємо вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної).[18].

Наступна методика - Аналіз результатів дослідження самопочуття, активності, настрою (САН). Ця методика аналізує рівень самооцінки самопочуття, активності та настрою.

Мета дослідження. Оперативна оцінка самопочуття, активності, настрою.

Опитувальник складається з 30 пар протилежних характеристик (див. додаток), за якими учасників просять описати свій стан. Кожна пара це шкала, на якій учасник вказує ступінь вираженості тієї чи іншої характеристики свого емоційного стану.

Обробка зібраних даних. При підрахунку ми оцінюємо в один бал крайню ступінь вираженості негативного полюса пари, в сім балів оцінюємо крайню ступінь вираженості позитивного полюса пари . При цьому ми враховуємо, що полюси шкал змінюються постійно, але позитивні стани завжди отримують високі бали, а негативні-низькі. Ми групуємо отримані бали відповідно до ключа в 3 категорії, і підраховуємо по кожній з них кількість балів.

Самопочуття (сума балів за шкалами): 1,2,7,8,13,14,19,20,25,26.

Активність (сума балів за шкалами): 3,4,9,10,15,16,21,22,27,28.

Настрій (сума балів за шкалами): 5,6,11,12,17,18,23,24,29,30.

Отримані результати по кожній категорії ми ділимо на 10. Середній бал шкали дорівнює 4. Оцінки, що перевищують 4 бали, говорять про сприятливий стан випробуваного, оцінки нижче 4 свідчать про зворотне. Нормальні оцінки стану лежать в діапазоні 5,0-5,5 балів. Слід врахувати, що

при аналізі функціонального стану важливі не лише значення окремих його показників, але і їх співвідношення[13].

Методика диференціальної діагностики депресивних станів Зунг

Опитувальник Зунг розроблений для діагностики депресивних станів та станів, близьких до депресії, для скрінінг-діагностики при масових обстеженнях та з метою попередньої, долікувальної діагностики.

Шкала Зунга [Zung W. та Durham N.C., 1965] призначена для самооцінки депресії. На основі факторного аналізу виміряють 7 параметрів: відчуття душевної спустошеності, зміна настрою, соматичні і психомоторні симптоми депресії, суїцидальні думки і дратівливість - нерішучість.

Шкала включає 20 пунктів, кожний з яких визначає суб'єктивну частоту («майже ніколи або рідко», «іноді», «часто», «майже завжди або постійно») симптомів депресії. При заповненні бланка шкали пацієнт відзначає хрестиком місце тих варіантів відповідей, які найбільш точно відповідають його стану. Підрахунок балів робиться таким чином:

- * пункти 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15 і 19 оцінюються від 1 до 4 балів в прямій послідовності;
- * пункти 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18 і 20 (виділені фоном) -- в зворотній послідовності, т. е. від 4 до 1 бала.

Повне тестування з обробкою займає 20-30 хвилин. При інтерпретації даних слід враховувати наступне:

В результаті набираємо суму РД, яка коливається від 20 до 80 балів.

Якщо РД не більше 50 балів, то діагностується без депресивний стан.

Якщо РД більше 50 - менше 59 балів, то робиться висновок про легку депресію ситуативного чи невротичного генезу. При показниках від 60 до 69 балів діагностується субдепресивний стан чи замаскована депресія. Дійсно депресивний стан діагностується при РД більше 70 балів[13].

Шкала самоповаги М. Розенберга.

Ця шкала дає можливість виявити найважливіший компонент самооцінки — відношення до себе. Це відношення проявляється в

депресивності, тривожності, різноманітних психосоматичних відхилень (чим воно нижче, тим їх більше), а також активності в спілкуванні з оточуючими, прагненні до лідерства та почуття безпеки.

Методика спрямована на діагностику рівня самоповаги юнаків. Опитувальник був розроблений М. Розенбергом в 1972 р. Опитувальник створювався і в основному використовується як одновимірний, хоча факторний аналіз виявив два незалежні фактори: самоприниження і самоповагу. Так як самоповага існує і під час відсутності самоприниження, і поряд з ним, в останньому випадку воно виступає в захисної функції. Опитувальник має гарну надійність і конструктивну валідність. Показники за опитувальником пов'язані з тривожністю і психосоматичними симптомами, депресивним станом, лідерством, активністю в спілкуванні, почуттям безпеки, ставленням до підлітка його батьків[28].

Наступним етапом підготовки дослідження є підбір мотивів Символдрами для зниження тривожності, підвищення самооцінки та розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів учнів.

Для проведення дослідження було відібрано такі Мотиви, як “Гора” та “Узлісся”

2.2 Організація та проведення емпіричного дослідження

Учасників дослідження було поділено на дві групи:

1 група - експериментальна. 30 учнів цієї групи проходили сесії за мотивами символдрами протягом двох тижнів, при цьому сесії носили груповий характер. 30 учнів були поділені на 3 підгрупи складом 10 осіб. Групові сесії за мотивами Символдрами проводились двічі на тиждень, тобто кожна група складом 10 осіб пройшла протягом 2х тижнів 4 психотерапевтичних сесії. Мотиви “Узлісся” та “Гора” були пропрацьовані учнями. При цьому на кожну сесію відводилось 50 хвилин для проживання мотивів.

2 група - контрольна. Учасники групи не виконували жодних практик або технік протягом двох тижнів.

Для проведення психологічного дослідження були використані методи, описані вище. Спочатку були зібрані результати опитувань та тестів у всіх шістдесяти учасників дослідження. Потім з експериментальною групою була проведена психокорекція обраними методами Символдрами, такими, як “Гора” та “Узлісся”, після чого був зроблений ретест показників в експериментальній групі та порівняння результатів з контрольною групою, з якою не проводилась психотерапія.

Спочатку було проведено дослідження особистісної та ситуативної тривожності учнів. (опитувальник Ч. Д. Спілбергера).

Мета дослідження: оцінка рівнів особистісної та ситуативної тривожності.

Оснащення: Бланк шкал самооцінки Спілбергера, що містить інструкції і 40 питань-стверджень, 20 з яких оцінюють рівень ситуативної тривожності (СТ) і 20 оцінюють рівень особистісної тривожності (ЛТ).

Порядок роботи. Дослідження проводилося як індивідуально, так і в групі. Експериментатор пропонував випробуванім відповісти на питання шкал згідно з інструкціями, вміщеним в опитувальнику, і нагадував, що випробувані повинні працювати самостійно. На кожне питання можна вибрати одне з 4 варіантів відповідей за ступенем інтенсивності.

Була виконана обробка результатів.

Наступна методика, яка була застосована - Аналіз результатів дослідження самопочуття, активності, настрою (САН)

Учасникам експериментальної групи було запропоновано описати свій стан, який вони відчували в даний момент, за допомогою таблиці, що має в собі 30 протилежних ознак. Вони повинні в кожній парі вибрати ту ознаку, яка найбільш влучно описує їхній стан, і відзначити цифру, яка, відповідає ступеню вираженості даної характеристики.

Була виконана обробка даних.

Наступним кроком для учасників експериментальної групи було заповнення опитувальника депресивних станів Зунг.

Учасникам дослідження було запропоновано прочитати уважно кожне з наведених нижче речень і підкреслити відповідну цифру справа в залежно і від того, як вони почувались останнім часом. Над запитаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей не існує.

Далі учасники експериментальної групи заповнили «Шкалу самоповаги М. Розенберга».

Методика була пред'явлена респондентам на бланку. Було як групове, так і індивідуальне пред'явлення.

Бланк методики Прізвище, ім'я Школа, місто Клас Вік

Інструкція. Визнач, наскільки ти згоден чи не згоден з наведеними нижче твердженнями, підкресливши один із зазначених у таблиці відповідей.

Після того, як всі опитувальники були заповнені респондентами, результати були оброблені та представлені у наступному розділі.

Висновки до другого розділу

Отже, у другому розділі було описано вибірку, яка приймала участь у дослідженні - її склад, розподіл за статтю та середній вік. Також описані методи дослідження, такі як

- Дослідження особистісної та ситуативної тривожності
- Методика діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності, настрою
- Методика диференціальної діагностики депресивних станів
- Шкала самоповаги М. Розенберга.

Обґрунтована доцільність використання даних методів для дослідження, описано їх алгоритм, мету та подані інструкції для проведення та трактування результатів.

В розділі надано алгоритм проведення психологічного дослідження методами, описаними вище. Учасників дослідження було поділено на дві групи - контрольну та експериментальну, описано етапи проведення психокорекції для експериментальної групи методами Символдрами, розподіл її на підгрупи, частота сеансів та їх таймінг.

В розділі описаний порядок роботи експериментальної групи під час заповнення всіх тестів та опитувальників.

РОЗДІЛ 3

ВПЛИВ МЕТОДІВ СИМВОЛДРАМИ НА ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИЙ КОНФЛІКТ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1 Символдрама, як метод розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів в юнацькому віці.

З відомих на сьогоднішній день напрямків психотерапії, що використовують образи, символдрама є найбільш глибоко і системно розробленим та технічно організованим методом, що має фундаментальну теоретичну базу. Основу методу складає концепція класичного психоаналізу, а також його сучасного розвитку (теорія об'єктних стосунків М.Кляйн, егопсихологія А.Фрейд, психологія «Я» Х.Хартмана і «Self-Psychology» Х.Когута та їх наступне опрацювання в працях Ш.Ференці, М.Балінта, Е.Еріксона, Р.Шпітца, Д.В.Віннікота, М.Малер, О.Кернберга, Й.Ліхтенберга).

Залишаючись на принципових психоаналітичних позиціях, багато спільного метод має з теорією колективного несвідомого К.Г.Юнга і з створеним ним методом використання імагінації. Можна прослідкувати паралелі методу символдрами з дитячою ігровою психотерапією, психодрамою Я.Морено і Г.Лейнца, з гештальттерапією за Ф.Перлзом. Символдрамі близькі елементи ведення психотерапевтичної бесіди за К.Роджерсом і деякі стратегії поведінкової терапії, наприклад, за Й.Вольпе.[10] Отже, в символдрамі успішно поєдналися переваги багатьох психотерапевтичних технік, що мають різну вагу у психотерапевтичному просторі: класичного та юнгіанського аналізу, гуманістичної психології, аутотренінгу, поведінкової психотерапії, [10]. Однак, символдрама – це не поєднання з деяких психотерапевтичних напрямів а самостійна, оригінальна дисципліна, і багато елементів Символдрами з'явилися задовго до того, як вони виникли в інших напрямках психотерапії. Символдраму можна порівняти з сучасними методами когнітивно поведінкової терапії за

ефективністю і швидкістю досягнення терапевтичного ефекту. Зокрема, при лікуванні фобій в Символдрамі ефективно застосовується покрокове «декондиціонування», що дуже нагадує методи поведінкової терапії. Коли пацієнт проходить психотерапію за методом символдрами, він не тільки позбувається симптому, але й набуває глибинного досвіду самостійного подолання своїх внутрішніх труднощів і конфліктів.

Методом Символдрами ми можемо працювати у 3х «вимірах»: з актуальним, теперішнім станом клієнта, з негативними епізодами минулого і на майбутнє – через розвиток потенціалу особистості. Метод Символдрами дуже успішно використовується в груповій та індивідуальній роботі, у консультуванні та психотерапії, у роботі з підлітками, дітьми, батьками, парами. Клієнт-центровані, тілесно-орієнтовані, танцювально-рухові терапії, арттерапія та інші не директивні психотерапевтичні підходи дуже добре поєднуються з Символдрамою [7].

Символдрама (відома також як кататимне переживання образів, метод «сновидінь наяву» і кататимно-імагінативна психотерапія) – це метод глибиннопсихологічно орієнтованої психотерапії, що є клінічно високоефективним при короткотерміновому лікуванні неврозів і психосоматичних захворюваннях, а також при психотерапії розладів особистості. В якості метафори можна охарактеризувати символдраму як «психоаналіз за допомогою образів». Символдрама дає можливість звернутися до вирішення внутрішніх конфліктів, спираючись перш за все на образи, послуговуючись «мовою образів» з наступною трансформацією у мову»[8]. Понад 50 років цей метод успішно використовується у європейських країнах для надання ефективної допомоги пацієнтам з невротичними, посттравматичними, психосоматичними та особистісними розладами. На сьогоднішній день символ драма широко розповсюджена і офіційно визнана системою медичного страхування ряду європейських країн (Німеччина, Австрія та ін.). Метод розроблений відомим німецьким психотерапевтом Ханскарлом Льойнером. Появі символдрами як

самостійного напрямку у психотерапії передувала тривала експериментальна робота, що проводилася Х.Льойнером на базі клініки нервових захворювань Марбургського університету в 1948-54рр.

Важливий внесок в розвиток кататимно-імагінативної психотерапії зробив професор Х. Хьонінг, від досліджував методи Символдрами в інституті медичної психології університету ім.Мартіна Лютера (Галле) [9]. Основу методу складає вільна імагінація у формі образів, «картин» на озвучений психотерапевтом сюжет. Психотерапевт у взаємодії виконує контролюючу, супроводжуючу, скеровуючу функцію. Основа методу – глибинно-психологічні теорії, аналіз несвідомих та підсвідомих внутрішніх конфліктів, афективно-інстинктивних імпульсів, процесів і механізмів захисту як відображення актуальних емоційно-особистісних проблем, аналіз онтогенетичних форм конфліктів раннього дитинства.

При проведенні символдрами реалізується принцип вільного і некерованого, спонтанного розвитку образу. Інтервенції психотерапевта при уявленні образу зведені до мінімуму: наприклад, психотерапевт ніколи не каже: «Уявіть собі чудовий, залитий сонцем день, широке, зелене поле і т.д.». Метою психотерапевта, швидше, є створення сприятливих умов для представлення нативного внутрішнього лугу самого пацієнта, що може породжувати зовсім не ідилічні картини і переживання.

Дуже важливе місце в роботі за методом Символдрами відіграє малювання клієнтом малюнку, який віддзеркалює пережитий ним образ. Спеціалісти Інституту кататимноімагінативної психотерапії в Німеччині розробили спеціальну методику проведення психодіагностики на основі малюнку, який відтворив пацієнт. Люди, що мають недостатньо розвинену фантазію, труднощі вираження почуттів, а також ті, хто скутий численними комплексами і табу можуть завдяки малюнку вивільнити та унаочнити усі свої пережиті в образі емоції. Пацієнти можуть намалювати малюнок одразу після сеансу, а можуть отримати його в якості домашнього завдання, обговорення малюнку відбувається одразу після сеансу або ж на наступному

сеансі. Аналізуючи малюнок, ми можемо використовувати деякі об'єктивні діагностичні критерії: величина і формат аркуша паперу, горизонтальне чи вертикальне положення, палітра кольорів, наявність спеціально промальованих рамок, зміщення зображення у котрусь із сторін, наявність перспективи, засоби для малювання, інтенсивність малювання та ін. [9].

Техніки символдрами є м'якими та екологічними, а тому підходять не лише дорослим клієнтам, але також дітям та підліткам. Результатом застосування методу символдрами є психокорекційна дія, що ґрунтується на глибокому емоційному опрацюванні внутрішніх проблем на несвідомих конфліктів. Символдрама надає можливість впливати на емоційну складову проблеми саме емоційними засобами, що обумовлено глибинністю та реальністю переживань. За такої методики, навіть негативні емоційні переживання здатні забезпечити одержання потужного психотерапевтичного ефекту. Застосування технік символдрами дає можливість поглиблено відчувати, пережити, проаналізувати та прийняти ті реалії, що за умов використання інших методик, наприклад вербальнокогнітивних, залишилися би на поверхневому рівні.

Стосовно роботи з юнаками та дітьми, Символдрама активно розвивалася та досліджувалася відомим німецьким дитячим психоаналітиком і педагогом Г. Хорном та іншими фахівцями Міжнародного товариства Кататимного переживання образів і імагінативна методів у психології та психотерапії (Мокпо). Сьогодні символдрама є надзвичайно поширеною і офіційно визнаною системою медичного страхування в ряді європейських країн [25].

Показання для використання символдрами в роботі з юнаками та підлітками

- • Стреси як невід'ємні супутники сучасного життя.
- Внутрішньоособистісні конфлікти
- • Труднощі в навчанні, погана концентрація уваги в школі і вдома.
- • Проблеми у взаєминах з батьками, братами і сестрами.

- • Важке переживання розлучення батьків.
- • Переживання смерті близької людини, бабусі, дідусі.
- • Труднощі у взаєминах з однолітками.
- • Труднощі, пов'язані з переживанням першого кохання.
- • Неуважність дитини.
- • Агресивна поведінка дітей.
- • Нав'язливі стани, тики і нав'язливі ритуали.
- • Нічний і денний енурез, енкопрез.
- • Страхи і фобії.
- • Різні психосоматичні розлади.
- • Шкірні висипання, вугри і бородавки.
- • Порухення харчової поведінки, що веде до фізичного виснаження.
- • Заїкання.
- • Невпевненість у собі і своїх силах.
- • Проблеми професійного вибору.

Протипоказання для використання символдрами

- • Психози і шизофренія, у тому числі в компенсованій формі.
- • Серйозні органічні порушення мозку і центральної нервової системи, епілепсія.
- • Низький інтелект (не менше 80 одиниць).
- • Відсутність мотивації.
- • Соматичні захворювання, що представляють загрозу для життя.
- • Вік менше шести років [25].

В періоді самоствердження, становлення особистості, її самооцінки та системи відносин вибір психотерапевтичного методу обумовлений основними психологічними проблемами юнаків і включає в себе, крім лікувально-педагогічної корекції неправильного стилю сімейного виховання (частіше у формі різних варіантів сімейної психотерапії), методи підліткової ігрової психотерапії, що забезпечують оптимізацію взаємовідносин з однолітками (25). Психотерапія в періоді сором'язливості також будується з

урахуванням проблем юнаків; обсяг психотерапевтичного впливу розширюється і передбачає включення сімейного та індивідуального, орієнтованої на роз'яснення психотерапії. На цьому етапі великого значення набуває групова психотерапія. Її завдання - емоційне усвідомлення конфліктної ситуації в групі і десенсибілізація загрозливих образів у свідомості за допомогою їх умовного зображення і подолання в грі (Захаров А. В., 1979).

Описуючи переваги символдрами як психотерапевтичного методу, варто зазначити, що, порівняно з іншими терапевтичними техніками, вона дає три ефекти:

- 1) усунення симптомів, розв'язання проблеми, подолання актуального конфлікту;
- 2) так зване, „задоволення архаїчних потреб” – як усунення ранніх дефіцитів та ущербов, що є особливо важливим при роботі з психосоматичними захворюваннями та соматоформними розладами; саме ця складова символдрами дає можливість пацієнтові отримати додатковий життєвий ресурс чи надолужити те, що було недоотримане в дитинстві;
- 3) креативне розширення – зростання творчого, зокрема, – адаптивного потенціалу клієнта, розвиток його особистості.

Сучасний дитячий психотерапевт Гюнтер Хорн виділяє наступні переваги методу символдрами, зокрема, у роботі з дітьми.

Символдрама, певною мірою, закриває прогалину між ігровою і розмовною психотерапією дітей і підлітків, компенсуючи їх недоліки і ефективно використовуючи їх переваги. Символдрама дає дитині можливість розібратися зі своїми конфліктами і проблемами на символічному рівні, тим самим дозволяючи обійтися без інтелектуальної, раціональної інтерпретації проблеми, до якої дитина може бути не готовою. Очевидно, нема іншого методу психотерапії дітей і підлітків, який настільки оптимально враховував би нарцисичні переживання дитини, величезну важливість яких для процесу психотерапії показали дослідження Х.Когута і О.Кернберга. Діти з

психічними порушеннями і невротичними розладами часто переживають нарцисичні страждання, коли виявляються неспроможними у порівнянні їхніх здібностей, можливостей, досягнень з успіхами інших дітей. Ця проблема вирішується лише в імагінативній психотерапії, в ході якої дитина може дозволити собі уявити на рівні фантазії нарцисично зумовлені переживання власної “грандіозності”.

При роботі з внутрішніми конфліктами юнаків ми не помічаємо глибоко несвідому проблематику, оскільки в дію вступають психологічні механізми захисту та опору, що приховують важливі несвідомі та підсвідомі конфлікти та страхи. Великою перевагою психологічної роботи з юнаками методом символдрами є те, що під час роботи створюється сприятлива атмосфера для праці з далекими, прихованими від свідомості переживаннями, ми можемо поступово і поетапно пропрацювати внутрішні конфлікти юнаків і одночасно врахувати складну динаміку усвідомлюваних і неусвідомлюваних ними психологічних механізмів захисту та опору юнаків. Саме тому ми обрали мотиви методу Символдрами для пропрацювання внутрішніх конфліктів в осіб юнацького віку [10].

Опис мотивів Символдрами, які були використані для психокорекції [32].

Мотив Гора.

Мотив « Гора » дуже важливий і особливо показаний у разі проблем суперництва, пасивності, невпевненості в собі, труднощів у досягненні мети, статевої ідентифікацією, а так само при заїканні. Його добре використовувати при лікуванні різних видів депресій. Підйом на уявну гору і особливо спуск з гори допомагають пропрацювати проблему втрат, поневірян, зниження соціального статусу.

Мотив « Гора » включає в себе чотири основні складові:

- 1 - розглядання і точний опис гори здалеку;
- 2 - підйом в гору;
- 3 - опис відкривається з вершини гори панорами;

4 - спуск з гори.

Перші три складових - обов'язкові при роботі з мотивом « Гора », в той час як спуск з гори дуже бажаний, але все ж не обов'язковий. Якщо не залишається часу, то можна попрощатися з образом на вершині гори.

Розглядаючи гору з боку, важливим завданням є якомога конкретніше описати її зовнішній вигляд, форму, пологість, висоту (приблизно скільки метрів), що на ній росте і росте взагалі що-небудь, які гірські породи її складають, покрита вона снігом чи травою і деревами і т. Д.

Гора - це репрезентація найбільш важливих для Вас об'єктів. Гора, наприклад, може символізувати щось « гостре і зазубрене, але неприступне », або « широкого, потужного і інертно лежачого, як жахлива нерухома маса », або чогось « підноситься, видатного, домінуючого » (гора знаходиться в просторій долині), але в той же час « неприступного потужного і вселяє благоговіння ».

Підйом в гору має символічне значення і пов'язаний з тими викликами, які ставить перед нами наше життя. Певні люди ставлять перед собою високі або дуже високі завдання, інші люди можуть задовольнитись середнім рівнем і відчують при цьому менше стресу. Респонденти, що пред'являють до себе високі домагання, часто гонорові люди, уявляють перед собою високу гору, на яку вкрай важко піднятися. Ми можемо звертати увагу на крутість підйому, на схили, необхідність лізти вгору по камінню і навіть дертися, можливо, доведеться користуватися спеціальним спорядженням. Але якщо Ви знаходите зручний, прогулянковий шлях або передчасно втомлюєтеся і повинні часто відпочивати - це вказує на те, яким чином Ви звикли вирішувати завдання або домагатися своїх цілей [10].

Мотив - Узлісся

Цей мотив має мету - викликати в клієнта уявлення образу значущої людини або символічної істоти, що втілюють несвідомі страхи або проблеми. Задача мотиву Узлісся полягає саме в описі і годуванні істоти, яка вийде з темряви лісу на галявину.

Ліс символізує нашу несвідомість. Тобто це затемнена частина на землі, яку ми не можемо побачити, в якій може ховатися весь наш страх або взагалі нічого. У лісі можуть існувати дикі і дивовижні звірі. З казок ми також знаємо, що ліс населяють злі і добрі істоти, такі як гноми, велетні, феї, розбійники або навіть злі відьми. Нерідко люди бояться входити в ліс, які вселяють в них якийсь - то невизначений страх, або взагалі занадто близько наблизитися до нього. Порівнюючи мотив узлісся з іншими мотивами, що характеризують несвідоме, як, наприклад, з морем, печерою і отвором на болоті, то узлісся відрізняється саме тим, що тут не спускаються в глибину. У мотиві узлісся не будуть зачіпатися області, що лежать нижче поверхні землі. В цьому мотиві пропрацьовуються не дуже глибокі області несвідомого, які в образі символічно знаходяться на землі, тобто поблизу від свідомості.

На відміну від дорослих, у дітей символ лісу ще відносно багатогранний. З одного боку, він символізує несвідоме, що - то таємне і таємниче. З лісу може вийти образ, що символізує витіснений несвідомий матеріал. З іншого боку, діти ставляться до образу лісу як до чогось - то ховає, приховує, рятувати, що дає захист. На лузі ж вони, навпаки, можуть відчувати себе як би виставленими на розтерзання ". Діти можуть відчувати тому бажання сховатися в лісі, який виступає для них в цьому випадку в аспекті материнського начала[25].

Опис психотерапевтичної сесії:

Пацієнтів, які сидять в зручних кріслах, вводять в стан розслаблення. Як правило, буває достатньо декількох простих навіювань стану спокою, розслабленості, тепла, важкості та приємної втоми - послідовно в різних ділянках тіла. У роботі з багатьма дітьми навіть і це часто буває зайвим, достатньо попросити дитину сісти, закрити очі і розслабитися.

Після досягнення пацієнтом стану розслаблення йому пропонується представити образи на задану психотерапевтом у відкритій формі тему стандартний мотив. Представляючи образи, пацієнт розповідає про свої переживання сидить поруч психотерапевта. Останній якби "супроводжує"

пацієнта в його образах, при необхідності направляючи їх протягом у відповідності зі стратегією лікування. Участь психотерапевта зовні полягає в тому, що через певні проміжки часу за допомогою слів твань "так", "так", "угу", вигуків типу "От як ?!", повторення описів пацієнта, а також за допомогою питань про деталі й властивості образу він сигналізує про те, що уважно стежить за ходом розвитку образів пацієнта.

Для того щоб забезпечити найбільш повне і глибоке саморозкриття особистості пацієнта, необхідно звести до мінімуму сугестивному вплив психолога. Тобто, питання психолога мають бути відкритими, тому що вже самі питання можуть містити певні елементи навіювання. Наприклад, замість того щоб запитати: "Дерево велике?" або "Чи далеко це дерево?" (що вже припускає певне очікування відповіді), слід запитувати: "На якій відстані знаходиться це дерево?" При груповій сесії психотерапевт задає питання по черзі, намагаючись приділити увагу кожному учаснику [32].

3.2 Аналіз результатів дослідження

Отже нами було проведено дослідження ситуативної та особистісної тривожності, показників САН, проведена діагностика депресивних станів Зунг та проведено дослідження за «Шкалою самоповаги М. Розенберга» для всіх 60 учасників дослідження до проведення сеансів Символрама.

Результати дослідження для наочності і зручності обговорення представлені в таблицях.

Таблиця 1. Результати дослідження ситуативної та особистісної тривожності ч.д. Спілбергера усіх учасників до Символдраматичних сеансів.

| | Рівні тривожності, у% | | |
|----|-----------------------|----------|---------|
| | Низький | Помірний | Високий |
| СТ | 5,7 | 60 | 33,3 |
| ЛТ | 0 | 45,8 | 56,6 |

Отже, в результаті проведеного дослідження ситуативної та особистісної тривожності за методикою ч.д. Спілбергера, представлених у таблиці 1, найбільша кількість дітей групи виявили по ситуативної тривожності такі рівні: помірний - 60%, високий - 33,3% і низький - 5,7%; щодо особистісної тривожності були отримані такі результати: високий - 56,6%, помірний - 45,8% і низький рівень - 0%. Отримані результати говорять нам, що половина респондентів має помірний рівень ситуативної тривожності, тобто вони можуть задовільно працювати і адекватно реагувати на зовнішні подразники і стрес. Для меншої половини респондентів характерний високий рівень ситуативної тривожності, тобто кожна незапланована подія є стресом для досліджуваного та викликає у нього

виражену тривогу. Дуже низький % учасників мають низький рівень тривожності, отже їх стан характеризується, як спокійний та оптимістичний. Більша половина (56,6%) респондентів має високий рівень тривожності, що характеризується низькою самооцінкою, невпевненістю в собі, глибокими переживаннями через наявні і можливі труднощі, при цьому їх загрозливий вплив на життя перебільшується. Інші учасники мають помірний рівень особистісної тривожності, тобто демонструють здатність справлятися з негативними переживаннями.

Таблиця 2. Оцінка рівня САН усіх учасників дослідження до проведення психокорекції.

| | С, у% | Н, у% | А, у% |
|----------|-------|-------|-------|
| високий | 25,6 | 24,5 | 25,6 |
| помірний | 4,8 | 14,2 | 9 |
| низький | 60 | 53,4 | 65,3 |

За даними дослідження, наведених у таблиці 2 можна стверджувати про переважання низького рівня С1 - 60%, А1 - 65,3%, Н1 - 53,4 до проведення Символдраматичного сеансів; середній рівень виявлено у С1 - 4,8%, А1 - 9% і Н1 - 14,2%; високий рівень С1 - 25,6%, А1 - 25,6%, Н1 - 24,5%. Отже, юнаки страждають поганим самопочуттям, мають переважно поганій настрій і низьку активність.

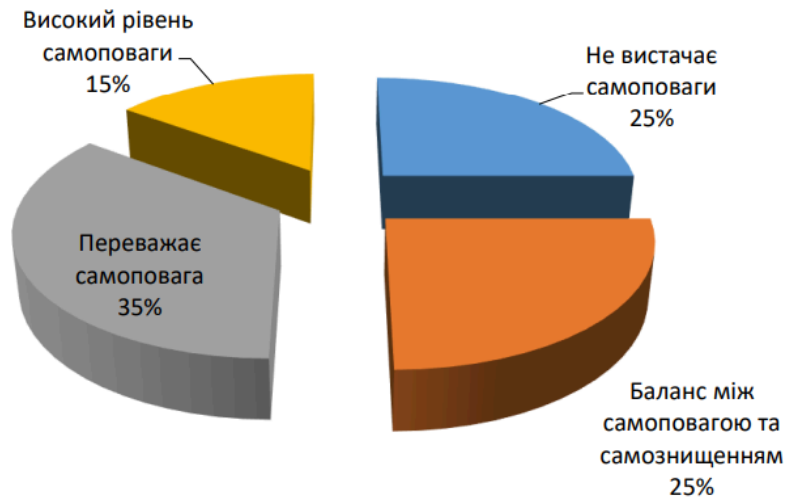
Таблиця 3. Оцінка рівня УД усіх учасників дослідження до проведення психокорекції.

| Рівні депресії | УД, у% |
|--------------------------|--------|
| Стан без депресії | 15,6 |
| Стан легкої депресії | 38 |
| Субдепресивний стан | 35,8 |
| Істинне депресивний стан | 5,4 |

Як ми бачимо, УД у респондентів становить 5,4%, тобто виявлено справжній депресивний стан, що характеризується постійним пригніченим настроєм та втратою зацікавленості до тієї роботи, що раніше зазвичай приносила задоволення, а також важкістю у виконанні рутинних справ; у 35,8% субдепресивний стан, що свідчить про те, що деяка частина емоційного спектру знаходиться в нестабільному стані, і будь-який зовнішній подразник може викликати емоційні прояви. У 38% спостерігається стан легкої депресії, що характеризується перепадами настрою і сумом; та у 15,6% стан без депресії.

Були визначені показники рівня самоповаги в усіх учасників дослідження за шкалою самоповаги М. Розенберга.

Прояви самоповаги учасників дослідження



Діаграма 1. Рівень самоповаги учасників до проведення психокорекції

Як ми бачимо, найвищий відсоток належить показнику “переважає самоповага” - 35%, високий рівень самоповаги мають 15% респондентів, баланс між самоповагою та самознищенням складає 25% з усіх показників, та показник “не вистачає самоповаги” складає 25%. Це говорить про те, що загалом половина респондентів не мають проблем з самоповагою, в той час як інша половина страждає на недостатність самоповаги або намагається знайти баланс між самоповагою і самознищенням. Такі показники створюють негативну картину для оцінки рівня психічного здоров'я юнаків.

З експериментальною групою були проведені символдраматичні сеанси за мотивами “Гора” та “Узлісся”, після чого відбувся ретест показників.

Таблиця 4. Результати дослідження ситуативної та особистісної тривожності ч.д. Спілбергера у досліджуваній групі після проведення Символдрами.

| | Рівні тривожності, у% | | |
|----|-----------------------|----------|---------|
| | Низький | Помірний | Високий |
| СТ | 3,8 | 61,2 | 34,5 |
| ЛТ | 0 | 54,1 | 43,5 |

Таблиця 5. Результати дослідження ситуативної та особистісної тривожності ч.д. Спілбергера у контрольній групі, з якою не проводилися Символдраматичні сеанси.

| | Рівні тривожності, у% | | |
|----|-----------------------|----------|---------|
| | Низький | Помірний | Високий |
| СТ | 5 | 51,3 | 45 |
| ЛТ | 0 | 37,8 | 61 |

Таким чином, з таблиці 4,5 видно що у учасників досліджуваної групи після символдраматичних сеансів результати значно відрізняються від результатів, отриманих до проведення психокорекції.

Ситуативна тривожність після символдраматичних сеансів характеризується: 33,3% - складає високий рівень, 63,3% - помірний рівень, 3,4% - низький рівень.

Результати особистісної тривожності: 46,7% - високий рівень, 53,3% - помірний і 0% - низький.

Математична обробка даних.

Дані СТ і ЛТ за двома таблицями (1 група - до символдраматичних сеансів, 2 група - після сеансів) були оброблені за допомогою критерію Лапласа. Ми висунули дві гіпотези:

H₀ - про рівність мат. очікування показників СТ і ЛТ таб. 1 та таб. 2;

H₁ - про нерівність мат. очікування показників СТ і ЛТ таб. 1 та таб. 2;

Таким чином, $Z_{\text{емп.}} > Z_{\text{кр.}}$ і ми можемо стверджувати, що отримані результати СТ і ЛТ достовірно різні, і ми приймаємо гіпотезу H₁.

Дані по СТ і ЛТ були оброблені за допомогою критерію Ст'юдента, значення t повинно бути не менше, ніж 2,0.

t -критерій (СТ) = 2,01

t -критерій (ЛТ) = 2,07

Отримані нами результати справді достовірно різняться, звідси можна зробити висновок, що наша гіпотеза підтверджується.

На підставі отриманих результатів можна зробити висновок, що у досліджуваної групи до проходження психокорекції показники ситуативної та особистісної тривожності вище, ніж у групи після проведення психокорекції, тобто після сеансів Символдрами. Учасники експериментальної групи почали демонструвати спокійну, оптимістичну реакцію на несприятливі зовнішні чинники та здатність справлятися з власними негативними переживаннями. Отже ми можемо зробити висновок, що використання мотивів Символдрами сприяє зниженню показників особистісної та ситуативної тривожності в юнацькому віці, підвищує впевненість у власних силах, резильєнтність та оптимізм.

За допомогою САН методу ми дослідили самопочуття, активність і настроїв в експериментальній та контрольній групі після Символдраматичних сеансів. У ході дослідження ми отримали наступні результати, які ми

порівняли і для зручності і наочності, представили у вигляді таблиці (таблиця 6)

Таблиця 6. Оцінка рівня САН після проведення Символдраматичних сеансів в експериментальній і контрольній групах

| | С(контр), % | А (контр), % | Н(контр), % | С(екс) у% | А(екс), % | Н(екс), % |
|----------|----------------|-----------------|----------------|-----------|--------------|--------------|
| високий | 27,8 | 27,8 | 24,2 | 34,3 | 34,3 | 37,9 |
| помірний | 3,8 | 9 | 14,3 | 9 | 9 | 6,8 |
| низький | 69 | 59,5 | 61,6 | 56,7 | 56,7 | 57,7 |

Після проведення Символдраматичних сеансів ми отримали такі результати: низький рівень складає С2 - 56,7%, А2 - 56,7%, Н2 - 57,7%; середній рівень С2 - 9%, А2 - 9%, Н2 - 6,8%; високий С2 - 34,3%, А2 - 34,3%, Н2 - 37,9%.

Це свідчить про те, що у юнаків з експериментальної групи після проведення Символдраматичних сеансів самопочуття, активність і настрої поліпшуються. В експериментальній групі після проведення символдрами переважають середній та підвищений рівні самопочуття, активності та настрою, юнаки в цілому задоволені собою та оптимістично дивляться на життя.

Математична обробка даних.

Для порівняння вибірових середніх величин і для розв'язання питання про те, чи відрізняються статистично достовірно середні значення один від одного, ми використовуємо t - критерій Ст'юдента.

Дані по САН були оброблені за допомогою критерію Ст'юдента, значення t повинно бути не менше, ніж 2,0.

t-критерій (С) = 2,11

t-критерій (А) = 2,08

t-критерій (Н) = 1,54

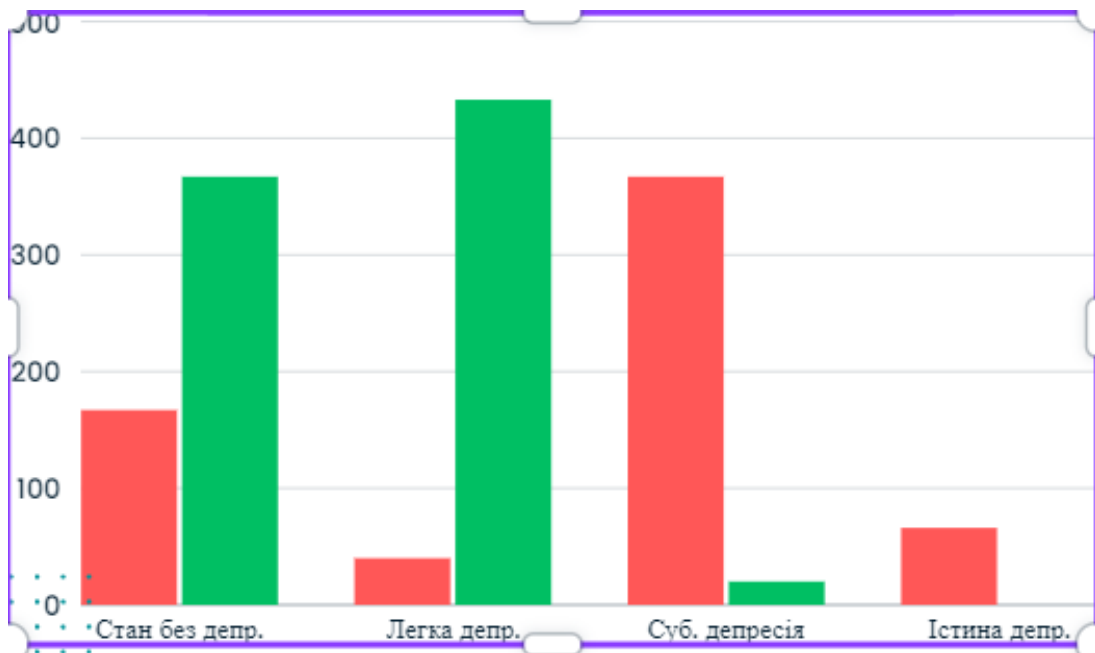
Отримані нами результати справді достовірно різняться, звідси можна зробити висновок, що наша гіпотеза підтверджується.

У контрольній групі, з якою не проводилась психокорекційна робота, показники САН не змінились і майже співпадають зі значеннями досліджуваної групи до проведення психокорекції, отже ми можемо зробити висновок, що використання методів Символдрами значно підвищує рівень самопочуття, активності на настрою юнаків та поліпшує їх загальний психо-емоційний стан. Особливо позитивно і значуще психотерапія методами Символдрами вплинула на покращення самопочуття учасників дослідження.

Щодо диференціальної діагностики депресивних станів Зунг - з експериментальною групою були проведенні сеанси Символдрами, потім був зроблений ретест показників в експериментальній та досліджуваній групі. Результати ми оформили в таблицю.

Таблиця 7. Результати рівня депресії контрольної та експериментальної групи після проведення Символдрами

| Рівні депресії | УД(конт), у% | УД(експ), у% |
|--------------------------|--------------|--------------|
| Стан без депресії | 17,7 | 37,7 |
| Стан легкої депресії | 42 | 41,2 |
| Субдепресивний стан | 34,5 | 19 |
| Істинне депресивний стан | 5,6 | 0 |



Діаграма 2. Результати рівня депресії контрольної та експериментальної групи

Як видно з таблиці 7 та діаграмми 2, після проведення Символдраматичних сеансів в експериментальній групі справжній депресивний стан не спостерігалось ні у одного з дітей, тобто склав 0%. Субдепресивний стан виявився у 19%, стан легкої депресії у 41,2% та стан без депресії був у 37,7% дітей. Результати свідчать про сприятливий вплив Символдраматичних сеансів, що вплинуло на зниження рівнів депресії.

Результати рівня депресії контрольної групи, з якою не проводилась психокорекція, залишились на рівні результатів досліджуваної групи до проведення психокорекції.

Порівняємо результати УД в експериментальній і контрольній групах.

Таблиця 8. Результати рівня депресії у досліджуваної та контрольної групи.

| Рівні депресії | Конт.група у% | Досл.група, у% |
|--------------------------|---------------|----------------|
| Стан без депресії | 36,7 | 17,7 |
| Стан легкої депресії | 43.3 | 41.2 |
| Субдепресивний стан | 20 | 19 |
| Істинне депресивний стан | 5.6 | 0 |

З підрахунку формули за критерієм Ст'юдента ми отримали:

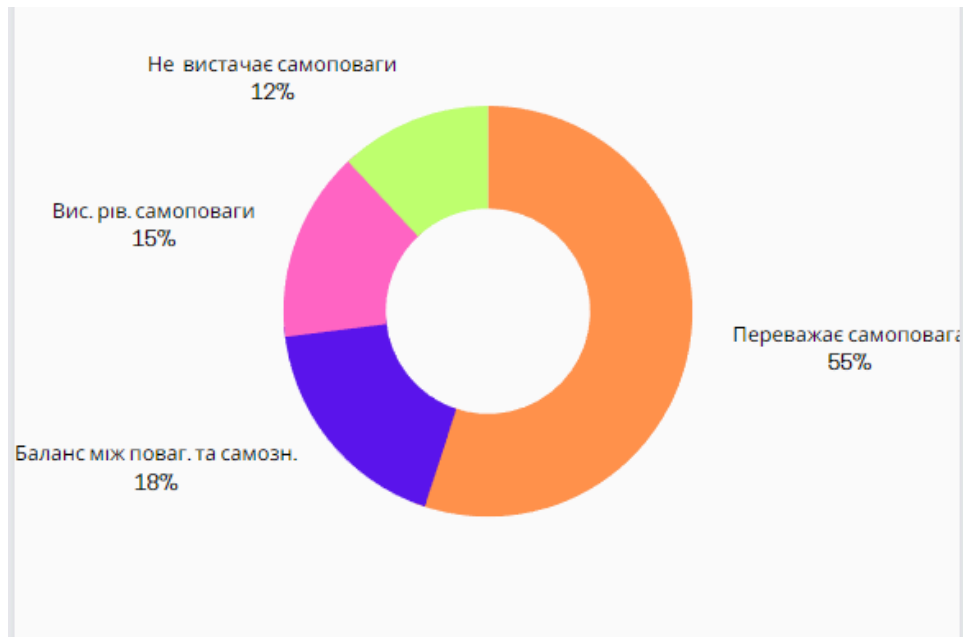
t-критерій = 2,36;

Імовірність допустимої помилки менше 0,05 вважається достатньою для науково переконливих висновків, тобто ми допускаємо помилку, що не перевищує 5%.

Отже ми можемо зробити висновок, що в експериментальній групі відбувся значний прогрес в зміні показників, які ми описали вище, в той час як в контрольній групі зміна показників рівня депресії не відбулась.

Отриманий нами результат по методиці порівняння середніх величин за критерієм Ст'юдента показує, що Символдраматичні сеанси надали значне покращення усіх показників в експериментальній групі, отже використані нами мотиви Символдрами виявилися ефективними в зниженні рівня депресії в юнацькому віці. Психотерапія методами Символдрами допомагає юнакам зосередитися на своїх сильних сторонах і досягненнях, а не лише на проблемах і складностях, знижує рівень стресу і тривоги та сприяє розвитку позитивних емоцій та покращенню якості життя.

Після проведення з досліджуваною групою сеансів психокорекції методами Символдрами, був проведений ретест показників Самоповаги для досліджуваної та контрольної групи.



Діаграма 3. Рівень самоповаги у досліджуваної групи після проведення психокорекції.

Таким чином ми бачимо, що після проведення Символдраматичних сеансів показник “не вистачає самоповаги” у досліджуваної групи знизився на 13%, показник “переважає самоповага” збільшився на 20%, що підтверджує доцільність використання методів Символдрами для підвищення самоповаги учасників дослідження.

У контрольної групи показники самоповаги залишились на такому ж самому рівні, як у досліджуваної групи до початку психокорекції. Ми порівняли середні значення самоповаги в досліджуваної та контрольної груп за допомогою критерію Ст'юдента,

Таблиця 8. Рівні самоповаги у досліджуваній групі після психокорекції та у контрольній групі

| Рівні самоповаги | Досліджувана група, % | Контрольна група, % |
|--------------------------------|-----------------------|---------------------|
| Високий рівень самоповаги | 15 | 15 |
| не вистачає самоповаги | 12 | 25 |
| Переважає самоповага | 55 | 35 |
| Баланс між самопов. та самозн. | 18 | 25 |

Дані значення були оброблені за допомогою критерію Ст'юдента, значення t повинно бути не менше, ніж 2,0.

t -критерій (не вистачає самоповаги) = 2,02

t -критерій (переважає самоповага) = 2,08

t -критерій (баланс) = 1,65

Отже можемо зробити висновок, що експериментальна група після психокорекції в порівнянні з контрольною групою значно підвищила рівень самоповаги, що свідчить про більшу впевненість у своїх можливостях, у спроможності редагувати власні недоліки. Ставлення до себе, самоповага та віра у власні можливості є осердям усіх прагнень особистості, проявів її активності і є запорукою психологічного благополуччя людини та її успішного самоздійснення як суб'єкта суспільних відносин. Високий рівень самоповаги у юнацькому віці забезпечить в майбутньому здорову самооцінку юнаків, їх гармонійний особистісний розвиток та професійну реалізацію.

Висновки до третього розділу

Символдрама (відома також як кататимне переживання образів, метод «сновидінь наяву» і кататимно-імагінативна психотерапія) – це метод глибиннопсихологічно орієнтованої психотерапії, що є клінічно високоефективним при короткотерміновому лікуванні неврозів і психосоматичних захворюваннях, а також при психотерапії розладів особистості. Символдрама дає можливість звернутися до вирішення внутрішніх конфліктів, спираючись перш за все на образи, послуговуючись «мовою образів» з наступною трансформацією у «мову». Техніки символдрами є м'якими та екологічними, а тому підходять не лише дорослим клієнтам, але також дітям та підліткам. Результатом застосування методу символдрами є психокорекційна дія, що ґрунтується на глибокому емоційному опрацюванні внутрішніх проблем на несвідомих конфліктів.

Методом символдрами має великі переваги для роботи з юнаками, адже під час сесій створюється сприятлива атмосфера для праці з глибинними, прихованими від свідомості переживаннями та конфліктами, клієнт та психотерапевт можуть поступово та поетапно пропрацювати внутрішні конфлікти і одночасно врахувати складну динаміку усвідомлюваних і неусвідомлюваних юнаками психологічних механізмів захисту та опору. Отже саме методи Символдрами були обрані для проведення дослідження впливу на вирішення внутрішньоособистісних конфліктів в юнацькому віці.

На початку експерименту була висунута гіпотеза про те, що Символдраматичні сеанси сприятливо впливають на розв'язання внутрішньоособистісного конфлікту в юнацькому віці. Відповідно до вимог гіпотези було проведено дослідження ситуативної та особистісної тривожності, самопочуття, активності, настрою і депресії у школярів до проведення символдрами і після.

Учасники дослідження були піддані обстеженню по підібраному пакету методик. Отримані результати були оброблені за допомогою методів

математичної статистики (критерій Лапласа і t-критерій Ст'юдента), що дозволило говорити про достовірність отриманих результатів та їх відмінностей до проведення Символдрами і після. В розділі були описані мотиви “Узлісся” та “Гора”, а також алгоритм проведення психотерапевтичної сесії.

Після проведення психотерапії методами Символдрами був зроблений ретест показників в експериментальній групі та порівняння їх з результатами контрольної групи. На підставі отриманих результатів був зроблений висновок, що у досліджуваної групи до проходження психокорекції показники ситуативної та особистісної тривожності вище, ніж у групи після проведення психокорекції, тобто після сеансів Символдрами. Учасники експериментальної групи почали демонструвати спокійну, оптимістичну реакцію на несприятливі зовнішні чинники та здатність справлятися з власними негативними переживаннями.

Після ретесту показників САН було визначено, що у юнаків з експериментальної групи після проведення Символдраматичних сеансів самопочуття, активність і настрої поліпшуються. В експериментальній групі після проведення символдрами переважають середній та підвищений рівні самопочуття, активності та настрою, юнаки в цілому задоволені собою та оптимістично дивляться на життя.

Згідно даних опитувальника депресивних станів Зунг, після проведення Символдраматичних сеансів в експериментальній групі справжній депресивний стан не спостерігалось ні у одного з дітей, тобто склав 0%. Субдепресивний стан та стан легкої депресії значно знизилися, та стан без депресії був у більшості дітей дітей. Результати свідчать про сприятливий вплив Символдраматичних сеансів, що вплинуло на зниження рівнів депресії.

Згідно даних Шкали самоповаги Розенберга можемо зробити висновок, що експериментальна група після психокорекції в порівнянні з контрольною групою значно підвищила рівень самоповаги, що свідчить про більшу

впевненість у своїх можливостях, у спроможності коригувати власні недоліки.

Таким чином, можна стверджувати, що Символдраматичні сеанси сприятливо впливають на подолання внутрішніх конфліктів у юнаків: значно підвищують рівень самоповаги, знижують рівень тривожності і рівень депресії, підвищують рівень самопочуття, активності, настрою, - це підтверджує гіпотезу, висунуту спочатку дослідження.

ВИСНОВКИ

Один із найскладніших психологічних конфліктів – внутрішньоособистісний конфлікт який панує у внутрішньому світі людини, це гостре негативне переживання, яке викликано боротьбою структур внутрішнього світу, що віддзеркалює зв'язки із навколишнім світом, які є протилежними.

Внутрішні переживання юнаками своєї суперечливості, розділеності, нездатності проявити себе серед однолітків, складності внутрішнього світу, невміння вирішити проблеми, усвідомлення мінливості власних бажань, та часто неможливості їх реалізації, сумніви, занижена самооцінка – усе це є причинами для утворення внутрішньоособистісного конфлікту.

У період юнацтва продовжується становлення особистості та перебудова взаємостосунків з дорослим оточенням. Юнаки та дівчата намагаються здобути автономність від батьків та поширити її на усі сфери власної життєдіяльності. Все це спричинює нерозуміння та прохолоду з боку батьків та часто стає причиною виникнення внутрішніх конфліктів у самих юнаків. Відомо, що тривале знаходження людини під впливом внутрішніх конфліктів може призвести до виведення її із психічної рівноваги та гармонії, тому ми обрали для дослідження питання пропрацювання внутрішніх конфліктів юнаками.

Внутрішньоособистісні конфлікти та особливості їх вирішення в юнаків останнім часом досліджувалися в роботах Г.М. Дубчак, Н. Є. Герасимової, Т.Ю. Гущиної, А.А. Букіної, М.А. Шаталіної, О.В. Козаченко.

Техніки символдрами є м'якими та екологічними, а тому підходять не лише дорослим клієнтам, але також дітям та підліткам. Результатом застосування методу символдрами є психокорекційна дія, що ґрунтується на глибокому емоційному опрацюванні внутрішніх проблем на несвідомих конфліктів. Символдрама надає можливість впливати на емоційну складову проблеми саме емоційними засобами, що обумовлено глибинністю та

реальністю переживань. За такої методики, навіть негативні емоційні переживання здатні забезпечити одержання потужного психотерапевтичного ефекту. Застосування технік символдрами дає можливість поглиблено відчувати, пережити, проаналізувати та прийняти ті реалії, що за умов використання інших методик, наприклад вербальнокогнітивних, залишились би на поверхневому рівні.

Ми висунули гіпотезу, що переживання внутрішньо особистісних конфліктів супроводжується високим рівнем тривожності, комплексу неповноцінності, низьким рівнем самоповаги та депресією.

Для доведення гіпотези згідно з завданнями магістерської роботи використовуються наступні методи дослідження:

Теоретичні методи, так як: аналіз досліджень, теорій та інших напрацювань з проблем внутрішньоособистісних конфліктів, їх класифікації та вирішення завдяки застосуванню методів символдрами. Теоретико-методологічну основу дослідження склали напрацювання таких дослідників, як Омельченко Я.М., Боев І.В., Льюїнер Х.

Емпіричні методи дослідження:

- Дослідження особистісної тривожності (опитувальник Ч. Д. Спілбергера)
- Дослідження ситуативної тривожності (опитувальник Ч. Д. Спілбергера)
- Методика діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності, настрою
- Методика диференціальної діагностики депресивних станів.

Використано методи математичної статистики (критерій Лапласа і t-критерій Ст'юдента), що дозволило говорити про достовірність отриманих результатів та їх відмінностей до проведення сеансів символдрами і після

Учасників дослідження було поділено на дві групи.

Для проведення психологічного дослідження були використані методи, описані вище. Спочатку були зібрані результати опитувань та тестів у всіх шістдесяти учасників дослідження. Потім з експериментальною групою була проведена психокорекція обраними методами Символдрами, такими, як "Гора" та "Узлісся", після чого був зроблений ретест показників в

експериментальній групі та порівняння результатів з контрольною групою, з якою не проводилась психотерапія.

Після аналізу результатів дослідження можемо зробити висновок, що використання мотивів Символдрами сприяє зниженню показників особистісної та ситуативної тривожності в юнацькому віці, підвищує впевненість у власних силах, резильєнтність та оптимізм. У юнаків з експериментальної групи після проведення Символдраматичних сеансів самопочуття, активність і настрої поліпшуються та загалом покращується загальний психо-емоційний стан учасників дослідження. Мотиви Символдрами виявилися ефективними в зниженні рівня депресії в юнацькому віці. Психотерапія методами Символдрами допомагає юнакам зосередитися на своїх сильних сторонах і досягненнях, а не лише на проблемах і складностях, знижує рівень стресу і тривоги та сприяє розвитку позитивних емоцій та покращенню якості життя.

За результатами дослідження, використання методів Символдрами підвищило рівень самоповаги в експериментальній групі, що свідчить про більшу впевненість у своїх можливостях, у спроможності коригувати власні недоліки. Ставлення до себе, самоповага та віра у власні можливості є осердям усіх прагнень особистості, проявів її активності і є запорукою психологічного благополуччя людини та її успішного самоздійснення як суб'єкта суспільних відносин. Високий рівень самоповаги у юнацькому віці забезпечить в майбутньому здорову самооцінку юнаків, їх гармонійний особистісний розвиток та професійну реалізацію.

За результатами проведеної роботи можна стверджувати, що психотерапія методами Символдрами зарекомендувала себе як ефективний засіб у вирішенні внутрішньоособистісного конфлікту в юнацькому віці. Про це свідчать результати діагностування експериментальної групи за методиками, обраними вище. Символдрама - важливий метод психотерапії, який якісно відрізняється від інших методів психотерапії тим, що містить в собі пропрацювання глибинних конфліктів особистості. Також цей метод має

за основу психоаналітичну базу. Психотерапія за методом Символдрами може супроводжуватись медикаментозним лікуванням. Як показують численні дослідження, вона здатна через навіювання зменшити біль або усунути причини захворювань, які кореняться в психіці людини.

Таким чином, можемо констатувати доцільність використання методів Символдрами у пропрацюванні внутрішніх конфліктів особами юнацького віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ПОСИЛАНЬ

1. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: Навчальний посібник. – К.: Професіонал, 2007. – 416 с.
2. Начасєв В. М. Конфліктологія. Навч. посіб. – К.: Центр навч. літ., 2004. – 198 с
3. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. посібник. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2006. – 384 с.
4. Фанталова Е. Б. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта / Е. Б. Фанталова. – Самара: Издательский дом БАРАХ-М, 2001. – 62 с.
5. 1. Ишмуратов А.Т. Конфликт і згода. Основи когнітивної теорії конфліктів. – К.: Наук. думка, 1999. – С. 104.
6. Заброцький М.М. Основи вікової психології. Навчальний посібник / М. М. Заброцький. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 112 с.
7. Лейнер Х. Средняя ступень символдрамы. Возможности средней ступени / Х. Лейнер / Пер. с нем. О. Хмельницкой, научная редакция З.Г. Кисарчук и Я.Л. Обухова // Символдрама. – 2011, №1(6). – С. 4-8.
8. Обухов Я.Л. Символдрама. Кататимноимагинативная психотерапия детей и подростков / Я. Л. Обухов. – М.: Эйдос, 1997. – 112 с.
9. Обухов Я. Основи символдрами. Вступ до основного ступеня / Я. Обухов. – К.: Главник, 2007. – 112 с.
10. Символдрама / под ред. В.А. Поликарпова, Е.К. Агеенкова, Т.Б. Василец, И.Е. Винов, Я.Л. Обухова. – Минск: Европейский гуманитарный ун-т, 2001. – 416 с.
11. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції: навч. посібник / Т.С. Яценко. – К.: Либідь, 1996. – 264 с.
12. Вітцлак, Г. Принципи розробки та застосування психодіагностичних методів у шкільній практиці // Психодіагностика: теорія і практика. М., 2006. 243 с.

13. Ельконін, Д. Б. Питання діагностики психічного розвитку дітей: діагностика навчальної діяльності та інтелектуального розвитку дітей. М., 1991. 450 с.
14. Астапов В.М. Феномен тривоги с позиции функционального подхода: автореферат кафедра психологічних наук: 19.00.13/ В.М. Астапов.– М., 2002, 42 с.
15. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. / Ф.Б. Березин. – Л.: ЛГУ, 1988, 270 с.
16. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности: под ред. Д.И. Фильдштейна / Л.И. Божович. – М.: Издательство «Институт практической психологии», 1997, 352с.
17. Войтко В.В. Корекційна робота з учнями професійно-технічних навчальних закладів з профілактики девіантної поведінки / В. В. Войтко.
18. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості / О.В. Волошок // Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І.Огієнка, Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України. – 2010. – Вип. 10, 120-128 с.
19. Елліс Х.С., Ешбрук П.В. «Модель розподілу ресурсів впливу депресивних станів настрою на пам'ять» // Афект, пізнання та соціальна поведінка / Ред. К. Фідлер, Дж. Форгас. - Торонто: Хогрефе, 1988, 25–43 с.
20. Ериксон Е. «Идентичность: юность и кризис» Общ. ред. и предисл. Толстых А. В. — М.: Прогресс, 1996, 344 с. 12. Журавлев Д. Подростковая агрессивность – психологическая закономерность или социальный феномен? / Д. Журавлев // Народное образование. – 2003. – № 2, 185-192 с.
21. Журавлев, А.Л. Психологические факторы физического и психического здоровья человека / А.Л. Журавлев // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25, № 3, 107-117 с.
22. Кеннон В. Б. Тілесні зміни болю, голоду, страху та люті: Опис останніх досліджень функції емоційного збудження. - 1915. («Телесные изменения при боли, голоды, страхи и гнев»), 34 с.

23. Карвасарский, Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия / Б.Д. Карвасарский. – СПб.: Питер, 2006, 944 с.
24. Смирнова Е.О. Психология дитини: підручник для педагогічних вузів і училищ. М.: Школа-Пресс, 1997. 384 с. с.36
25. Кісарчук З.Г. Модель корекції негативних переживань підлітків засобами кататимно-імагінативної психотерапії як глибинно зорієнтованого методу. К.: Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2010. Вип. 7. С. 189–211.
26. Фрейд З. Гальмування, симптом і тривога // Зібрання творів.— 1940–1942, Т. 14, 35 с.
27. Хьелл Ларри. Теория личности / [пер. с англ. С. Меленевской и Д. Викторо вой] / Ларри Хьелл и Дэнис Зиглер. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2009, 607 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»)
28. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді / І. А. Ясточкіна // Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. - 2014.
29. Суворова В.В. Психологія стресса / В.В. Суворова. – Москва: Педагогика, 1975, 208 с.
30. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Перевод с французского В. Большакова М., 2006, 78 с.
31. Булах І.С., Гріненко Ю.А. Психологічний аналіз вивчення внутрішньо особистісних конфліктів у зарубіжних та вітчизняних джерелах. 2020. Вип. 2. С. 108-118
32. Громадська організація «Інститут розвитку символдрами та глибинної психології»: офіційний сайт. URL: <http://symboldrama.com.ua>
33. Конфліктологія: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Б.С.Волков, Н.Д. Волкова. – М.: Академічний проект, 2007.
34. Царькова О. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності / О. В. Царькова, С. В. Радченко // Актуальні проблеми психології. - 2015. - Т. 7, Вип. 38. - С. 479-491. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsuh_2015_7_38_43

ДОДАТКИ

Додаток А

1. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна)

Опитувальний бланк ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

| | Ситуація | Ні, це не так | Напевно, так | вірно | Дійсно вірно |
|----|---|---------------|--------------|-------|--------------|
| 1 | Я спокійний | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Мені нічого не загрожує | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Я почуваю себе напружено | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Я відчуваю жаль | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Я почуваю себе вільно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Я розчарований | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Мене хвилюють можливі невдачі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Я відчуваю себе відпочилим | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Я стурбований | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Я маю відчуття внутрішнього задоволення | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Я впевнений у собі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Я нервую | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Я не знаходжу собі місця | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Я напружений | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | |
|----|-------------------------------------|---|---|---|---|
| 15 | Я не відчуваю скованості | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Я задоволений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Я заклопотаний | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Я надто збуджений і мені не по собі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Мені радісно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Мені приємно | 1 | 2 | 3 | 4 |

Шкала особистісної тривожності (ОТ)

| № | Висловлювання | Відповіді | | | |
|----|---|---------------|-------------|-----------|----------|
| | | Ні, це не так | Мабуть, так | Правильно | Саме так |
| 21 | У мене буває веселий настрій | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | Я буваю роздратований | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | Я часто буваю в розпачі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | Я хотів би, щоб мені таланило так, як і іншим | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | Я сильно хвилююсь через неприємності | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | Я відчуваю приплив сил та бажання працювати | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | Я спокійний та холоднокровний | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | Мене хвилюють можливі труднощі | 1 | 2 | 3 | 4 |

| № | Висловлювання | Відповіді | | | |
|----|--|---------------|-------------|-----------|----------|
| | | Ні, це не так | Мабуть, так | Правильно | Саме так |
| 29 | Мене занадто хвилюють дрібниці | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | Я буваю досить щасливим | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31 | Я все сприймаю близько до серця | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | Мені не вистачає впевненості в собі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33 | Я відчуваю себе беззахисним | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 | Я намагаюсь уникати критичних ситуацій та труднощів | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 | У мене буває "хандра" | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 | Я буваю задоволеним | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37 | Будь-які дрібниці відволікають та хвилюють мене | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 | Буває, що я почуваю себе невдахою | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39 | Я врівноважена людина | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40 | Мене охоплює хвилювання, коли я думаю про свої турботи | 1 | 2 | 3 | 4 |

Опитувальник САН

Типова карта методики САН

Прізвище, ім'я _____

Стать _____, Вік _____

Дата _____, Час _____

| | | |
|---------------------|---------------|--------------------|
| Самопочуття добре | 3 2 1 0 1 2 3 | Самопочуття погане |
| Почуваюся сильним | 3 2 1 0 1 2 3 | Почуваюся слабким |
| Пасивний | 3 2 1 0 1 2 3 | Активний |
| Малорухливий | 3 2 1 0 1 2 3 | Рухливий |
| Веселий | 3 2 1 0 1 2 3 | Сумний |
| Добрий настрої | 3 2 1 0 1 2 3 | Поганий настрої |
| Працездатний | 3 2 1 0 1 2 3 | Розбитий |
| Сповнений сил | 3 2 1 0 1 2 3 | Знесилений |
| Повільний | 3 2 1 0 1 2 3 | Швидкий |
| Бездіяльний | 3 2 1 0 1 2 3 | Діяльний |
| Щасливий | 3 2 1 0 1 2 3 | Нещасливий |
| Життєрадісний | 3 2 1 0 1 2 3 | Похмурий |
| Напружений | 3 2 1 0 1 2 3 | Розслаблений |
| Здоровий | 3 2 1 0 1 2 3 | Хворий |
| Байдужий | 3 2 1 0 1 2 3 | Захоплений |
| Спокійний | 3 2 1 0 1 2 3 | Схвильований |
| Захоплений | 3 2 1 0 1 2 3 | Сумовитий |
| Радісний | 3 2 1 0 1 2 3 | Печальний |
| Відпочивший | 3 2 1 0 1 2 3 | Стомлений |
| Свіжий | 3 2 1 0 1 2 3 | Виснажений |
| Сонливий | 3 2 1 0 1 2 3 | Збуджений |
| Бажання відпочити | 3 2 1 0 1 2 3 | Бажання працювати |
| Спокійний | 3 2 1 0 1 2 3 | Стурбований |
| Оптимістичний | 3 2 1 0 1 2 3 | Песимістичний |
| Витривалий | 3 2 1 0 1 2 3 | Втомлений |
| Бадьорий | 3 2 1 0 1 2 3 | Млявий |
| Думати важко | 3 2 1 0 1 2 3 | Думати легко |
| Розсіяний | 3 2 1 0 1 2 3 | Уважний |
| Сповнений сподівань | 3 2 1 0 1 2 3 | Розчарований |
| Задоволений | 3 2 1 0 1 2 3 | Незадоволений |

Методика диференціальної діагностики депресивних станів

Бланк для відповідей

Прізвище _____ Дата _____

| Твердження | Ніколи або рідко | Іноді | Часто | Майже завжди або постійно |
|--|-----------------------------|--------------|--------------|--|
| 1. Я маю поганий настрій | 1 | 2 | 3 | 4. |
| 2. Вранці я почуваюсь краще за все | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. У мене трапляються періоди плачу або близькості сліз | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Вночі я погано сплю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Апетит у мене не гірший, ніж зазвичай | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Мені приємно дивитися на привабливих дівчат (хлопців), розмовляти з ними, знаходитися з ними поруч | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Я помічаю, що втрачаю вагу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Мене турбує шлунок | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Серце б'ється швидше, ніж звичайно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Я втомлююся без причини | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Я мислю так само ясно, як і завжди | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Мені легко робити те, що я вмію | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 13. Я відчуваю тривогу і мені важко всидіти на місці | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. У мене є надії на майбутнє | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Я більш роздратований, ніж зазвичай | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Мені легко приймати рішення | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Я відчуваю, що потрібен і приношу користь оточуючим | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Я живу достатньо повним життям | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Я відчуваю, що іншим людям стане краще, коли я помру | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Мене на сьогоднішній день радує те, що радувало завжди | 1 | 2 | 3 | 4 |

Шкала самоповаги Розенберга

Інструкція.

Визначте, наскільки ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями. Поставте навпроти відповідну цифру.

4 – повністю згоден

3 – згоден

2 – не згоден

1 – абсолютно не згоден

Тестовий матеріал

2. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні, не менше ніж інші.
3. Я завжди схильний відчувати себе невдахою.
4. Мені здається, у мене є ряд хороших якостей.
5. Я здатний дещо робити не гірше, ніж більшість.
6. Мені здається, що мені особливо нічим пишатися.
7. Я до себе добре ставлюся.
8. В цілому я задоволений собою.
9. Мені б хотілося більше поважати себе.
10. Іноді я ясно відчуваю свою неефективність.
11. Іноді я думаю, що я в усьому нехороший.

Додаток Б

Додаткові мотиви Символдрами, які використовуються для розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів

Мотив “Місце, де тобі добре”

Опишемо сеанс такої терапевтичної техніки. Дитину, яка зручно розташувалася в кріслі, з заплющеними очима, уводять у стан релаксації. Робиться це за допомогою техніки, подібної до аутотренінгу. Після досягнення дитиною стану розслаблення їй пропонувалося згадати таке місце на природі (одне з місць ландшафту: води, землі, лісів), де коли-небудь у своєму житті людина почувала себе щасливою, і подумки в образі вирушити туди. Психотерапевт просить описати місце, яке уявляється; при цьому дитині (пацієнту) даються уточнювальні запитання: "Яка погода? Яка зараз пора року? Котра година? Яка температура повітря? Як Ти себе тут відчуваєш? Скільки Тобі років в образі? Який одяг на Тобі?". Це потрібно для найглибшого входження в образ. Я.Л. Обухов пропонує задля цього, в уяві виконати нескладні дії: подумки провести рукою по своєму вбранні, відчути якість тканини; "побачити" свій одяг, взуття тощо; спробувати поворушити плечима; глибоко вдихнути повітря. Все це робиться, щоб краще увійти в образ. Далі задається питання: "Що би Вам хотілося зараз зробити?" Дитині (пацієнту) дозволяється робити в уяві все, що заманеться. У нього може з'явитись бажання погуляти, полежати в траві, нарвати квітів, обстежити місцевість, – психотерапевт при цьому ні в чому його не обмежує.

В образі важливо, щоб пацієнт проговорював (вербалізував) свої почуття та настрої. По виході з образу його запитують: "Що було найприємнішим в образі? Можливо, щось сподобалось менше або викликало негативні емоції? Що було несподіваного, що здивувало найбільше?" Для глибшого пропрацювання емоційного враження, отриманого в образі, ми пропонували дитині намалювати вдома малюнок. Найважливішим у

рекреаційному значенні є запам'ятовування тих позитивних емоцій, які дитина відчувала, перебуваючи в образі, та, при необхідності, пригадувати цей образ – "Місце, де Тобі було добре".

Мотив “Струмок”.

У цьому ж або в наступному сеансі пацієнту пропонується, спираючись на мотив луга, переключитися на струмок. Це - структурна пропозицію, з м'яким навіюванням, зміст якої залишається цілком невизначеним. Зазвичай цього достатньо, щоб спонукати пацієнта знайти якийсь струмок. Звичайно ж, може статися і зворотнє - мотив струмка не встановиться. У цьому випадку можна зробити висновок про деякий опір або захист. У позитивному ж випадку ми даємо спочатку пацієнтові можливість описати деталі струмка. Не питаючи про деталі, терапевт просить розповісти про враження.

Струмок може бути і маленькою канавкою, і широким потоком, і річкою. Терапевт просить повідомити про такі ознаки, як швидкість течії, чистота води, характер берега і його рослинності. Можна знову запитати, що пацієнту хотілося б тут зробити. У той час, як одні не виявляють ініціативи, іншим хочеться опустити у воду ноги, побродити по струмку, пошукати риб і т.і.

Яке символічне значення ми можемо приписати мотиву струмка? Струмок - це поточна вода, яка з джерела спрямовується за різними потоками у бік моря і вливається в нього. Основний мотив струмка - мотив постійного поточного потоку, в якому в той же час виявляється розвиток.

Мотив струмка є вираженням поточного психічного розвитку, безупинного розгортання психічної енергії.

Вода як "елемент" несе в собі життєву силу. Кінець річки, море - особливий випадок мотиву "води" - вважається зазвичай символом несвідомого в цілому.

Після того, як пацієнт докладно розглянув і описав струмок, йому пропонується на вибір - піти вгору за течією до джерела або вниз за течією на таку відстань, на яке він зможе. Йти вгору за течією легше, ніж вниз. Для ідеально здорової людини простежити струмок вниз за течією не буде особливо важко. Він розповість, як струмок стає все ширше і ширше, як він

протікає через різні ландшафти, з'являються великі села і міста, потім він, може бути, впадає у велику ріку. Слідуючи далі по його течії, врешті-решт можна прийти до місця його впадання в море. Тоді вже море саме по собі стане особливим мотивом.

Практично завжди по ходу руху виникають характерні мотиви виникнення перешкоди-недопущення. Вони дають сигнал про існуючі проблеми, і їх можна вважати ознакою порушення психіки.

Ознаками порушення, що вказують на існування внутрішнього конфлікту, є ситуації, коли вода невидимо сочиться із піску, джерело тече тонкою цівкою або численними струмками розтікається по луку. Якщо у пацієнта з якимось невротичним порушенням вода з джерела впливає широко і рясно, то можна сказати, що у даного пацієнта не порушена вітальність (життєздатність) і емоційна інтенсивність.

Пацієнту пропонується змочити водою обличчя, спробувати воду на смак. При цьому звертається увага на те, відчуває чи ні пацієнт будь-яку вологу, в якій мірі він може описати декорації оточення, який емоційний тон і який настрій вони створюють.

Якщо звернутися до глибинної символіки, то джерело - це оральне материнське забезпечення, мамині груди. Коли в картині джерела існує серйозне порушення, можна з великою ймовірністю зробити висновок про фрустрація, пов'язану з найбільш ранніми стосунками "мати-дитина", тобто йдуть з області оральних потреб. Незадоволення цих потреб викликає емоційні прогалини.

Ознаками порушення психіки вважається не тільки недостатнє розгортання образу джерела, але і складності з використанням води джерела. Пацієнт відмовляється пробувати воду, пояснюючи відмову тим, що вона здається йому брудною, містить бактерії або може його отруїти. Якщо він все ж її пробує, то вода може мати неприємний, поганий або кислий смак, вона може виявитися гарячою або вкрай холодною. Терапевтично ефективно

використовувати прийом повільного звикання до джерельної води, прийом поступової адаптації до неї.

Рекомендується використовувати таку вправу - простежити, як струмок перетворюється на річку, потім у велику річку і, нарешті, вливається в море. На цьому довгому шляху пацієнт майже завжди зустрічає обумовлені конфліктами мотиви перешкоди-недопущення. Він може виявити греблю, бетонну стіну, дощату перегородку, вода може поступово просочуватися в пісок, зникати в отворі, в землі і явно продовжувати свою течію під землею. Вкрай гострою ознакою порушення з актуальною динамікою Лейнер вважає зникнення води з самого початку: русло струмка порожнє. Зустрічаються опір, коли пацієнт, слідуючи за течією річки, через деякий час з подивом помічає, що ландшафт залишається весь час одним і тим же. Очікуваний розвиток не настає.

Ще одна протиприродна ситуація виникає, якщо часом струмок у фантазії пацієнта тече в гору, долаючи закон тяжіння. Таке зустрічається у пацієнтів з дещо найвними або дитячими уявленнями, часто істерично структурованими. Це вказує на тенденцію заперечення реальності.

Цікавим опрацюванням у деяких пацієнтів є мотиву водоспаду. Чим незвичайніші його образи, тим значущі невротичні порушення - вода, наприклад, може не доходити до низу, так як вона, в уявленні пацієнта, випаровується.

Сеанс, на якому пацієнт простежує рух струмка до падіння в море, вимагає багато часу. Шлях до моря можна скоротити, запропонувавши пацієнтові в якийсь момент човен без весел, щоб плисти вниз за течією річки. Спуск на некерованому човні може бути тестом на здатність віддатися (кому-небудь, елементу або людині). На морі, до якого впливає пацієнт, йому можна запропонувати покататися і поплавати.

Лейнер, на відміну від Томаса, що займається вищим ступенем аутотренінгу, не рекомендує занурюватись пацієнтові в глибину моря. Він пояснює це тим, що існує небезпека зустріти там монстроподібних архаїчних

символічних істот, а у психотерапевта не буде ні достатнього досвіду, ні необхідних знань, щоб шляхом відповідних режисерських вказівок зробити зустріч з ними терапевтично ефективною.

Також техніки, спрямовані на проникнення в глибину психічних переживань, можуть зіткнутися з небезпекою, що будуть активізовані не тільки страхи, а й різноманітні захисні механізми і тенденції витіснення, за допомогою яких пацієнт, перш за все, повинен себе захищати. В особливо виражених випадках це може призвести до опору переносу, які підривають довіру пацієнта до психотерапевта або нав'язують пацієнту залежну позицію, тому що він відчуває, що психотерапевт їм маніпулює.

Якщо пацієнт з невротичним нетерпінням наполягає на тому, щоб зануритися в море, слід пам'ятати, що його бажання може визначатися явною аутоагресією і мазохістським пригніченням. Тому пацієнт не може бути найкращим радником самому собі щодо режисерського ведення сновидінь наяву. Психотерапевт, що працює за методом символдрами, має враховувати і контролювати спонтанні тенденції поведінки пацієнта.