

Посилаючись на гендерну відмінність та психологічну властивість особистості, ми виділили теоретичну модель психологічних предикатів деструктивної взаємовідношень подружньої пари:

- емоційне вигорання;
- зниження когнітивної розумності;
- аморальні дії та вчинки.

Втім, особливої уваги потребує визначення психологічних механізмів – це рефлексії, завдяки якій «...особа здатна розпізнати свою внутрішню індивідуальну, приховану сутність. Тільки завдяки рефлексії, людина зможе відкрити себе у спілкуванні з іншими» (Л.Г.Апоненко, 2020).

Отже, запропонована модель психологічних предикатів деструктивних відносин, притаманних для сімейних пар схильних до розлучення, дозволить вчасно подолати негативну тенденцію.

Трухан Г. В.

*КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради, м.Харків*

СПЕЦИФІКА ЗАСТОСУВАННЯ МЕТАФОРИЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТ В КРИЗОВОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ

Запобігання виникненню кризових ситуацій і надання допомоги людині, яка перебуває в стані кризи – завдання, що представляють сьогодні величезну важливість. Сучасному психологу необхідно вміти працювати не лише з закономірними кризами (наприклад, віковими), але і з ситуативними, часто наступаючими раптово і здатними завдати серйозної шкоди адаптації та розвитку особистості.

Проблема кризової інтервенції активно досліджувалася вітчизняними (Малкіна-Пих І., Омельченко Я., Романчук О., Філь Р.,) та зарубіжними фахівцями (Коен Дж. Маннарінно Е., Деблінджер Е.). Протягом останніх декількох років арт-терапія розглядається вченими і практикуючими психологами, як одне з найбільш ефективних напрямків роботи кризового психолога (Вознесенська О., Копитін А., Тараріна Е.). Активно використовується при кризових інтервенціях, різної етіології, відносно новий напрямок арт-терапії – метафоричні асоціативні карти або МАК (Бородулькіна Т., Білінов О., Верникова Н.).

Слід зазначити, що інтенсивний ритм життєдіяльності, інтенсивний інформаційний потік приводить людину до емоційного і фізичного виснаження, знижує здатності протистояти складних життєвих ситуацій і вмінню відновлюватися (Малкіна-Пих І. Г., 2005). Отже життя постійно вимагає від людини вміння справлятися з різними ситуаціями. Як правило, нам вистачає для цього звичних життєвих навичок, але в екстремальних умовах, кризових ситуаціях виникає необхідність в пошуку нових способів подолання складної життєвої ситуації. Психологічні кризи не можна надійно передбачити, виходячи з подій, які їм передують. А подія, яка ввергає в психологічну кризу одну людину, не обов'язково стане причиною кризи в іншій. Тим не менш, деякі речі зазвичай викликають кризові психологічні реакції. Серед них – фізичні напади, тортури, звалтування, автокатастрофи, важкі особисті втрати, збройні конфлікти, а також стихійні лиха, такі як землетруси, пожежі і повені (Нельсон-Джоунс Р., 2000). Як правило, переживаючи подібні екстремальні ситуації, людина може відчувати відчуття хаосу, роздробленості і «втрати себе», вона може відчувати себе неадекватною або навіть

психічно ненормальною, оскільки все, що відбувається з нею, може абсолютно не вписуватися ні в її «Я – концепцію», ні в її концепцію навколишнього світу.

Д. Бенвеністу, доктор філософії, клінічний психолог з Сан-Франциско, позначив цілі кризової інтервенції в тому, щоб:

- допомогти пацієнтові впоратися з травмою;
- допомогти пацієнтові пристосуватися до нової ситуації.
- повернути клієнта до колишнього рівня функціонування (Бенвеніст Д., 2010).

Передбачається, що після нормалізації емоційного стану і досягнення прийнятної рівня адаптації клієнт стане більш здатним до раціонального вирішення проблеми або психологічному прийняттю нової життєвої ситуації. Кількість зустрічей психолога з клієнтом в кризовому консультуванні варіюється в діапазоні від однієї до п'яти. (Ромек В.Г., 2004). Мета такої короткострокової кризової інтервенції полягає в аналізі ситуації та стану клієнта, відреагуванні негативних переживань (допомогти їх послабити) і пошуку ресурсів, які допоможуть клієнту впоратися з ситуацією і поліпшити власний психоемоційний стан.

Беручи до уваги військовий конфлікт, з 2014 року в Україні почали функціонувати благодійні організації, в рамках проектів яких, надавалась психологічна допомога особам, які мають, різні за силою, травми в результаті військових дій. Мова йде про представників цивільного населення, які вимушено залишили свої будинки, через військові дії на території де вони проживали. Допомога передбачала короткострокову кризову інтервенцію в індивідуальному і груповому форматі. У більшості випадків робота велася із застосуванням різних методів арт-терапії, включаючи МАК. Грунтуючись на нашому досвіді використання метафоричних карт в роботі з травмою війни та спостереженнях, пропонуємо умовно, три періоди кризової роботи з клієнтом позначити як:

1. Біль.
2. Дихання
3. Життя

На **першому етапі** людина зазвичай знаходиться в стані шоку, заціпеніння. У цій точці, йому точно не до арту та карт, він потребує першої психологічної допомоги. Перш ніж працювати з травмою, людині потрібно дати можливість вийти зі стану шоку. Йому потрібно допомогти адаптуватися, стабілізувати його стан.

Коли різкий біль проходить, людина «здатна дихати». На **другому етапі** ми можемо працювати з емоціями. Це стадія емоційного відреагування. На цій стадії важливо навчити клієнта можливим засобам самопомоги. Перебуваючи на цій стадії, людина має потребу в посильній психоедукації. Їй дуже важливо розуміти, що з нею відбувається. Важливо усвідомити, що у кожної людини існують свої унікальні способи реагування на травматичну подію.

На цьому етапі людина часто вже розуміє, що з ним сталося, але метафоричні асоціативні карти застосовувати потрібно досить акуратно, спираючись на стан клієнта і свої професійні навички, які включають в себе вміння «відчувати» клієнта.

На **третьому етапі** роботи можна сміливо віддавати перевагу МАК. Сама можливість розкласти травматичну ситуацію в картинках і використовувати запропоновані емоційно виразні слова, фрази і уривки, вже сприяє зменшенню психологічної напруги клієнта. Призначення карт: допомогти клієнту висловити, сформулювати і конкретизувати свої почуття і переживання. Йдеться про виявлення, визначення, опис психотравматичної ситуації, про з'ясування особливостей її

сприйняття і переживання, а також про прояснення обставин, що відносяться до ситуації. Використання метафоричних асоціативних карт, в кризовому консультуванні, кваліфіковане їх застосування може допомогти клієнту виробити навички подолання кризових ситуацій (Морозівський Єва, 2010).

Карти запускають внутрішні процеси самоцілення і пошуку свого унікального шляху виходу з кризи. Мабуть, одними з найвідоміших МАК, створених для роботи з кризовими станами, є карти «COPE» (Подолання). Принципи, що лежать в основі створення карт COPE, зробили їх фаворитом серед психологів, які використовують МАК в кризовій роботі (Морозівський Єва, 2010).

Нами було відзначено, що клієнти знайомилися охочіше і з великим інтересом з фотокартами. Далі, отримавши досвід роботи з МАК, клієнти з цікавістю використовували і мальовані варіанти метафоричних асоціативних карт. Проведене опитування показало, що фотографії були більш зрозумілими, звичними і завдяки цьому знижували рівень напруги і тривоги, стимулювали стан безпеки і прийняття. У свою чергу, малюнки, будучи незрозумілими, сприяли наростання тривоги, і викликали сумніви щодо своєї «нормальності». На такий вибір вплинули сукупність факторів, включаючи силу травми, вік, рівень освіти, менталітет, особисте сприйняття. Слід зазначити, що 85% клієнтів, які брали участь в опитуванні, були жінки від 55 до 73 років, що, в переважній більшості, мають звичку дивитися фотографії і не дуже привичні до креативних видів мистецтва.

При правильному підборі, використання карт для звернення до психотравматичної ситуації через метафору, дозволяє уникнути додаткової ретравматизації і створює безпечний контекст, для пошуку і моделювання рішення.

Холодна Н. О.

*Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків*

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА МОТИВАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ

Завжди головним у спорті є успішні виступи спортсменів на змаганнях. Тому не перестає бути актуальним питання підвищення ефективності змагальної діяльності, для рішення якого потрібно розуміти особливості психологічного стану як кожного окремого спортсмена, так і загальні тенденції спортсменів взагалі, а також знаходити чинники впливу на їх результати, в тому числі і психологічні. Більшість спортсменів, які виступають на олімпійських змаганнях та на інших змаганнях високого рівня, починали свою спортивну діяльність ще будучи підлітками, а деякі навіть в дитинстві. Тому важливо розуміти особливості формування спортивної успішності дитини-спортсмена та підлітка-спортсмена. Наша робота розглядає питання, пов'язані зі спортивною діяльністю підлітків. А саме, досліджуються особливості самооцінки фізичного стану підлітків, які займаються спортивною діяльністю, особливості їх мотивації щодо спортивної діяльності та аналізується взаємозв'язок їхньої самооцінки фізичного стану та мотивації спортивної діяльності.

Дослідженням психічного розвитку в підлітковому віці займалися І.С. Буллах, О.Г. Видра, М.Н. Гапоненко, інформацію щодо психологічних положень про внутрішню мотивацію, мотивацію спортивної діяльності досліджувалось у роботах Т.О. Гордєєвої, С.С. Занюка, Є.П. Ільїна,