



УДК 159.92

НАДІЯ ЯК РУШІЙНА СИЛА РОЗВ'ЯЗАННЯ ПРОБЛЕМИ КЛІЄНТА У ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Мельничук І.Я., к. психол. н.,
доцент кафедри практичної психології

Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка

У статті висвітлено філософські та психологічні погляди на поняття «надія»; розкрито специфіку використання принципу надії у п'ятикроковій моделі позитивної психотерапії Н. Пезешкіана; наведено приклади технік, які може використати психолог у роботі з клієнтом із метою розвитку надії на розв'язання проблеми.

Ключові слова: надія, принцип надії, психологічна допомога, п'ятикрокова модель позитивної психотерапії.

В статті освітлені філософські і психологічні погляди на поняття «надія»; розкрито специфіку використання принципу надії в п'ятишаговій моделі позитивної психотерапії Н. Пезешкіана; приведені приклади технік, які може використовувати психолог в роботі з клієнтом для розвитку надії в рішенні проблеми.

Ключевые слова: надежда, принцип надежды, психологическая помощь, пятишаговая модель позитивной психотерапии.

Melnychuk I.Ya. HAPPINESS AS A DRIVER'S POWER FOR SOLVING THE CLIENT'S PROBLEM IN THE PROCESS OF PSYCHOLOGICAL AID

The article highlights the philosophical and psychological views on the concept of "hope"; The specific use of the principle of hope in p'yatykrokoviy model positive psychotherapy counseling N. Pezeshkian; Examples of techniques that can be used in a psychologist working with the client to develop hope in solving problems.

Key words: hope, principle of hope, psychological help, five-steps model of positive psychotherapy counseling.

Постановка проблеми. Актуальність дослідження спричинено сучасними запитами практики та умовами, пов'язаними з нестабільністю суспільства у політичній, економічній і соціальній сферах. Саме у такий період надзвичайно важливо не втратити надію, оскільки сподівання на кращі зміни у майбутньому допоможуть не просто вижити, але й розв'язати проблему.

Формування надії, на нашу думку, є внутрішнім ресурсом людини, який сприяє виникненню позитивного настрою, оптимізму, цілеспрямованості та рішучості, а також допомагає знаходженню шляхів розв'язання проблеми. У зв'язку з цим, її формування і розвиток у процесі надання психологічної допомоги клієнту набуває виняткової значущості.

Важливо, що одним з основних для позитивної психотерапії є принцип надії, ілюстрацією якого може бути відомий латинський вислів: «dum spiro, spero» – «поки дышаю, надіюсь». Відповідно до цього принципу, психотерапевт спонукає клієнта спиратися на свої ресурси та досягнення, бачити у своїх проблемах спонукання до розвитку.

Позитивна інтерпретація життєвих подій позбавляє клієнта почуття провини за

здійсненні раніше помилки, що дає змогу зосередитися на своїх життєвих планах. Позбавлення від почуття провини можна вважати досягненням клієнта, що дає змогу не просто реалізувати принцип надії, але й наповнює психотерапевтичний процес радістю.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Для того щоб зрозуміти, чому саме принцип «надії» є актуальним під час надання психологічної допомоги, здійснимо аналіз феномена «надія» у філософській і психологічній літературі.

В епоху Античності не було сформовано єдиного та позитивного уявлення про «надію» та її цінність для індивіда. З одного боку, у космогонії Гесіода та Гомера формується негативно-ціннісне ставлення до «надії», що зумовлене уявленням про неї як про ілюзію та добровільний самообман. З іншого боку, символ надії відіграє репрезентативну та смисловою роль, знаковою сутністю якої виступають поняття добра та зла. Символ надії – це спосіб вираження ідеального змісту людського буття через призму соціокультурних цінностей.

На думку Платона, у добрих та розумних людей надії завжди є істинними та досяжними, а у нерозумних та негідних – оман-

ливі та нездійсненні. Сенека розуміє надію як примарне добро. У період Середньовіччя образ надії пов'язується зі сподіваннями на Бога [7].

У межах філософської антропології Нового часу та екзистенціалізму ХХ ст. відбувається перехід від надії-образу до надії-феномена. Феномен надії – це звернення людської свідомості не лише до очікуваного блага, але й конструювання бажаного блага.

У працях філософів-екзистенціалістів [3] було поставлено питання фундаментальної онтології про потенційні можливості людини. М. Хайдеггер стверджував, що на наше буття впливають дві потенційних можливості: 1) очікування, що відбудуться хороші події (оптимізм); 2) очікування, що відбудеться щось погане (песимізм).

Сучасні дослідники пов'язують надію з очікуваннями чогось сприятливого і водночас впевненість у його здійсненні [8, с. 15]. За Е. Фроммом, одне з визначень людини – Homo esperans (людина, що сподівається) [10]. На його думку, надія – це внутрішня готовність до активності, що супроводжує життя і сприяє розвитку.

Культурно-онтологічний вимір «надії» пропонує цілісне, а не розрізнене знання про фізичні, психічні, духовні начала людини. Надія та Любов трактується як пристрасні бажання, пов'язані з перетерпюванням. Зокрема, надія тлумачиться С. Калиновським як перетерпювання бажання, яке спрямоване на добро [2]. Причиною надії може бути як досвід та обізнаність, так і неосвіченість та незнання. Надія проявляється в довготерпінні, чеканні, натхненні та піднесенні.

Отже, надію можна вважати важливою умовою людського існування, оскільки вона допомагає, незважаючи ні на що, не впадати у відчай, а також сприяє цілеутворенню, розвитку внутрішньої готовності до діяльності, щоб наблизити бажане майбутнє.

Цінність надії як уявного символу, образу, принципу та феномена полягає в її значущості, адже існування образу надії є духовним фактом для філософії життя. Потужність надії у тому, що вона спрямовує, стимулює, створює і сприяє досягненню.

Проте надія неоднозначно впливає на становлення особистості. Вона може сприяти виникненню ілюзій, дистанціюванню від реальності, прагненню займати бездіяльну, невизначену або сентиментальну позицію. А якщо надія надмірна та не дуже усвідомлювана, то вона не дає змоги змиритися, прийняти правду без викривлень, блокуючи якісні зміни. На думку Т.М. Титаренко, нереалістична, гіпертрофована надія може бути пов'яза-

на з неусвідомлюваним і витісненим відчаєм [8, с. 17].

Е. Фромм стверджував, що надія не має позитивного впливу на особистість, коли людина просто бездіяльно чогось очікує. Але поряд із пасивним очікуванням певних подій існує й інша, протилежна форма розчарування та відчаю – прагнення до авантюризму, знуцання над дійсністю. Така «надія» провокує людину чинити неможливе [10, с. 18]. Ознаками надмірної, гіпертрофованої надії є, передусім, її максималізм, категоричність, пафосність.

Сліпо сподіваючись, людина залишається надто залежною від омріяного образу, вона дистанціюється від реальності. Неправдива, далека від реальності надія не може спрямовувати людську активність у бік продуктивного розв'язання ситуації. І, зрештою, сподіваючись, людина забуває про відповідність потреб здатності їх самостійно реалізувати. Тому важливо якомога повніше усвідомлювати надію, а також періодично переглядати її контекст.

Отже, парадоксальність надії полягає в тому, що вона не пов'язана з пасивним очікуванням, але й не схильна форсувати події, які не можуть відбутися в реальності. Надіятися, на думку Е. Фромма, означає у будь-який момент бути готовим до того, що ще не з'явилося, але при цьому не впадати у відчай, якщо цього не відбудеться впродовж нашого життя [10].

Надія – феномен ірраціональний, емоційно насичений і стійкий. Вона ієрархізує бажання, погано піддається критиці, не зникає під впливом зовнішніх і внутрішніх перешкод. Проте надія пов'язана не лише з емоціями. Її структура містить емоційні, когнітивні та поведінкові складники. Вона тісно пов'язана зі здатністю підтримувати мотивацію, формулювати цілі, створювати стратегії для їх досягнення. Отже, надія – це не просто фантазування, але й уміння справлятися з труднощами, зберігати оптимізм і впевненість у собі в складних ситуаціях.

Надія, на протигагу меті, не завжди пов'язана з мотивацію, вольовими зусиллями, а також зі здатністю передбачити та запобігати. Зазвичай вона є лише початковим етапом формування життєвої цілі. На відміну від цілі, надія часто є мало усвідомлюваною і реалістичною. На думку К. Абульханової, мета виражає потребу, втілює залежність від відсутності у теперішньому того, що могло би цю потребу задовольнити, та прагнення до цього разом із готовністю подолання [1, с. 150].

Г. Хатсон розглядає надію у зв'язку з лідерством [11] і виокремлює п'ять її складових елементів:



1. **Досяжність** – надія сприяє наближенню до реальної цілі тоді, коли доводиться докладати багато зусиль і праці.

2. **Співучасть** – робота виконується з надією, коли ми знаємо, що розділимо спільний успіх і особистий внесок кожного буде гідно оцінений.

3. **Цінність** – надія може бути пов'язана тільки з тим, що є дійсно важливим, але не з тим, що не варте уваги, нереальне або аморальне.

4. **Відкритість** – надія з'являється там, де є передбачення майбутнього, невідомого, потенційно можливого, і там, де є свобода дій.

5. **Співпраця** – надія породжує спільне бачення реальності.

Отже, надія може бути позитивною або негативною, об'єктивною або суб'єктивною, усвідомленою або неусвідомленою, емоційною або раціональною, а також різною за силою, реалістичністю і значущістю. Вона тісно пов'язана з вірою, оптимізмом, мотивацією, цілепокладанням та майбутнім.

Постановка завдання. На основі викладеного можна сформулювати завдання дослідження, яке полягає в обґрунтуванні методичних засад та висвітленні особливостей формування надії у процесі надання психологічної допомоги клієнту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Н. Пезешкіан зміг оцінити важливість надії для людини, яка наділена здібностями, завдяки яким здатна знаходити рішення найскладніших проблем та втілювати їх у життя. Позитивна психотерапія наголошує на цілісному баченні життя людини та оптимістичному сприйнятті її природи з урахуванням усіх дійсних її складових елементів.

Психолог, який надає психологічну допомогу клієнту, має вірити, що кожна людина наділена здібностями, які допомагають їй вирішити свої проблеми, і створює можливість доступу до ресурсів особистості, за допомогою яких вона зможе розв'язати проблеми. Знайшовши в собі здібності, навчившись користуватися ресурсами, клієнт вже не потребуватиме допомоги психолога, він сам може впоратися зі своїми труднощами.

Важливо, щоб клієнт у процесі психологічного консультування зміг побачити хороше навіть там, де його, на перший погляд, взагалі не може бути. Надія та оптимізм допоможуть легше перенести сум, стрес, впоратися з життєвими труднощами. Окрім цього, надія створює позитивний зв'язок між свідомістю і тілом, а отже, позитивно впливає на самопочуття і здоров'я людини.

Аналіз психотерапевтичної практики в контексті узгодження взаємодії у суб'єктивній реальності трьох часів – минулого, теперішнього та майбутнього, свідчить про те, що вектор Надії більше орієнтований на майбутнє (мрії, плани, фантазії), на відміну від осі Пізнання, яка більше орієнтована на минуле, і осі Рефлексії, яка орієнтована на теперішнє, «тут і зараз». В. Карікаш припустив, що використання лише одного вектора клієнтом може означати втечу від життя (у світ містики, в світ пізнання або в світ інтроспекції) [4]. І хоч проблема або навіть запит клієнта можуть лежати на одній осі, ключ до її розв'язання може знаходитися в іншій. Сучасна психотерапія передбачає об'ємний погляд на природу суб'єктивного, тобто досягнення динамічного балансу між трьома векторами. У практичному плані це може виражатися у визначенні трьох основних персональних позицій клієнта:

1. Потреба в пізнанні реалізується стосовно об'єктивного світу: Що реально відбувається (час, місце, дії)? Як ти це пояснюєш?

2. Потреба у надії та вірі реалізується стосовно до духовного світу: У що ти віриш? На що надієшся? Як, на твою думку, влаштований світ?

3. Потреба в самоідентичності реалізується стосовно власного внутрішнього світу: Хто ти у цій ситуації? Як це пов'язано з тобою особисто? Що ти чекаєш від життя?

Надія на краще свідчить про здатність визнавати майбутні можливості й одночасно приймати порівняність досягнень теперішнього. Її шкала розвитку балансує від повного відчаю (який свідчить про глибокий песимізм, схильність до безкінечних сумнівів, розчарувань, усвідомлення відсутності смислу в будь-яких справах) до безоглядного оптимізму (орієнтація і очікування виключно позитивного майбутнього, знецінювання значущості теперішнього та минулого). У кожній особистості є свій індивідуальний баланс і своя «золота середина». Де знаходиться людина на шкалі надії, на нашу думку, залежить від того, як у неї збалансовані первинні та вторинні актуальні здібності, що формуються у процесі соціалізації та набувають того змісту, який відповідає соціально-культурній системі відносин.

На актуальні здібності також накладають відбиток неповторні умови індивідуального розвитку. Як концепції, життєві установки вони стають невід'ємною частиною структури особистості, образу «Я» і визначають ті правила гри, за якими людина сприймає навколишній світ і справляється зі своїми проблемами.

Найважливіші характеристики надії: її часова відкритість, терпіння, активність при очікуванні, неприйняття капітуляції, віра в реальність того, на що очікуємо. Цікавою є думка К. Муздибаєва про терпіння як форму моральної енергії, як специфічну часову адаптивну здатність [6, с. 202]. Коли людина сподівається, то вірить у себе, не боїться і у неї з'являються додаткові ресурси, що допомагають подолати труднощі.

Важливо зазначити особливості усвідомлення надії. Ми погоджуємося з Е. Фроммом, який стверджував, що багато людей сповнені усвідомленням надії, але несвідомо переживають безнадійність, і лише для небагатьох є характерним протилежний стан [10]. У зв'язку з вищевказаним при дослідженні надії важливішим є не те, що люди говорять і думають про свої відчуття, а те, що вони дійсно відчують. Тому, на нашу думку, психолог має звертати більше уваги не на те, що люди говорять, а на їх вираз обличчя, погляд, жести, ходу.

Здатність надіятися у позитивній психотерапії, насамперед, пов'язується з первинною здатністю любити, яка у своєму розвитку розподіляється за чотири параметрами: по-перше, як я ставлюся до себе самого, приймаю або не визнаю себе (Я); по-друге, як я ставлюся до партнера з його здатністю любити (Ти); по-третє, як я ставлюся до інших людей, до суспільства і як воно ставиться до мене (Ми); і, зрештою, по-четверте, як я ставлюся до світової спільноти, який мій світогляд (або релігія) і як вони впливають на характер моїх стосунків (Пра-Ми) [9].

Якщо у людини первинні актуальні здібності домінують над вторинними, то можна стверджувати про наявність наївно-первинної поведінки, яка зазвичай є наслідком гіперопіки та пов'язана з пріоритетом у розвитку емоційних здібностей.

У разі переважаючих вторинних здібностей людина навіть у своїй здатності надіятися буде надавати перевагу раціональним компонентам, фактам, досвіду, діяльності. Такій особистості важливо знайти підґрунтя для надії, гарантію її істинності, що не завжди можна зробити.

Вищевказані особливості важливо враховувати у процесі застосування принципу надії при побудові діалогу в руслі позитивної психотерапії.

Розуміння того, що «людина – це невичерпне джерело добра і схожа на скарб, наповнений дорожочинним камінням» [9], дає змогу психотерапевтові зосередитися на корегуванні вектора зусиль клієнта і тим самим трансформувати проблему в простір особистісного зростання. Крім того, таке

розуміння сприяє тому, що клієнт не лише сам собі допоможе, але й стане здатним допомогти своєму оточенню.

У межах п'ятиступеневого методу позитивної психотерапії цілеспрямовано застосовуються афоризми, метафори та притчі. Клієнт знайомиться з іншими поглядами на проблему, з альтернативною поведінкою, що полегшує здатність оволодіти прийомом самопомоги.

На стадії спостереження і дистанціювання клієнту можна запропонувати пригадати подію або конфлікт, реакцію на них, а також визначити здібності, позитивні якості, які можуть допомогти їх подолати.

На стадії інвентаризації клієнту пропонують вказати, які проблеми виникали за останні п'ять років і як він впорався з ними. Детально розглядаються механізми реагування на конфлікт. Наприклад, те, як впливають проблеми, порушення і розлади на загальне самопочуття, професію, партнера, сім'ю та інші міжособистісні стосунки, а також на майбутні плани. Також з'ясується те, яке значення клієнт і його сім'я приділяють тілу та здоров'ю, професії та роботі, соціальним контактам, подіям суспільного життя, питанням про сенс життя і планам на майбутнє. Здійснюється аналіз актуальних здібностей, а також моделей для наслідування з метою виявлення глибинних причин конфліктів: ставлення до батька, матері, братів і сестер у дитинстві; приклад батьків; зовнішні контакти; «життєва філософія» батьків, улюблений вислів у сім'ї, життєві настанови.

На стадії ситуативного підбадьорення необхідно виявити у клієнта ті позитивні якості та ресурси, які створять можливості для подолання проблеми. Ці якості варто постійно заохочувати: який позитивний вплив мали ці події для Вас і Ваших близьких? Як раніше Ви ставилися до схожих подій і як справлялися з проблемами?

На стадії вербалізації відбувається обговорення шляхів розв'язання проблеми, розвиток комунікативних навичок, аналіз як позитивних, так і негативних рис характеру.

На стадії розширення системи цілей розглядаються плани на наступні п'ять років, які обговорюються відповідно до чотирьох сфер переробки конфлікту. Розширення звуженого кругозору, постановка нових цілей сприяє зростанню оптимістичного погляду на майбутнє, а отже, поступовому утвердженню надії на розв'язання проблеми.

Наведемо приклад запитань [5], які можна застосовувати, надаючи психологічну допомогу з метою усвідомлення і формування надії у клієнта:



- Чи маєте Ви надію на кращі зміни?
- Про що говорить Вам Ваша надія?
- Для того щоб знову у Вашому серці з'явився вогник надії, потрібно, щоб його хтось «запалив», чи Ви самі це зможете зробити?

- Як Ви вважаєте, надія – це збірне поняття? Якщо так, то що воно в себе включає?

- Ви маєте ціль в житті? Як надія допомагає (або може допомогти) Вам у досягненні цієї цілі?

- Чи маєте надію, що Ваше життя зміниться? Від кого і від чого це залежить?

- Щоб Ви могли б сказати з приводу надії іншим людям?

- Уявіть образ надії. Якій він?

- Оцініть свою надію за 10-бальною шкалою (де 1 – найгірший стан, 10 – ідеальний варіант). Детально опишіть, яким буде Ваше життя, коли Ви будете знаходитися на один бал вище за шкалою надії.

Висновки з проведеного дослідження. Отже, надія є важливою умовою людського існування, коли вона спрямовує, стимулює, допомагає не впадати у відчай, а також сприяє досягненням. Формування надії на подолання труднощів сприяє виникненню позитивного настрою, оптимізму, цілеспрямованості та рішучості, а також допомагає знаходженню шляхів розв'язання проблеми.

Основними складниками позитивної психотерапії є: Positum-підхід, що базується на принципі надії до позитивного вирішення будь-якої проблеми; психодинамічний диференційний аналіз змісту конфліктів, що базується на принципі гармонізації актуальних та базових здібностей «Знати» та «Любити»; 5-крокова стратегія психотерапевтичної допомоги на основі принципу самопомоги.

У процесі реалізації принципу надії важливо навчити клієнта розуміти себе, приймати те, що є, бачити свій потенціал і перспективу розвитку. Для цього психотерапевт застосовує притчі та метафори

(які дають змогу дистанціюватися від проблеми, збільшити оптимістичний погляд на майбутнє); техніку транскультурного підходу (наприклад, розповісти про позитивне розв'язання схожої проблеми у інших людей); техніку позитивної реінтерпретації життєвих подій, яка дозволяє зосередитися на розв'язанні проблеми та на своїх життєвих планах.

Перспективи подальших наукових пошуків вбачаємо у дослідженні вікових і гендерних особливостей прояву надії та її впливу на становлення особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Абульханова К.А. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова, Т.Н. Березина. СПб.: Алетейя, 2001. 304 с.
2. Борисова Т.В. Культурно-онтологічні основи «надії» (історико-філософський аналіз): автореф. дис. ... канд. філос. наук: спец. 09.00.05 «історія філософії». Дніпропетровськ. 2006. 18 с.
3. Ильин Е. Психология надежды: оптимизм и пессимизм. «Питер», 2015. 350 с.
4. Карікаш В. Триєдина природа суб'єктивного. Позитум Україна. 2013. № 5. С. 43–51.
5. Мельничук І.Я. Особливості застосування принципу надії у позитивній психотерапії. Психологія діалогу і світ людини: збірник наукових праць / За ред. Г.В. Дьяконова, Г.О. Горської. Том 5. Кіровоград: ФОП Александрова М.В., 2015. С. 133–141.
6. Муздыбаев К. Феноменология надежды. Психологический журнал. 1999. Т. 29. № 3. С. 18–27.
7. Одохівська І.О. Віра, Надія, Любов у філософсько-релігійній та етичній думці України та світова культурна традиція. Універсальні виміри української культури. Одеса, 2000. С. 68–76.
8. Особистісний вибір: психологія відчаю та надії / За ред. Т.М. Титаренко. К.: Міленіум, 2005. 336 с.
9. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. М.: Медицина, 1996. 464 с.
10. Фромм Э. Революция надежды. СПб.: «Ювента», 1999. 245 с.
11. Хатсон Г. Надежда как инструмент управления: Мобилизовать команду и достичь выдающихся результатов / Г. Хатсон, Б. Перри. М.: Альпина Бизнес Букс, 2008. 262 с.