



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО
ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

СЕРІЯ 12

ПСИХОЛОГІЧНІ
НАУКИ

ВИПУСК 6 (51)

- Вольнова Л. М.** Проектні технології як засіб підвищення професійної підготовки майбутніх психологів.....229
- Кононова М. М., Перетяцько Л. Г.** Формування професійного світогляду майбутніх психологів у процесі активного соціально-психологічного пізнання.....236
- Кузьменко В. У.** Діагностика індивідуально-психологічних особливостей розвитку дітей дошкільного віку з родин учасників АТО та внутрішньо-переміщених осіб.....243
- Малихіна О. А.** Дослідження когнітивного компоненту в структурі самоповаги студентів.....249
- Санніков О. І.** Концепція прийняття рішень особистістю як теоретична модель діяльності професійного консультанта.....257
- Сватенкова Т. І.** Особливості роботи практичного психолога з дітьми молодшого шкільного віку в умовах тимчасової дитячої групи.....264
- Середюк В. В.** Психологічні аспекти інтегративної функції юридичної відповідальності у формуванні особистості.....271
- Чорна І. М.** Методи налагодження взаємин подружжя засобами сімейної психотерапії.....278
- Чорна І. М.** Теоретико-аналітичний огляд потенціалу застосування психотерапевтичного методу танцювальної терапії в роботі психолога.....286

Відомості про автора:

Середюк Вікторія Володимирівна — кандидат юридичних наук, доцент кафедри теорії права та держави, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, м. Київ, Україна, v.serediuk@gmail.com

Information about the author:

Serediuk V. Viktoriia — candidate of legal sciences, associate professor of Department of law and state, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine, v.serediuk@gmail.com

Статтю подано до друку 22.06.2017.

УДК 159.91

©І. М. Чорна, 2017

І. М. Чорна (м. Тернопіль)

МЕТОДИ НАЛАГОДЖЕННЯ ВЗАЄМОСТОСУНКІВ ПОДРУЖЖЯ ЗАСОБАМИ СІМЕЙНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

Чорна І. М. Методи налагодження взаємин подружжя засобами сімейної психотерапії. У статті проаналізовано різні наукові підходи вітчизняних та зарубіжних вчених до методологічного підґрунтя, а саме мети, завдання та методів реалізації одного із психотерапевтичних напрямків – сімейної психотерапії. На основі аналізу наукових досліджень, систематизовано та окреслено основні психотерапевтичні методи налагодження взаємостосунків подружжя. Систематизовано головні обставини, які обумовлюють складність вивчення і діагностики відхилень в сімейній взаєминах. Виділено та надано розгорнуту характеристику головних етапів сімейної психотерапії: діагностичного, колекційного, реконструктивного, патронажного. Структуровано процес сімейної терапії, обґрунтовано послідовність застосування різних психотерапевтичних методів у залежності від цілей і обсягу діагностичних зведень. Описано базові вимоги до фахівця, який практикує за напрямком сімейної психотерапії. Узагальнено та систематизовано різноманітні вимоги до терапевта, що працює з родиною. Систематизовано методи сімейної психотерапії. Проаналізовано суть психотерапевтичного ефекту та механізми лікувальної дії групової психотерапії та виокремлено три основних, типових для різних теоретичних напрямків. Проаналізовано розвиток та становлення напрямку стратегічної сімейної психотерапії. Розкрито його суть та умови для забезпечення зростання лікувального ефекту стратегічної сімейної психотерапії. Проаналізовано поняття та принципи системного підходу в сімейній психотерапії. Окреслено роль та стратегію поведінки сімейного психотерапевта. Розкрито суть методів сімейної психотерапії як особливого виду психотерапії, спрямованої на зміну міжособистісних відносин з метою усунення емоційних порушень у родині.

Ключові слова: сімейна психотерапія, когнітивний, емоційний, поведінковий, взаємостосунки, комунікація, подружжя, сім'я.

Постановка проблеми. В останні роки в нашій країні зростає інтерес до вивчення потенціалу психологічних і психотерапевтичних методів корекції сімейних взаємостосунків. Сім'єю і її проблемами починають цікавитися не тільки фахівці в цій області сімейні психологи і психотерапевти, але також представники суміжних дисциплін психіатри, наркологи, невропатологи, педіатри, підліткові лікарі, психологи різних спеціальностей, дефектологи, соціальні працівники і педагоги і т.д.. Свою роль відіграє також новий підхід до сімейної психотерапії, який потребує поглиблених досліджень у галузі взаємодії між людьми, особливостями міжособистісних стосунків та їх методів їх налагодження.

Аналіз наукових досліджень. Дана проблема стала предметом дослідження науковців Т. Лідз, М. Боуен, Ф. Фромм-Річман, Н. Аккерман, К. Вітакер, Д. Джексон, Дж. Хейлі, В. Сатир, Д. Фрамо, С. Минухін, Г. Зак та ін. Незважаючи на відмінності в термінології, велику різноманітність теорій і точок зору цих терапевтів, всі вони звертаються до сім'ї як до цілого, єдиного організму, в якому все взаємопов'язано і де симптом пацієнта – це в той чи інший спосіб виражена неспроможність сім'ї до гармонійного функціонування. Серед вітчизняних дослідників, які є безсумнівними авторитетами в області сімейної психотерапії, варто зазначити А. І. Захарова, Т. М. Мішина, В. К. Мягер, Е. Г. Ейдемиллера, В. В. Юстицкис.

Сімейна психотерапія – це особливий вид психотерапії, спрямований на зміну міжособистісних відносин, що ставить своєю метою усунення емоційних порушень у родині.

Е.Г. Ейдемиллер і В. Юстицкис розглядають сімейну психотерапію як область психотерапії, що охоплює вивчення родини й впливу на неї з метою профілактики психогенних захворювань, а також наступної соціально-трудової реабілітації осіб, що виписалися із клінік. Відповідно до цього визначення в центрі уваги сімейного психотерапевта перебуває родина як фактор психічної травматизації особистості і її роль у корекції наслідків психічної травми [12].

Так, В. Сатир бачить мету сімейної терапії у тому, щоб члени родини мали вільний вибір різних способів комунікації, могли рухатися до відкритості, природності й чесності у відносинах один з одним, тобто рухатися в напрямку до гармонізації сімейних відносин, які характеризують зрілу родину. При цьому, головним завданням терапевта є – направляти свої зусилля на підвищення активності й зацікавленості членів родини в навчанні щирому й природному вираженню своїх почуттів [8].

Р. Бендлер, Д. Гринде в цьому контексті також відзначають, що метою сімейної терапії повинні бути зміни в системі того, як люди в родині передають і одержують послання один одного, тобто зміни в системі міжособистісних відносин, що ведуть до повністю відкритої системи. Вони відзначають, що одна з основних цілей терапевта в процесі сімейної психотерапії – це наближення, приєднання до клієнта через використання його провідної репрезентативної системи [1].

К. Вітакер визначає мету сімейної терапії в допомозі родинам досягти більш адаптивного рівня існування. При цьому всі зусилля терапевта повинні бути спрямовані на активізацію сил і можливостей родини для її власного росту й бажання вирішувати свої проблеми [3].

Мета статті: на основі аналізу наукових досліджень, систематизувати та окреслити основні психотерапевтичні методи налагодження взаємостосунків подружжя.

Виклад основного матеріалу та результати досліджень. Аналіз наукової літератури дає нам підстави виділити основні обставини, які зумовлюють складність вивчення і діагностики порушень сім'ї:

1. Складність сім'ї як соціальної і психологічної системи. Сім'я містить у собі велике число усіляких відносин і взаємозв'язків, для формування яких мають значення індивідуально-типологічні й особистісні особливості її членів; характер її соціального оточення; культурні норми, звичаї, традиції; соціально-економічні умови проживання.

2. Відсутність єдиного підходу до дослідження сім'ї і єдиного розуміння її сутності. Дотепер ще не вироблена загальна теорія, що могла б стати основою для вивчення сім'ї. Замість неї є значна кількість шкіл і напрямків з різними, нерідко важко порівняними підходами до вивчення сімейної проблематики і сімейної психотерапії.

3. Предметом вивчення психології і психотерапії сім'ї є та область соціального життя, що піддана впливу соціальних стереотипів. Отже, на формування представлень про сім'ю значний вплив має повсякденний досвід. Усі ми народжуємося в сім'ї і велику частину життя в ній

знаходимося, тому найчастіше спираємося на обмежені знання, намагаючись зрозуміти, що собою представляють сімейні відносини взагалі.

4. Латентність подій, що відбуваються в сім'ї, а також їх мінливість і відсутність чітких характеристик.

У ході сімейної терапії, тривалість якої може коливатися від декількох тижнів до декількох років, виділяють ряд етапів: діагностичний; корекційний; реконструктивний; патронажний.

У процесі діагностичного етапу здійснюється типізація порушених сімейних відносин із врахуванням індивідуально-особистісних особливостей членів родини. Діагностика сімейних відносин здійснюється в процесі приєднання до сімейної групи психотерапевта, що висуває і перевіряє проблемні діагностичні гіпотези. Особливість процедури сімейної діагностики полягає у тому, що вона супроводжує сімейну терапію на всіх етапах і визначає вибір психотерапевтичних технік. Її інша особливість складається в необхідності співвіднесення отриманої від одних членів родини інформації про те, що відбувається, з інформацією від інших членів родини і власного враження психотерапевта, що склалося на підставі розпитування і спостереження за поведінкою учасників процесу психотерапії («родина очима дитини», «родина очима психотерапевта», «які ми насправді»).

На другому етапі в ході зустрічей психотерапевта з клієнтом і членами його родини відбувається виявлення і прояснення джерел сімейного конфлікту і ліквідація його за допомогою емоційного відреагування кожного члена родини, включеного в конфлікт, у результаті встановлення адекватного контакту з психотерапевтом. Психотерапевт допомагає учасникам конфлікту навчитися говорити мовою, що є зрозумілою усім. Крім того, він бере на себе роль посередника і передає в погодженому обсязі інформацію про конфлікт від одного члена родини до іншого. Невербальний компонент цієї інформації може бути переданий психотерапевтом на сеансі сімейної психотерапії, для чого використовується прийом «робот-маніпулятор», коли психотерапевт переводить суперечливе повідомлення учасника сеансу на мову жесту, проводячи відповідність виразності жесту з чутливістю і толерантністю учасників. Отже, на цьому етапі сімейної терапії ведучими психотерапевтичними методами є: недирективна психотерапія, націлена на вербалізацію неусвідомлюваних відносин особистості, а також спеціально розроблені методи впливу членів родини один на одного.

На етапі реконструкції сімейних відносин здійснюється групове обговорення актуальних сімейних проблем або в окремо узятій родині, або в рівнобіжних групах клієнтів з подібними проблемами і їхніх родичів. У цих же групах проводиться рольовий поведінковий тренінг і навчання правилам конструктивної суперечки.

Патронажний етап сімейної терапії складається в закріпленні придбаних на попередніх етапах навичок емпатичного спілкування і розширеного діапазону рольової поведінки в природних сімейних умовах. Також проводяться консультавання і корекція придбаних навичок спілкування стосовно реального життя.

Виділення етапів дозволяє структурувати процес сімейної терапії, обґрунтовує послідовність застосування різних психотерапевтичних методів у залежності від цілей і обсягу діагностичних зведень [10; 12].

Робота з сім'ями вимагає від фахівця великого обсягу теоретичних знань, різноманітних практичних навичок, терпіння і постійного самовдосконалення. Фахівець в області сімейної психології і психотерапії повинен вміти працювати з людьми різної статі і різного віку: дітьми, підлітками і дорослими. Він повинен володіти навичками індивідуальної (допомога одному члену сім'ї) і групової роботи (допомога подружній парі, дітям і батькам, сім'ї в цілому). Різні дослідники прагнуть узагальнити різноманітні вимоги до терапевта, що працює з родиною,

вести їх у єдину систему. Е.Г. Ейдемиллер і В. Юстицкис приводять одну з найбільш відомої систематизації – систематизацію Ентоні Зіпла. Відповідно до неї, терапевт повинен:

1. Освоїти педагогічний підхід. Зіштовхуючись із проблемами при взаємодії з родиною, необхідно насамперед установити, якою мірою вони пов'язані з недоліком знань, а в якій – є проявами опору або «сімейної проблеми». Дати родині відсутні знання, зробити це вміло, уникаючи різноманітних педагогічних помилок, точно співвідносячись методи навчання особистостями, з підготовленістю членів родини й суттю питання.

2. Вміти прояснити мети родини. Практичний досвід і дослідження показали: думка терапевта про те, чого хоче родина, і те, чого вона дійсно хоче, зовсім різні речі. Терапевт повинен навчитися прояснити мету родини. Для цього він повинен вміти бути відкритим і адекватно відповідати.

3. Не схиляти родину ні до якого конкретного типу взаємин. Терапевт не повинен намагатися радити членам родини, як їм жити, яким повинне бути розподіл ролей. Його ціль – відказати їм, як можна самим знайти потрібний тип відносин.

4. Чесно визнавати границі своїх можливостей. Терапевтові необхідно показати членам родини реальну складність проблеми, суть рішень, які доводиться приймати, а також сумніву, які залишаються при кожному такому рішенні. У членів родини не повинне бути ні ілюзій, ні невиправданого скепсису.

5. Працювати в єдиній команді з родиною. Терапевт повинен розвивати ідеологію співробітництва. Він робить все можливе, щоб допомогти родині якнайкраще зрозуміти, що відбувається з ідентифікованим пацієнтом, сам же намагається вчитися в родині.

6. Акцентувати можливості родини, її позитивну роль у терапевтичному процесі.

7. Вміти правильно реагувати на інтенсивні емоційні прояви в родині. Терапевт повинен вміти відповідати на ці почуття співчуттям і розумінням, а не захисною реакцією.

8. Допомогати здоровим членам родини думати про себе, про свій особистісний розвиток.

9. Дати членам родини найбільш повну інформацію про можливості психотерапії. Така інформація допомагає членам родини перебороти свій опір психотерапії.

10. Допомогти в психологічній самоосвіті. Терапевт повинен добре володіти знаннями із різних галузей психології.

11. Володіти інформацією про наявну науково-полярну літературу по проблемі сімейних конфліктів.

12. Забезпечувати інформацією про можливість пройти курси, семінари, на яких члени сім'ї зможуть отримати необхідні їм знання й навички.

13. Стимулювати родину максимально використовувати всі наявні можливості: консультації, групи взаємодопомоги, підтримки.

14. Особисто брати участь сімейній психотерапії. Терапевт повинен бути готовим до того, що випадкових короточасних візитів недостатньо, щоб успішно працювати з родиною, він повинен стати «своєю людиною» у родині, готовим у будь-яку хвилину прийти на допомогу.

15. Запобігти розвитку синдрому залежності клієнтів від психотерапевта. Коректно провести психотерапевтичний етап від'єднання [1; 2; 7; 10; 12].

В сімейній психотерапії використовують наступні методи: активного слухання; мовчання; повторення; уточнення (прояснення); відображення афекту; навчання за допомогою питань; заміни ірраціональних способів поведінки на раціональні; конфронтація, тобто пред'явлення подружній парі неусвідомлюваних чи амбівалентних установок, чи відносин стереотипів поводження з метою їхнього усвідомлення і пророблення; програвання ролей; створення

«живих скульптур»; моделювання ситуацій; наuczіння; аналіз відеозаписів; підсумовування, резюмування, інш..

Також ефективним може бути використання механізмів лікувальної дії групової психотерапії: повідомлення інформації; вселення надії; універсальність страждань; альтруїзм; корегуюча рекапітуляція первинної сімейної групи; розвиток техніки міжособистісного спілкування; імітаційна поведінка; інтерперсональний вплив; єдність групи; набуття нових способів поведінки та емоційного реагування (міжособистісної взаємодії і поведінки в емоційно напружених ситуаціях); катарсис.

При узагальненні основних механізмів лікувальної дії групової психотерапії, визначених різними авторами та виокремленні пацієнтами, виділяють три основних механізми: конфронтація, корегуюче емоційне переживання (корегуючий емоційний досвід), наuczіння, що охоплюють три площини змін: когнітивну, емоційну та поведінкову [5; 9; 12].

Виникнення напряму стратегічної сімейної психотерапії детерміновано інтересом до проблеми влади у відносинах між терапевтом і клієнтом, а також між членами сім'ї. Стратегічна сімейна терапія початок свого розвитку веде від стратегічної терапії Мілтона Еріксона. Вона включає в себе безліч різноманітних підходів, але всі вони мають ряд спільних рис. Терапевт ставить чітку мету, завжди передбачає рішення заявленої клієнтом проблеми [2; 7].

Цей напрямок сімейної терапії також називається «терапія, фокусована на вирішенні проблеми», «коротка», тому що вона орієнтована на оперативне вирішення проблем. Яскравими представниками цього напрямку є Джей Хейлі, Карл Уітакер, Клу Маданес. У своїй роботі психотерапевти цього напрямку не концентруються на особливостях особистості членів родини. Даний підхід характеризується надзвичайною увагою до деталей симптому і менш вираженим інтересом до родини.

Джей Хейлі, представник школи Пало Алто, став автором методу «терапії, фокусованої на вирішенні проблеми». Багато методик були запозичені ним в М. Еріксона. Для його практики характерні два підходи: використання непрямих методів впливу і прийняття усього, що пропонує клієнт. Хейлі вважав, що відносини в родині визначаються результатом боротьби чоловіків за контроль над іншими членами родини. Симптом – один зі способів контролювати поведінку навколишніх. На думку Джей Хейлі, завдання психотерапії полягає в наданні людям інших способів впливу. Лікувальний ефект сімейної терапії значно зростає, якщо на терапевтичній сесії збираються всі члени родини. Внеском Хейлі в сімейну психотерапію стали різні директиви (завдання) членам родини. Виконання завдань забезпечувало рівність, кожен член родини має право висловити свою думку чи щось зробити. Психотерапевт дає завдання, як під час сеансу, так і додому. Мета завдань: змінити поведінку членів родини; знайти додатковий стимул для побудови відносин психотерапевта з членами родини; вивчити реакції членів родини при виконанні ними завдань; здійснити підтримку членів родини, тому що під час виконання завдань психотерапевт як би незримо присутній.

Хейлі також застосовував метафоричні і парадоксальні завдання. Перші будувалися на пошуках аналогій між подіями і вчинками, що на перший погляд зовсім різні; другі являють собою такі інструкції, яким члени родини пручаються і тим самим змінюють свою поведінку в потрібному напрямку.

На думку Дж. Хейлі, «психотерапія може бути названа стратегічною, якщо клініцист визначає і ініціює те, що відбувається протягом психотерапевтичного сеансу і намічає певний підхід для вирішення кожної проблеми. Те, що відбувається при зустрічі психотерапевта і людини з проблемами, визначається обома, але при стратегічній психотерапії ініціативу бере на себе психотерапевт. Він повинен ідентифікувати проблеми, намітити цілі, визначити, якими мають бути необхідні втручання для досягнення цих цілей, проаналізувати реакції, які він

тримує від клієнта, щоб відкоригувати свій підхід, і, врешті-решт, подивитися на результат психотерапії, щоб визначити, чи була вона ефективною. Психотерапевт повинен бути дуже чутливим і тонко реагувати на пацієнта і своє оточення, але те, що він буде робити, повинен визначати тільки він сам» [7].

Суттю стратегічного підходу є розробка стратегії для рішення проблем, тому що зміни в родині важливіші, ніж розуміння причин порушень. Представники цього напрямку досліджують фактори, які забезпечують стійкість проблеми, що підтримується існуючою взаємодією в родині, тому прагнуть виявити ту поведінку, що підкріплює проблему. Психотерапевти вважають, що нормально функціонуюча сім'я – це та, яка уникає симптомів і здатна функціонувати відповідно до вимог мінливих обставин.

Системна сімейна психотерапія – напрям сімейної психотерапії, що базується на системному підході, основним постулатом якого є неможливість звести ціле до суми частин. Іншими базисними ідеями є циркулярна взаємопричинність, залежність зміни цілої системи від зміни однієї з частин, намагання зберегти системний гомеостаз та одночасно прагнення до зміни.

Системний підхід розширено підходить до поняття сімейної психотерапії і припускає можливість роботи з окремою людиною; психотерапевт при цьому мислить у категоріях цілісної сімейної структури.

У системній сімейній психотерапії використовуються «...вісім найважливіших понять та принципів системного підходу: 1) цілісність; 2) зв'язок; 3) структура та організація; 4) рівні системи та ієрархія цих рівнів; 5) управління; 6) ціль та доцільність поведінки системи; 7) самоорганізація системи; 8) функціонування та розвиток систем» [4].

Центральне місце серед усіх системних понять посідає поняття «система», яке Л. фон Берталанфі найбільш загально визначив як «комплекс взаємодіючих елементів». Ці системні поняття та принципи сформували системне бачення організації сім'ї у сімейній психотерапії. Тобто дослідники почали розуміти сім'ю системно з позиції спостерігача, враховуючи не стільки механізми інтрапсихічної природи симптоматичної поведінки ідентифікованого клієнта, скільки його залучення через симптоматичну поведінку до певних взаємин з іншими членами сім'ї (підсистемами) та рівень організації сім'ї як системи [1; 4; 6; 8].

Позиція психотерапевта у цьому напрямку базується на необхідності стати частиною системи, тобто «приєднатися» до сім'ї, зберігаючи при цьому позицію нейтральності до ідей, правил та законів, що існують у сім'ї як у цілому та у її окремих членів. «Терапевт приходить як необізнаний партнер по комунікації, що подібно до чужинця розпитує про дорогу в системі». Клієнт, в свою чергу, сприймається як компетентна особа, навіть експерт.

Висновки. В контексті здійснення сімейної психотерапії значні вимоги висуваються й до особистості самого психотерапевта, рівня його професіоналізму. Особливості використання тих чи інших методів та принципів сімейної психотерапії детермінуються специфікою конкретного її напрямку, в контексті якого здійснюється психотерапевтична допомога сім'ї.

Таким чином, значення сімейної психотерапії є надзвичайно важливим, оскільки саме сім'я є тією первинною соціальною групою, де здійснюється формування і становлення майбутньої особистості. Сімейна психотерапія як особливий вид психотерапії, спрямована на зміну міжособистісних відносин з метою усунення емоційних порушень у родині. Будь-які внутрішньо сімейні порушення є результатом несприятливих сімейних стосунків, тому дії сімейного терапевта потрібно направляти, у першу чергу, на зміну міжособистісних відносин у родині, а також прищеплювання дитині й членам родини соціально прийнятних норм поведінки й способів особистісного реагування.

Перспективи подальших досліджень. Наше дослідження не вичерпує усієї глибини наукової проблеми. Подальші дослідження вбачаємо у площині корекції взаємостосунків у ролинах учасників АТО.

Література

1. Бендлер Р. Семейная терапия и НЛП [Текст] / Р. Бендлер, Д. Гриндер, В. Сатир. – М., СПб.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2000. – 160 с.
2. Варга А. Я. Системная семейная психотерапия / А. Я. Варга, Т. С. Драбкина. Краткий лекционный курс. СПб.: Речь, 2001. – 144 с.
3. Витакер К. Танцы с семьёй / К. Витакер, В. Бамбери. – М.: Класс, 1997. – 142 с.
4. Грищук М. М. Теоретико-методологічні засади системної сімейної психотерапії / М. М. Грищук // Наукові записки [Національного університету «Острозька академія»]. Серія: Психологія і педагогіка. – 2011. – Вип. 18. – С. 35-40.
5. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия / Б. Д. Карвасарский. – СПб.: ЗАО «Изд-во «Питер», 1999. – 752с.
6. Людевиц К. Системная терапия: Основы клинической теории и практики / К. Людевиц [пер. с немецкого Т. С. Драбкиной]. – М.: Издательство «VERTE», 2004. – 280 с.
7. Манадес К. Стратегическая семейная терапия / Пер. с англ. Т.В. Снегиревой. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 272 с.
8. Сатир В. Психотерапия семьи / В. Сатир. – СПб.: Ювента, 1999. – 283 с.
9. Чорна І.М. Механізм лікувальної дії психотерапії / І. М. Чорна // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: 36. наукових праць. – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2015. – С. 193 – 199.
10. Чорна І.М. Основи психотерапії: навч.-метод. посіб. / І. М. Чорна. – Тернопіль, ТНПУ, 2013. – 184с.
11. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии / И. Ялом. – СПб.: Изд-во Питер, 2000. – 640с.
12. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. В. Психология и психотерапия семьи / Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкис. – СПб.: Питер, 2002. – 656 с.

Транслітераційний переклад літературних джерел

1. Bendler G. Semeynaya terapiya i NLP [Tekst] / R. Bendler, D. Grinder, V. Satir. – М., SPb.: In-t Obshchegumanitarnykh issledovaniy, 2000. – 160 s.
2. Varga A. YA. Sistemnaya semeynaya psikhoterapiya / A. YA. Varga, T. S. Drabkina. Kratkiy lektsionnyy kurs. SPb.: Rech', 2001. – 144 s.
3. Vitaker K. Tantsy s sem'yoy / K Vitaker, V. Bamber. – М.: Klass, 1997. – 142 s.
4. Grishchuk N. N. Teoretiko-metodologicheskiye osnovy sistemnoy semeynoy psikhoterapii / M. M. Grishchuk // Nauchnyye zapiski [Natsional'nogo universiteta «Ostrozhskaya akademiya»]. Seriya: Psikhologiya i pedagogika. – 2011. – Vyp. 18. – S. 35– 40.
5. Karvasarskiy B.D. Psikhoterapevticheskaya yentsiklopediya / B. D. Karvasarskiy. – SPb.: ZAO «Izd-vo «Piter», 1999. – 752s.
6. Lyudevig K. Sistemnaya terapiya: Osnovy klinicheskoy teorii i praktiki / K Lyudevig [per. s nemetskogo T. S. Drabkinoy]. – М.: Izdatel'stvo «VERTE», 2004. – 280 s.
7. Manades K. Strategicheskaya semeynaya terapiya / Per. s angl. T.V. Snegirevoy. – М.: Nezavisimaya firma «Klass», 1999. – 272 s.
8. Satir V. Psikhoterapiya sem'i / V. Satir. – SPb.: Yuventa, 1999. – 283 s.

9. Chorna I. M. Mekhanizm lechebnogo deystviya psikhoterapii / I. M. Chernaya // Nauchnyy zhurnal NPU imeni Dragomanova. Seriya № 12. Psikhologichni nauki: Sb. nauchnykh trudov. – K.: NPU imeni M. P. Dragomanova, 2015 – S. 193 – 199.
10. Chorna I.M. Osnovy psikhoterapii: ucheb. posobiye. / I. M. Chernaya. – Ternopol', TNPU, 2013 – 184s.
11. Yalom I. Teoriya i praktika gruppovoy psikhoterapii / I. Yalom. – SPb.: Izd-vo Piter, 2000. – 640 s.
12. Eydemiller E. G., Yustitskis V. V. Psikhologiya i psikhoterapiya sem'i / E. G. Eydemiller, V. V. Yustitskis. – SPb.: Piter, 2002. – 656 s.

Черная И. М. Методы налаживания взаимоотношений супругов средствами семейной психотерапии. В статье проанализированы различные научные подходы отечественных и зарубежных ученых к методологической основе, а именно цели, задачи и методы реализации одного из психотерапевтических направлений – семейной психотерапии. На основе анализа научных исследований, систематизированы и определены основные психотерапевтические методы налаживания взаимоотношений супругов. Систематизированы основные обстоятельства, которые обуславливают сложность изучения и диагностики отклонений в семейной взаимоотношениях. Выделено и предоставлено развернутую характеристику главных этапов семейной психотерапии: диагностического, коррекционного, реконструктивного, патронажного. Структурировано процесс семейной терапии, обоснованно последовательность применения различных психотерапевтических методов в зависимости от целей и объема диагностических сведений. Описаны базовые требования к специалисту, который практикует по направлению семейной психотерапии. Обобщены и систематизированы различные требования к терапевту, работающему с семьей. Систематизированы методы семейной психотерапии. Проанализировано суть психотерапевтического эффекта и механизмы лечебного действия групповой психотерапии и выделены три основных, типичных для различных теоретических направлений. Проанализировано развитие и становление направления стратегической семейной психотерапии. Раскрыто его суть и условия для обеспечения роста лечебного эффекта стратегической семейной психотерапии. Проанализированы понятия и принципы системного подхода в семейной психотерапии. Определено роль и стратегию поведения семейного психотерапевта. Раскрыта суть методов семейной психотерапии как особого вида психотерапии, направленной на изменение межличностных отношений с целью устранения эмоциональных нарушений в семье.

Ключевые слова: семейная психотерапия, когнитивный, эмоциональный, поведенческий, взаимоотношения, коммуникация, поружья, семья.

Chorna I. M. Methods for establishing relationships between spouses through family psychotherapy. The article analyzes various scientific approaches of Russian and foreign scientists to the methodological basis, namely the goals, objectives and methods of implementing one of the psychotherapeutic directions - family psychotherapy. Based on the analysis of scientific research, the main psychotherapeutic methods for establishing relationships between spouses are systematized and defined. Systematized are the main circumstances that cause the complexity of studying and diagnosing deviations in family relationships. A detailed description of the main stages of family psychotherapy is provided and provided: diagnostic, correctional, reconstructive, patronage. The process of family therapy is structured, the sequence of application of various psychotherapeutic methods is justified depending on the purposes and volume of diagnostic information. The basic requirements to a specialist who practices the direction of family psychotherapy are described. The various requirements for a therapist working with the family are summarized and systematized. The methods of family psychotherapy are systematized. The essence of the psychotherapeutic effect and the mechanisms of the therapeutic action of group psychotherapy are analyzed and three basic ones

are identified, typical for different theoretical directions. The development and development of the direction of strategic family psychotherapy is analyzed. It reveals its essence and conditions for ensuring the growth of the therapeutic effect of strategic family psychotherapy. The concepts and principles of the systemic approach in family psychotherapy are analyzed. The role and strategy of the behavior of the family psychotherapist is defined. The essence of the methods of family psychotherapy as a special kind of psychotherapy aimed at changing interpersonal relations with the purpose of eliminating emotional disorders in the family is disclosed.

Keywords: family psychotherapy, cognitive, emotional, behavioral, relationships, communication, family.

Відомості про автора:

Чорна Ірина Михайлівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна, IrynaChorna@yandex.ua

Information about the author:

Chorna Iryna – candidate of psychological sciences, associate professor of practical psychology of Ternopil national pedagogical university named after Vladimir Gnatyuk, Ternopil, Ukraine, IrynaChorna@yandex.ua

Статтю подано до друку 26.03.2017.

УДК 159.91

© І. М. Чорна, 2017

І. М. Чорна (м. Тернопіль)

ТЕОРЕТИКО-АНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД ПОТЕНЦІАЛУ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОГО МЕТОДУ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ ТЕРАПІЇ У РОБОТІ ПСИХОЛОГА

Чорна І. М. Теоретико-аналітичний огляд потенціалу застосування психотерапевтичного методу танцювальної терапії в роботі психолога. У статті проаналізовано можливість застосування практичним психологом методу танцювальної терапії в різних сферах психологічної проблематики клієнта. Обґрунтовано актуальність використання тілесних практик в сучасній психотерапії. Систематизовано різні вітчизняні та зарубіжні наукові підходи до даної проблеми. Проаналізовано механізм кінестетичної емпатії.

Розкрито механізми тілесно-орієнтованої практики, суть психотерапевтичного ефекта при використанні методу танцювальної терапії. Проаналізовано потенціал можливостей впливу танцю на психіку, а через неї на фізичний стан людини, а також в зворотній послідовності: вплив танцю на фізіологічний стан клієнта, а через нього на психоемоційний. Розкрито переваги методу танцювальної терапії, його діагностичний, корекційний, комунікаційний, емпатійний потенціал, надання можливості для самовираження, розвитку соціальних навичок, підвищення самооцінки. Розкрито механізми зняття м'язевої напруги засобами танцювальних рухів. Прокоментовано вплив танцю на розвиток соціального, когнітивного, емоційного і фізичного компонентів життя людини. Означено полімодальний підхід у психотерапії та можливість використання елементів танцювальної терапії у різних її напрямках. Прокоментовано відповідність між частинами тіла та соціально-емоційним статусом людини, можливість психокорекції, зокрема, зміни установок, стереотипів, способів комунікації, психоемоційного стану людини, засобами засвоєння визначених нових танцювальних рухів. Визначено широкий спектр показів до застосування методу танцювальної терапії.

Ключові слова: танцювальна терапія, кінестетичний, соціальний, когнітивний, емоційний, тілесно-орієнтований, танець, психолог.