

спогади провокують симптоми ПТСР. Далі відбувається визначення часових рамок (коли почався і коли закінчився епізод). Сама експозиція в уяві триває 40-60с. Під час виконання техніки мотивується залучення емоцій і повторне їх переживання, а також включення максимальної кількості деталей в описі і в переживанні емоцій, сенсорних подробиць[5]. Під час роботи відбувається оцінка кожних 5-10 хвилин сесії за 100-бальною шкалою. Після загальної експозиції, на подальших сесіях, відбувається опрацювання гарячих точок і конкретних моментів історії. Підхід до експозицій у ПЕТ КПТ – класичний і особливо не відрізняється від інших КПТ протоколів. Зазначимо, що деякі модифікації ПЕТ КПТ говорять про можливість роботи лише з експозиціями *in vivo*, а також про вірогідність включення пропріоцептивних експозицій (якщо йдеться про панічні атаки). Емоційна процесуалізація починається з моменту закінчення експозиції. Використовуючи відкриті запитання терапевт розпитує клієнта як йому було, як він почувався, якімав очікування і як було насправді, що змінилось в переживаннях та ін. Важлива частина: поміщення травматичного спогаду в контекст, порівняння того що відбувалось тоді і відбувається тепер, повернення відчуття часу. За наявності часу можна обговорити значимі для клієнта питання [4].

Протоколи ПЕТ КПТ майже не адаптовані для роботи в Україні, але є перспективними для застосування. Робота в КПТ напрямі сфокусована навколо зміни наданих значень, які виникають в житті бійця як реакція на травматичну подію. Робота у ПЕТ КПТ сфокусована навколо двох видів експозицій: експозиції для зміни поведінки уникання; експозиції в уяві для опрацювання травматичних спогадів. Методи ПЕТ КПТ є дуже бажаними для роботи з бійцями АТО, оскільки дають змогу опрацювання травматичних подій та не наражають на повторну травматизацію. КПТ може бути ефективною для осіб, які здатні до складного когнітивного опрацювання, але не готові до експозицій, в той час як ПЕТ КПТ є більше рекомендована для осіб, яким ближчі некогнітивні техніки роботи та у яких виникають складнощі у процесі когнітивного опрацювання матеріалу.

Список використаної літератури:

1. Горбунова В.В., Карачевський А.Б, Климчук В. Нетлюх Г. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів: посібник для ведучих груп.– Львів, 2016. 91 с.
2. Кухарук О. https://www.academia.edu/35076379/Особливості_когнітивно-поведінкової_терапії_у_роботі_із_ветеранами_АТО
3. National Center for PTSD. 2016// Transcript for: Prolonged Exposure Therapy
4. Prolonged Exposure Therapy // PE- The Basics 2015
5. Cook Jeffrey// Cognitive behavioral therapy for combat related PTSD// Manual for service members 2017

Науковий керівник: к. психол. н. Аврамченко С. М.

В. В. Семенченко

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З СНОВИДІННЯМИ

Сновидіння – одне із самих загадкових явищ людської психіки. Наші пращури звертали увагу на зміст снів, особливо як можливість пророкувати майбутнє. Саме розуміння змісту нічних образів сприяє дослідженню несвідомої частини психіки, що є важливим у процесі надання психологічної допомоги суб'єкту. Проекція містичних символів у сновидіння зводить разом утаємничене та явне, дозволяє відчутти єдність зовнішньої історії та внутрішнього світу індивіда, розуму і душі [7]. Актуальність обраної теми ми вбачаємо у можливості гармонізувати «Я» суб'єкта через тлумачення його сновидінь.

Використовували у своїй терапевтичній практиці роботу зі сновидіннями такі вчені як З.Фрейд, Ж.Е.Пуркинє, К.Ф.Бурда, Л.Ф.А.Маурі, Ж.Р.Л.Дельбефа, О.Ранк, К.А.Шернер, Г.Т.Фехнер, І.Г.Фіхте, Л.Штрюмпель, Ф.В.Хильдебрандт, Р.Радешток, В.Вундт, А.Борбели, А.М.Вейн, С.Лаберж, Х.Рейнгол, Р.Мей, А.Мінделл, К.Г.Юнг, А.Адлера, А.Менегетті.

Американський психоаналітик М. Масуд Кан сформулював ряд вимог до функціонування психічного апарату людини, які забезпечують можливість працювати зі сновидінням. До їх числа відносяться наступні: хороша взаємодія між Его та Ід; внутрішнє несвідоме джерело неспокою (рушійна сила сновидіння); достатня інтегруюча сила Его і хороша здатність до символізації; здатність дистанціюватися від занадто жорсткого контролю з боку Супер-Его; збереження післяобразів сну в безсонному стані [3, с.122]. Якщо всі ці умови дотримані, то клієнт добре пам'ятатиме сновидіння і почне охоче розповідати про них терапевтові, якому необхідне знання основних принципів роботи з сновидіннями, інтерпретація котрих може істотно просунути роботу і дозволяє добре контролювати перебіг психотерапевтичного процесу.

Тлумачення сновидінь проводиться у декілька етапів і підпорядковується певним правилам. Перше і найголовніше правило: тлумачення сновидінь в психоаналізі є терапевтичною процедурою і проводиться при необхідності для досягнення лікувального ефекту. Наступне правило - тлумачення сновидінь без сновидця не проводиться. Адекватно зрозуміти той або інший образ сновидіння можна, лише помістивши його в особовий контекст сновидіння. Грамотне психоаналітичне тлумачення сновидінь проводиться на основі вільних асоціацій до всіх фрагментів сновидіння. Сновидіння може тлумачити на «об'єктному» або на «суб'єктному» рівні [2].

Коли всі асоціації сновидіння зібрані, психоаналітик приступає до тлумачення сну. Чи відбудеться успішне тлумачення, багато в чому залежить від досвіду та інтуїції психоаналітика. Ключовим в цьому процесі є чутливість до несвідомого змісту. Коли психоаналітик, сформулював для себе інтерпретацію він ставить собі наступне, важливе питання - як «донести» думку до пацієнта? Тлумачення повинне бути, по можливості, коротким і емоційно зарядженим, передавати суть прихованого (ментального і емоційного) переживання пацієнта [5].

Важливі вимоги для психолога-практика, який працює зі сновидіннями.

- Вміння виявляти логічний (асоціативно-образний) ланцюг, який веде до інфантильних витоків (глибинних цінностей).
- У професійній діяльності психолога-практика важливо враховувати взаємозв'язки між сферами свідомого й несвідомого.
- Психолог має звертати увагу на системні характеристики несвідомого, працювати із захисною системою суб'єкта, об'єктивувати важливий поведінковий матеріал, який піддається аналізу в аспекті виявлення у ньому логічних взаємозв'язків (проявів несвідомого).
- Уміння розвінчувати ілюзію, породжену інфантильними інтересами «Я» суб'єкта (що приховуються за про соціальними цілями), та прогнозувати деструкції психіки, зумовлені імперативною тенденцією «до минулого», до інфантильних цінностей «Я», що спричиняє його слабкість та актуалізує почуття меншовартості.
- Розуміння символів, їх інтерпретація дає змогу пояснити певні психічні явища, їх походження та значущість для людини, свідомо керувати енергією лібідо, направляти її у необхідному напрямку, тобто формувати здатність до сублимації та саморефлексії.
- Здатність об'єктивно сприймати зміст сновидінь, не привносячи власну проблематику.
- Розуміння особливостей роботи сновидіння психологом є запорукою його глибокого аналізу.

Р. Мей вважав, що психолог повинен уміти формувати прихильність до себе людей, відчувати себе вільним в будь-якому суспільстві, бути здатним до емпатії. Головне для справжнього психолога – це доброзичливість і прагнення зрозуміти клієнта, допомогти йому побачити себе з кращого боку і усвідомити свою цінність як особи. Р. Мей наголошував на таких якостях, якими психолог-консультант повинен володіти і проявляти в спілкуванні з клієнтами [5]: здатність до емпатії, співпереживання, співчуття; відвертість; вияв особистої турботи про клієнта за допомогою співпереживання, а також жестів, міміки, пантоміми;

доброзичливість; безоціночне відношення до клієнта, зокрема до дотримання з його боку тих моральних, етичних норм, яких він в своїй поведінці дотримується, навіть якщо це поведінка самому консультантові не подобається; відмова від моралізування, нав'язування клієнтові своїх порад; довіра до клієнта, віра в його здатність і можливість самостійно справитися зі своєю проблемою; готовність і прагнення консультанта не стільки позбавити клієнта від своїх переживань, скільки направити його переживання в конструктивне русло; уміння тримати оптимальну психологічну дистанцію між собою і клієнтом; уміння вселяти в клієнта впевненість і рішучість можливості переробити себе.

Отже, психологу-консультанту для аналізу сновидінь потрібно мати відповідну психологічну освіту, професійні знання, уміння та навички, володіти рядом позитивних особистісних якостей, знати і дотримуватися етичного кодексу психолога.

Список використаної літератури:

1. Бабенко К.А. Взаємозв'язок механізмів символізації змісту несвідомого: автореф. дис. канд. псих.наук. Ін-т ім. Г.Костюка АПН України. – К., 2007. – 20с.
2. Лаберж С, Рейнголд Х. Исследование мира осознанных сновидений. /Пер. с англ. Д. Е. Шумова. - М.: Изд-ю Трансперсонального Института, 1995. – 290 с.
3. Лейбин В. М. Словарь-справочник по психоанализу. – СПб.: Питер, 2001 . – 688 с.
4. Мей Р. Искусство психологического консультирования. – М.: Наука, 1994. – 78 с.
5. Смирнов Т. Психология сновидений. – Издатель: КСП+ISBN, 2001. – 192 с.
6. Теслюк П.В. Полівалентність змісту символіки комплексу психомалюнків// Практична психологія та соціальна робота. – 1998. – № 6-7. – С.15-18.
7. Фрейд З. Толкование сновидений. – М.: ООО «Фирма СТД», 2008. – 680 с.
8. Юнг К.Г. Алхимия снов. /Пер. с англ. СЕМИРЫ. – СПб.: Тимошка, 1997. – 352 с.
9. Яценко Т.С. и др. Психоаналитическая интерпретация комплекса тематических психорисунков. – М.:Наука, 2000. – 194 с.

Науковий керівник: к. психол. н., доцент Шавровська Н.В.

Т. М. Соловійова

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

ОСОБЛИВОСТІ ВИЯВУ ФЕНОМЕНУ НАРЦИСИЗМУ В КОНТЕКСТІ ОБ'ЄКТНИХ ВІДНОСИН

У науковій літературі тема нарцисизму постає у зв'язку з актуальними дослідженнями проблем особистісної та, зокрема, соціальної актуалізації. Наділені силою мотиви поведінки, які зумовлюють захоплення намаганнями відповідати мінливим (звеличеним) образам на противагу життю стійкої дійсної ідентичності, характеризують нарцисичний складник особистості. Ми розглянемо деякі особливості вияву феномену нарцисизму в контексті об'єктних відносин.

Нарцисизм – відповідно до міфу про Нарциса, любов до власної постаті; тілесне закохання в самому собі [2, с. 218; 6, с. 243].

Походження слова «нарцисизм» пов'язують з ім'ям юнака та назвою квітки; за однією з версій, у слов'янські мови воно запозичено через німецьку мову (Narzisse з XVI ст.) з латинської; латинське Narcissus – від грецького Νάρκισσος (νάρκισσος) – «Наркіс» («нарцис»), що етимологічно близько до νάρκω – «ціпенію», «паралізую» та νάρκη – «оніміння» [1, с. 43, 10].

У західній культурі широко відомий міф про Наркіса. Його сюжетний виклад з'явився в часи античності. У версії письменника-міфograфа Конона (I ст. до н. е. – I ст. н. е.) юнак мав надзвичайну вроду, але найбільше зневажав любов та усіх чутливих до цієї пристрасі; у відповідь на жорстоку відмову з боку Наркіса його найпалкіший прихильник Аменій позбавив себе життя [5]. У «Метаморфозах» Овідія (твір написаний між 2 та 8 рр. н. е.) наведено літературну обробку античного міфу. Те, що трапиться з героєм, «гідним любові» з