

Миколайчук М.І.

## МОЖЛИВОСТІ ПОСТМОДЕРНІСТСЬКОЇ МЕТОДОЛОГІЇ В СУЧАСНІЙ ПРАКТИЦІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

**Анотація.** У статті здійснено теоретичний аналіз впливу філософії постмодернізму на сучасний стан психологічної науки та практики. Розглянуто сучасні теоретичні напрямки та моделі психологічного консультування доби постмодернізму. Висвітлено нові можливості впливу постмодернізму на сучасну психологічну практику.

**Ключові слова:** постмодернізм, конструктивізм, колаборативна модель, нарративна модель, консультування, фокусоване на вирішенні проблем.

*Миколайчук М.І.*

**Возможности постмодернистской методологии в современной практике психологической помощи.**

**Аннотация.** В статье осуществлен теоретический анализ влияния философии постмодернизма на современное состояние психологической науки и практики. Рассмотрены современные теоретические направления и модели психологического консультирования эпохи постмодернизма. Отражены новые возможности влияния постмодернизма на современную психологическую практику.

**Ключевые слова:** постмодернизм, конструктивизм, коллаборативная модель, нарративная модель, консультирование, фокусированное на решении проблем.

*Mykolaichuk M.I*

**The possibilities of the post-modern methodology in contemporary practice of psychological help.**

**Abstract.** The article presents a theoretical analysis of the impact of postmodern philosophy on the current state of psychological science and practice. The modern theoretical trends and models of psychological counseling are considered. It covers the new features of postmodernism impact on contemporary psychological practice.

**Key words:** post-modernism, constructivism, collaborative model, the narrative model, problem-solving counseling.

**Постановка наукової проблеми.** Кожен період історії людства має свої особливості, які накладають відбиток на спосіб життя людей, їхню ментальність та адаптаційні ресурси. Людина сучасної епохи значно відрізняється від своїх попередників інтересами, потребами і нервово-психічним здоров'ям. Друга половина ХХ та початок ХХІ століття увійдуть в історію цивілізації як період надмірно бурхливих темпів науково-технічного прогресу, що призвів не тільки до найбільших досягнень в галузі науки і техніки, а й до колосального росту

психогенних хвороб і функціональних нервово-психічних порушень на стресогенній основі.

Недарма сучасну епоху називають епохою «душевнوخворого світу». На сьогодні 450 мільйонів людей в світі хворіє на якесь психічне захворювання, а деякі одразу кількома. 10% людей в будь-якій країні мають ті чи інші нервово-психічні розлади (в Україні депресії та неврози приблизно у 50 % населення). За офіційною статистикою приблизно 2 мільйони людей в Україні щороку лікуються в психіатричних закладах. За період з 1990 по 2010 р. структура поширеності психогенних за походженням та психосоматичних захворювань зросла майже вдвічі, згідно оприлюднених даних на сайті Чернівецького благодійного фонду «Юкон». [5]

Такі ж явища характерні і для економічно розвинених та політично стабільних держав. Зростання депресивних настроїв, відчуття невпевненості в своєму майбутньому, криза ідентичності як всеохопне явище сучасного суспільства іманентна епосі постмодерну. Так Хамнаева А.Ю. [6] підкреслює, що в сучасному суспільстві, яке характеризується як нестійке, потреба людини в почутті тотожності не знаходить позитивного вирішення. Криза ідентичності стала загальним явищем сучасного суспільства, не осягнувши логіки якого не можна зрозуміти сьогоднішня. Людина з гіпертрофованим, постійно мінливим "я" не має почуття ідентичності, не має прихильності ні до себе, ні до інших, не тому, що є надмірно егоїстичною, але через те, що її ставлення до себе і до інших нестабільне. Як підкреслює З. Бауман, в сучасному суспільстві переважає «короткострокова» ментальність, виражена в «сприйнятті світу як контейнера, повного корисних предметів - предметів, призначених для одноразового використання» [2, с.197].

Безумовно, така реальність чинить нові виклики перед системою психологічних послуг, зумовлюючи пошук нових методів інтерпретації та впливу на психіку людини.

Методологічні засади практичної психології, які активно розвивались в епоху модернізму, на засадах запозичення, перенесення й адаптації, що були основними в формуванні наукової методології, потребують перегляду та удосконалення.

**Аналіз досліджень.** Аналіз вітчизняної літератури дозволяє констатувати, що проблеми психокорекційної, психотерапевтичної спроможності методів практичної психології розроблені недостатньо. А самі методи не завжди можуть задовольнити запити сьогодення.

Методологічні засади практичної психології висвітлено у сучасних наукових працях: Балла Г.О., Бондаренка О.Ф., Долинської Л.В., Максименка С.Д., Максимової Н.Ю., Панка В.Г., Чепелевої Н.В., Яценко Т.С., Дьяконов Г.В. та ін. Помітними для розвитку практичної психології стали дослідження та апробація нових прийомів галузі психотренінгу (Ковальов О.Г., Петровська Л.А., Мороз Л.І., Ямницький В.М.) та групової психокорекційної роботи (Бовть О.Б., Матвійчук О.С., Міщенко Т.А, Соколова М.І.). Заслужують уваги дослідження діалогічного підходу в прикладній психології (Дьяконов Г.В.) та напрацювання в галузі лінгвістичної психотерапії як сукупності дискурсивних практик, що ґрунтуються на системному аналізі несвідомих засад психотерапевтичного спілкування (Каліна Н.Ф.) [3].

Поряд з тим, низка проблем залишається актуальними. Зокрема, на вітчизняному науковому просторі практично відсутніми залишаються дослідження в галузі доказової ефективності психокорекційних та психотерапевтичних практик, спрямованих на вирішення певного виду психологічних проблем, напрацювання в галузі надання ефективної короткострокової допомоги в умовах кризи змін. Актуальними залишаються потреби в розробці диференційованих заходів психологічної підтримки осіб, які опинилися в травмуючих обставинах.

Загалом, у практиці надання психологічної допомоги на сучасному етапі виникає низка запитань. Наприклад, до чого прагнути при розв'язку психологічних труднощів клієнта: до пошуку істини, чітких причинно-

наслідкових зв'язків при інтерпретації проблеми, чи найбільш ресурсної та корисної для соціального пристосування клієнта версії? Чи допомагає добре напрацьована теорія, якою керується психолог-практик, чи швидше перешкоджає в сприйнятті реальності клієнта об'єктивно та нейтрально?

Враховуючи актуальність та недостатній стан розробки зазначеної проблеми, основна **мета** статті полягає в аналізі зарубіжних постмодерних напрямків розвитку прикладної психології. Її **завданнями** є:

1. теоретично представити вплив філософії постмодернізму на сучасний стан психологічної науки та практики;
2. проаналізувати сучасні теоретичні напрямки та моделі психологічного консультування доби постмодернізму;
3. висвітлити нові можливості впливу постмодернізму на сучасну психологічну практику;

**Теоретичне вирішення проблеми.** Постмодернізм є інтелектуальною течією у філософії, мистецтві та інших галузях, яка виражає основні тенденції сучасної культури. Відомо, що прискорений технологічний розвиток, який зробив більш доступними засоби зв'язку, пересування та міжкультурного спілкування, у кінці 60-х призвело до радикальної зміни якості життя. Цей творчий підйом має як позитивну, так і негативну сторону, але негативна потужно впливає на психологічне здоров'я особистості.

Підсумок сумарної дії цих процесів - децентрація індивіда. Суспільство постмодерну підриває досвід тих, кому необхідне відчуття вкоріненості власного буття в чомусь "зовнішньому", "об'єктивно істинному".

За самою своєю суттю постмодернізм ставить під сумнів об'єктивізм, пропонуючи натомість суб'єктивістську і релятивістську перспективу.

Джерелом такої позиції можна вважати зауваження, зроблене Фрідріхом Ніцше більше ста років тому, що все наше знання лише перспектива [2]. У своїй крайній формі філософія постмодернізму заперечує об'єктивне і вимірює істину лише суб'єктивним досвідом. Це дуже спірне твердження. Але все ж, слід визнати,

що такий конструктивістський підхід, без сумніву, є прикладним до психологічної практики з її завданнями сьогодення, в межах якої осмислюється досвід, породжений прискоренням процесу розвитку і множенням життєвих альтернатив. Насамперед, осмислюється хаотичність реальності і виклик особистості цю реальність для себе структурувати; хаос цінностей і спроможність індивідуума до самовизначення у ньому, або ж прийняття плюралістичності власного «Я»; спроможність до толерування відмінностей і здобуття пізнавального досвіду через співставлення відмінностей. В даному контексті сучасна практична психологія – глибоко еkleктична. Вона, до того ж, відкидає поняття норми і патології, керуючись лише поняттям самоефективності, відкидає причинно-наслідкові зв'язки виникнення порушень психічного чи психологічного функціонування, допомагаючи клієнтові у пошуку найбільш корисної, адаптивної версії ретроспективного аналізу подій його життя.

До постмодерних теоретичних моделей практичної психології загалом і психологічного консультування зокрема відносять:

- конструктивістську модель;
- колаборативну чи розмовну модель
- наративну модель;
- модель, фокусовану на вирішенні проблем.

Конструктивістська модель, базована на філософських поглядах У.Матурани, Ф.Варели, Е.Р.фон Фьорстера та інші, заперечує існування «світу назовні», вважаючи реальність мисленневою конструкцією спостерігача, чи сукупністю смислів, сконструйованих за посередництвом мовних систем [4, с.547]. Для психологічної практики це означає, що проблеми, які спостерігаються, не є об'єктивною реальністю, а результатом низки окремих суджень, стосовно людей та їх взаємодії. Отож, варто бути «менш впевненим в цінності окремих спостережень і більш ретельно вивчати вихідні припущення», наголошують М.Ніколс та Р.Шварц [4, с.548], тим самим детронізуючи терапевтів, позбавляючи їх статусу експертів. Слідуючи за конструктивістською моделлю, теоретичні

концепції, в тому числі ті, що стосуються норми та патології психологічного та психічного здоров'я, неможливо оцінити по тому, наскільки вони відповідають об'єктивній дійсності. Натомість, їх можна оцінити по тому, як вони допомагають адаптуватись, наскільки є етичними та екологічними. Відповідно, таких теорій може бути не одна, а багато, еkleктично поєднаних та корисних у кожному окремому випадку.

Нові можливості даного підходу – це зняття ярликів проблемності з клієнтів, які враз перестають бути «межевими особистостями», чи «дорослими дітьми алкоголіків». Ярлики стають заголовками розповідей клієнтів, які можуть бути більш чи менш повчальними, більш чи менш правдивими. Відповідно, клієнти теж стають більш активними та творчими стосовно творення нової реальності, нових смислів.

Наступна модель – колаборативна – з її видатними представниками Х.Андерсон, Г.Гулішан, Л.Хоффман, Т.Андерсен, ще більше демократизує традиційну ієрархію терапевт-клієнт, орієнтуючись швидше на турботу, ніж на лікування, слухання, а не повчання, пропонуючи партнерство у вирішенні проблем. До цього, стверджують теоретики даного напрямку, клієнти часто залишались не вислуханими, тому що терапевти не вслухались у те, про що говорять клієнти, а лиш формували судження про сказане, здійснювали терапію більшою мірою для клієнтів, а не разом з ними. Харлін Андерсон радить терапевтам займати позицію «нічого не знаю», яка призводить до справжньої розмови з клієнтом, в якій «для вирішення проблеми застосовується ерудиція як терапевта, так і клієнта» [4, с. 550]. В процесі такої розмови, яку вона називає «процесом рефлексії», терапевт висловлюється відверто, нічого не приховуючи від своїх клієнтів. Задаючи питання, задає їх швидше з позиції невідання, аніж у вигляді завченого технічного прийому. Даний підхід, втіленням якого є техніка «рефлексуюча команда» - розмірковування вголос над почутим від клієнта в команді консультантів, в той час, як клієнт спостерігає за цим процесом через одностороннє дзеркало та зворотній обмін враженнями стосовно почутого

обговорення, – є ключовим аспектом колаборативної моделі. Отож, які нові можливості даний підхід відкриває? Він знімає з терапевта обтяжливу вимушеність бути правим – знання, досвід і цінності у терапевта не більш важливі, ніж у пацієнта і не є вирішальними. Терапевт є лише розмовним партнером, чуйно налаштованим на творення партнерських стосунків, та розширення спектру розмовних ресурсів клієнта, що в сукупності чинить важливий терапевтичний вплив.

Третя модель – наративна. На думку М.Ніколса та Р.Шварца, є чудовим відображенням постмодерністської революції в практиці надання психологічної допомоги [4, с.687]. В її межах увага концентрується на дослідженні того, як досвід викликає очікування і як очікування потім переформовують досвід через творення життєвих історій. Історії, які люди творять про себе є потужним інструментом, що впливає на те, на чому саме люди концентруються та що запам'ятовують, як дивляться у майбутнє. Практика наративної терапії полягає в розширенні поля зору клієнта стосовно проблем, висвітленні альтернативних можливостей трактування себе та своїх труднощів, спільному творенні з клієнтами нових реальностей. Іншими словами, наративна практика стає процесом, що допомагає людям переглянути ті розповіді, якими вони живуть, які вони конструюють стосовно себе, замінити їх більш підбадьорливими життєвими історіями, змінивши акценти, точки зору на ситуацію, змінивши її тлумачення.

Четверту постмодерну модель психологічного консультування називають напрямком сьогодення через поширеність її застосування та напрацьовані чіткі критерії результативності. Це – модель, фокусована на вирішенні проблеми. Її представники: С.де Шезар, І.Берг, П.де Джонг, М.Вайнер-Девіс та інші, постулюють відсутність особливого інтересу до історії проблеми пацієнта і пошуку патології, тобто фокусування на проблемі, мовляв, вирішення проблеми може абсолютно не залежати від того, як вона розвинулась в минулому, натомість заохочують клієнтів сконцентруватись на тих рішеннях, які вже виявились ефективними та на майбутньому, де проблеми можуть бути вирішені.

Практика консультування, зорієнтованого на вирішення проблеми, полягає в переговорах стосовно досяжних цілей, концентруванні на них, на наявних ресурсах, на винятках з проблеми. В цьому вона опирається на погляди М.Еріксона про те, що люди по своїй суті компетентні, і часто потрібно просто змінити точку зору на проблему, щоб вивільнити цю компетентність, ці багаті внутрішні ресурси [7]. Іноді просте зміщення фокусу з того, що погано, на те, що вже зроблено і що допомагає, може нагадати клієнтам про наявні у них ресурси і розширити сферу їх застосування.

Чотири вищеописані напрямки об'єднує те, що в їх межах психолог не намагається з'ясувати істину виникнення та перебігу психологічних труднощів, а лише допомогти клієнтові змінити бачення проблеми, переосмислити її, переформулювати, знайти для себе найбільш корисне її трактування, керуючись тезою польського психолога-постмодерніста, професора Б.де Барбаро: “Мусимо з покорю визнати, що об'єктивна правда нам не доступна. Ми змушені шукати найбільш корисну версію” [8].

**Висновки.** Підсумовуючи, слід зазначити, що в мультикультурній, глобалізованій сучасності, світі плюралізму чи хаосу цінностей, відсутності однозначних орієнтирів, постмодерна психологічна практика розширює можливості психологів та психотерапевтів, пропонуючи якісно нову філософію та методологію, а саме:

1. на перший план висувається еkleктичність підходів та стилів. Ставиться крапка на конкуренції між підходами, запозичуються та вдало поєднуються концепції та методи різних шкіл, чи навіть наук.

2. Детронізується терапевт, як носій критеріїв норми та нав'язування її іншим, як експерт з великих теорій, перетворюючись на дбайливого творця терапевтичних стосунків.

3. До терапевта висуваються вимоги чуйної співпраці з клієнтом, коли саме клієнт, а не терапевт визначає, які цілі повинні бути досягнуті.



4. Терапевт покликаний толерувати відмінності, вбачаючи в них лиш джерело інформації, та допомогти клієнтові толерувати багатOVERсійність світу і проблем.

Безумовно, даний підхід та його методи були і залишаються багатодискусійними. Проте, в такій дискусії відбувається спроба знайти рішення, що відповідають вимогам ХХІ століття.

#### *Список використаної літератури*

1. Бауман З. Индивидуализированное общество / Пер. с англ. под ред В. Л. Иноземцева; Центр исслед. постиндустр. о-ва, журн. «Свободная мысль» / З.Бауман. — М.: Логос, 2002.
2. Блатнер А. Постмодернизм и задачи психотерапии [Електронний ресурс] / А.Блатнер. - Режим доступу: <http://www.gestalt.lv>.- Назва з титул. екрану. Дата використання – 25.10.11.
3. Лінгвістична психотерапія: Автореф. дис... д-ра психол. наук: 19.00.01 [Електронний ресурс] / Н.Ф. Каліна; Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. — К., 2000. — 32 с. — укр. Дата використання – 3.12.11.
4. Николс М., Ричард Ш. Семейная терапия. Концепции и методы / М.Николс, Ш.Ричард.- М.: Эксмо, 2004. – 960 с.
5. Помогите психически больным людям [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://www.yukon.org.ua/ru/component/content/77.html?task=view>. — Назва з титул. екрану. Дата використання – 12.01.12.
6. Хамнаева А.Ю. Кризис идентичности и экологическое сознание [Електронний ресурс]: А.Ю. Хамнаева. - Режим доступу: <http://marshall.esstu.ru>.- Назва з титул. екрану. Дата використання – 12.01.12.
7. Эриксон М. Стратегия психотерапии / М.Эриксон: - СПб.: Издательский Дом "Ювента", М.: КСП+, 2000. - 512 с.
8. De Barbaro В. Idea integracji psychoterapii z perspektywy postmodernistycznej / В. De Barbaro. W: Lidia Grzesiuk (red.) Psychoterapia, t. IV Warszawa: Eneteia., 2010.