

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: РЕФРЕЙМІНГ ЯК КОГНІТИВНА МЕТОДИКА ПОДОЛАННЯ
СТРАХУ ПУБЛІЧНИХ ВИСТУПІВ**

Виконала: студентка II курсу,
групи 8.0539
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Петрова Евеліна Олександрівна
Керівник: д.психол.н., доцент
кафедри психології Горбань Г. О.
Рецензент: к.псих.н., доцент кафедри
психології Железнякова Ю. В.

Запоріжя
2020

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2020 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Петрової Евеліни Олександрівни

1. Тема роботи Рефреймінг як когнітивна методика подолання страху публічних виступів

керівник роботи Горбань Г.О. д.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «14» липня 2020 року № 1032-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) провести теоретичний аналіз психологічних особливостей рефреймінгу як засобу самопомічі і подолання екзистенціальних страхів (як основи деформації процесів самопрезентації під час публічних виступів молоді людини); проаналізувати теоретичні аспекти екзистенціальних страхів конкретно в юнацькому віці; виявити у дослідженні взаємозв'язок між екзистенціальними страхами та ригідністю\лабільністю мислення; прослідкувати вплив самостійно розробленої техніки: «Рефреймінг екзистенціальних страхів»; розробити рекомендації щодо використання розробленої техніки.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 1 рисунок.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Горбань Г.О., доцент		
Розділ 1	Горбань Г.О., доцент		
Розділ 2	Горбань Г.О., доцент		
Розділ 3	Горбань Г.О., доцент		
Висновки	Горбань Г.О., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий-квітень 2020 р.	Виконано
2	Робота над вступом	квітень 2020 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2020 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	квітень-травень 2020 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	серпень-жовтень	Виконано
6	Написання висновків	жовтень 2020 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2020 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	грудень 2020 р.	Виконано

Студент _____ Е.О. Петрова

Керівник роботи _____ Г.О. Горбань

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Ю.В. Железнякова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 62 сторінки, 1 таблиця, 57 джерел, 4 додатки.

Об'єкт дослідження: рефреймінг як психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості рефреймінгу як засобу подолання страхів публічних виступів в юнацькому віці.

Мета дослідження: виявити особливості впливу рефреймінгу як засобу подолання екзистенціальних страхів як основи деформації процесів самопрезентації під час публічних виступів молодого людини.

Гіпотеза дослідження: припускається, що молодь з лабільним типом мислення взмозі самостійно роздивитися ситуацію з різних боків і прийняти необхідне рішення, в той час як молодь з ригідним типом мислення потребує додаткової помічі у вигляді рефреймінгу.

Методи дослідження: У дослідженні використовувався комплекс позитивно зарекомендованих себе в дослідницькій практиці методів і методик: теоретичні: аналітико-синтетичний та порівняльний методи; класифікація систематизація наукових джерел, узагальнення даних досліджень; психодіагностичні методики: А. С. Лачинса «Гнучкість мислення»; В.Б. Шумського «Діагностика екзистенціальної сповненості» у форматі онлайн-тестування

Наукова новизна полягає у тому, що розроблена та впроваджена конкретна техніка подолання страхів публічних виступів шляхом рефреймінгу страхів.

Галузь використання: засіб самопомічі, навчально-виховні заклади, загальноосвітні школи, заклади вищої освіти, коуч-тренінги, сеанси сімейної психотерапії (встановлення розуміння між подружжям на рівні репрезентативних систем задля запобігання наростаючого конфлікту)

РЕФРЕЙМІНГ, РЕФРЕЙМІНГ ЗМІСТУ ТА КОНТЕКСТУ, ШЕСТИКРОВОКИЙ РЕФРЕЙМІНГ, ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНИЙ СТРАХ, СТРАХ ПУБЛІЧНИХ ВИСТУПІВ САМОПОМІЧ.

SUMMARY

Petrova E.O. Reframing as a cognitive method of overcoming the fear of public speeches.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (57 items, 3 of foreign origin), 4 appendix on 6 pages. The qualifying work volume is 69 pages long, 62 of them – main text. There is 1 illustration.

The qualifying work provides both theoretical and experimental description of the psychological impact of reframing on existential fears as the basis of the deformation of the processes of self-presentation during public performances of a young person. The master's thesis research consists of three sections, where the first one describes the psychological structure of reframing as a therapeutic tool and method of self – help, and the second one provides a meaningful analysis of the concept of fear in general and the concept of "existential fears" especially. The third one belongs to the description of practical research.

The research object: reframing as a psychological phenomenon.

The research subject: psychological features of reframing as a mean of overcoming the fears of public performances in adolescence.

The research goal: to identify the features of the influence of reframing as a mean of overcoming existential fears as a basis for the deformation of the processes of self-presentation during public performances of a young person.

The research tasks are:

1. To reveal the psychological meaning of the concepts: "reframing", "existential fear";
2. To identify the structure of work with the client through reframing;
3. To develop a technique using reframing, which will have a positive psychological impact on reducing the level of human experience of existential fears;

4. To trace the influence of technology, the psychological nature of which is reframing.

Chapter 1 "The concept of reframing through the prism of psychology" reveals the psychological, technical component of the concept of NLP – reframing and provides possible ways to implement this tool.

Chapter 2 "The concept of existential fears" reveals the psychological mechanism of one of the basic emotions – fear (according to K. Izard). Theoretical basis for understanding the concept of "existential fear" and its separation among other types of fears are provided.

Chapter 3. The study belongs to the consideration of the relation between the rigidity\lability of thinking and existential fulfillment (as an indicator of the level of manifestation of existential fears), and to observation of the influence of the methodology "Reframing of existential fears" on the probationer.

Keywords: reframing, content and context reframing, six-step reframing, fear of public speech, existential fear, self - help.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ПОНЯТТЯ РЕФРЕЙМІНГУ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ПСИХОЛОГІЇ	10
1.1. Загальне уявлення про рефреймінг.....	10
1.2. Типологія та базові методики рефреймінга.....	21
1.3. Реалізація рефреймінгу.....	30
РОЗДІЛ 2. ПОНЯТТЯ ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНИХ СТРАХІВ.....	32
2.1. Загальне уявлення про страх	32
2.2. Екзистенціальний страх та особливості його прояву у юнацькому віці.....	41
РОЗДІЛ 3. ЗАСТОСУВАННЯ РЕФРЕЙМІНГУ В РОБОТІ З ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНИМИ СТРАХАМИ.....	52
3.1. Організація і методи дослідження.....	52
3.2. Аналіз отриманих результатів дослідження	53
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58
ДОДАТКИ.....	63

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах тривалих змін, в новій соціокультурній та політичній ситуації молодь* змушена з повною відповідальністю осмислювати і здійснювати свій життєвий вибір (Одним з варіантів визначення юнацького віку виступає період від 18 років до 22 року [11]. Багато періодизацій проводять верхню межу юності в районі 20-23 років [40]). Як зазначає С.А. Абдулгалімова, особистість стикається із, так званою, ціннісною кризою, подолання якої ускладнюється різними страхами, а саме – екзистенціальними [1]. Вони здатні деформувати соціальне життя молоді та впливати на її активність і розвиток в період студентства. Дещо підступною особливістю такого феномену як страх є ймовірність його присутності як на рівні свідомості, так і на рівні підсвідомості особистості, що ускладнює процес здобуття знань і набуття навичок самопрезентації у форматі публічних виступів. Для юнацького періоду характерне прагнення до самореалізації; збідненість до самозмін; розширення меж уяви, діапазону суджень; схильність до роздумів на тему плінності часу та смерті. Названі віково-психологічні характеристики є цільовими для нашої роботи, адже виділяють фактори та можливості подолання розвитку екзистенціальних страхів, які вважаються основою деформації процесів самопрезентації під час публічних виступів молодої людини.

Актуальність дослідження засобу подолання страху зумовлена роллю, яку він посідає у людському житті та ситуацією, спричиненою пандемією COVID-19. Даний період існування людства наочно демонструє підвищення стресу через відчуття екзистенційного страху у вигляді побоювань за власне життя та життя рідних. Як стверджував данський філософ Серен К'єркегор, страх супроводжує людину все життя, він виступає основною енергетичною складовою поведінки, визначаючи зміст особистості та її життєвого шляху.

Проте, за умов патологічних проявів цього психологічного феномена, він перестає конструктивно впливати на дії людини.

Аналіз сучасних наукових підходів свідчить, що психічне і фізичне самопочуття залежить від вибору індивідом копінг-стратегії як активної поведінки подолання психотравмуючої ситуації (в нашому випадку це рефреймінг). Дослідження когнітивної переоцінки довели, що реінтерпретація (рефреймінг) стимулу може змінити емоційний відгук. Нейронаука показує, що мотивація та хвилювання перебувають у тій самій частині нашого мозку, звідки генерується страх, до того ж наш мозок за раз може зосередитись лише на одній справі. Тому, ідея у тому, щоб кожного разу, коли з'являється страх, спочатку визнати його помилковим та ірраціональним і вже потім вибудувати конструктивні думки задля ефективної поведінки.

Дослідженням екзистенціальних страхів займалися А.І. Захаров, Ю.Р. Вагін, Б.І. Кочубей, А.Т. Джерсилд, А.М. Прихожан, В.Л. Леві, Д.А. Леонт'єв, Р. Мей, В. Г. Ромек, Ю.В. Щербатих, І. Ялом і ін. Узагальнюючим ствердженням вітчизняних і зарубіжних авторів стало те, що екзистенціальний страх (як прояв несвідомого) частіше проявляється у емоційно чутливих, з високим рівнем особистісної та ситуативної тривожності старших підлітків. Проте, можливі засоби самопомічі у сенсі цих страхів для юнаків не зазначені.

Отже, студентство відповідає віковому етапу пізньої юності, де особистість знаходиться на особливому рубежі осмислення світу й активно засвоює та відтворює соціальні норми і ролі. Профілактична і корекційна робота з попередження та подолання екзистенціальних страхів у юнацькому віці створюють сприятливі умови для удосконалення самопрезентації юнаків, що позначається на успішності публічних виступів та самореалізації особистості в цілому.

Об'єкт дослідження: рефреймінг як психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості рефреймінгу як засобу подолання страхів публічних виступів в юнацькому віці.

Мета дослідження: виявити особливості впливу рефреймінгу як засобу подолання екзистенціальних страхів як основи деформації процесів самопрезентації під час публічних виступів молодшої людини.

Завдання дослідження:

1. Розкрити психологічний зміст понять: «рефреймінг», «екзистенціальний страх»;
2. Виявити структуру роботи з клієнтом за допомогою рефреймінгу;
3. Розробити техніку з використанням рефреймінгу, яка матиме позитивний психологічний вплив на зниження рівня переживання людиною екзистенціальних страхів;
4. Прослідкувати вплив техніки, психологічною базою якої є рефреймінг.

Гіпотеза дослідження: припускається, що молодь з лабільним типом мислення взмозі самостійно роздивитися ситуацію з різних боків і прийняти необхідне рішення, в той час як молодь з ригідним типом мислення потребує додаткової помічі у вигляді рефреймінгу.

Методи дослідження. У дослідженні використовувався комплекс позитивно зарекомендованих себе в дослідницькій практиці методів і методик: теоретичні: аналітико-синтетичний та порівняльний методи, класифікація систематизація наукових джерел, узагальнення даних досліджень; психодіагностичні методики: А. С. Лачинса «Гнучкість мислення», В.Б. Шумського «Діагностика екзистенціальної сповненості» у форматі онлайн-тестування

Теоретичну і методологічну основу дослідження становлять: концепції екзистенціальної тривоги і страху (А.І. Захаров, Д.А. Леонтьєв, В.Л. Леві, Р. Мей, А.М. Прихожан, З. Фрейд, Ю.В. Щербатих, І. Ялом і ін.); методика

інтерактивного театру (М. Кіпніс); ідеї когнітивної переоцінки (Р. Бендлер, Дж. Гріндер, Ф. С. Перлз, Г. Бейтсон).

Вибірка дослідження: молоді люди у віці від 18 до 21 року, $N = 101$ ($m = 48$, $f = 53$).

Наукова новизна полягає у тому, що розроблена та впроваджена конкретна техніка «Рефреймінг екзистенціальних страхів».

Практичне значення результатів дослідження полягає в розробці та впровадженні техніки рефреймінгу як психологічного засобу боротьби з екзистенціальними страхами у людей юнацького віку як періодом, що є паралельно сензитивним для зрілих, конструктивних думок, самозмін та вразливим для тривог і страхів (у тому числі і екзистенціальних). Створена техніка може використовуватися як профілактика виникнення екзистенціальних страхів або як самопоміч. Результати дослідження можуть бути покладені в основу подальших розробок психологічних технік роботи зі страхом публічних виступів у різних вікових періодів.

Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечувалися: репрезентативністю вибірки; застосуванням ретельно продуманого і проаналізованого інструментарію, відповідного меті, об'єкту, предмету, завданням і гіпотезі дослідження; якісним і кількісним аналізом експериментальних даних. Стосовно обраної теми кваліфікаційної роботи опублікована стаття:

- «Подолання страхів шляхом рефреймінгу як база для особистісного розвитку» (збірка: III Всеукраїнської науково-практичної конференції ІНТЕГРАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ШЛЯХИ ЇЇ РОЗВИТКУ 10-11 жовтня 2019 р. м. Запоріжжя).

Структура і обсяг роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ПОНЯТТЯ РЕФРЕЙМІНГУ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Загальне уявлення про рефреймінг

Уміння віднаходити креативні, нестандартні підходи в ситуації, яка здавалося б має лише одну сторону і мізерні рішення – актуальний напрямок розвитку для кожної людини в сучасному суспільстві. У нейролінгвістичному програмуванні (НЛП) зустрічаємося з поняттям рефреймінгу, базова ефективність якого покликана для пошуку контекстуально позитивної чи принаймні ситуативно вигідної інтерпретації. Когнітивне рефреймування – це психологічний прийом, який складається з виявлення, а потім зміни способу перегляду ситуацій, переживань, подій, ідей та/або емоцій [57]. Рефреймінг є також інструментом для швидкої трансформації непродуктивних емоційних станів на конструктивні. Ідея полягає в тому, що сама ситуація залишається колишньою, просто ми розглядаємо її в іншому контексті, тобто змінюємо рамки. Будь-яка життєва ситуація не матиме значущого значення для людини, поки вона не буде встановлена в одну із її особистих рамок, які формуються на основі життєвого досвіду, звичок та стереотипів. Принцип дії рефреймінгу в жодному разі не закликає до маскуванню дійсності, а тільки до того, щоб всебічно бачити ситуацію [32]. У першу чергу варто керуватися такою тезою: «Там, де одні бачать проблеми, інші знаходять можливості». Це дійсно так. Можна згадати відому байку про те, як взуттєва фірма направила двох своїх представників у різні регіони Африки. Через тиждень надійшло два повідомлення. Один представник пише: «Все втрачено, бізнесу не буде, тому що всі ходять босоніж». Інший, за тих же обставин, повідомляє: «Прекрасні

перспективи, конкурентів немає, так що ми будемо першими, хто взує цю країну». У реальному житті відбувається те ж саме.

Структури свідомості розуміються як психічні образи явищ реального світу, за допомогою яких людина організовує своє сприйняття (виявляє, пізнає, ідентифікує, обмірковує сприйняте явище), здійснює орієнтування в реальності [36]. Зі структурами свідомості безпосередньо пов'язане і планування усвідомленої діяльності людини. Такий ефект досягається завдяки контакту людини зі своєю внутрішньою частиною особистості, який має бути направлений на побудову конструктивних думок.

Аарон Т. Бек розробив когнітивну терапію в 1960 – х роках. Працюючи з пацієнтами з діагнозом депресія, він виявив, що негативні думки фіксуються у їхній свідомості [55]. А. Бек допоміг своїм пацієнтам визнати вплив їх негативних думок і допоміг їм у зміні їхньої позиції мислити більш позитивно. Це врешті–решт призвело до зменшення проявів депресії у одних пацієнтів і до її позбавлення – у інших . Цей процес називали «когнітивною перебудовою», який був спрямований головним чином на переосмислення сприйнятих негативних думок і перетворення їх у позитивні думки. Використання когнітивної перебудови в якості інструменту в терапевтичних умовах змусило інших дослідників усвідомити, що цей процес відбувається за межами клініки і призвело до того, щоб розробити термін "когнітивний рефреймінг" – як спосіб описати більш узагальнений процес.

Психотерапевтичний підхід, аналогічний рефреймінгу, був відомий і раніше, а технологія власне рефреймінга була розроблена Річардом Бендлером (Richard Bandler) і Джоном Гріндером (John Grinder) в 80-х рр. XX століття в результаті вивчення робіт різних психотерапевтів – Фріца Перлза (Frederick S. Perls), Грегорі Бейтсон (Gregory Bateson), Мілтона Еріксона (Milton H. Erickson) та інших психотерапевтів. На ряду з цим поняттям існує також «когнітивна перебудова» та «викривлення».

Когнітивне рефреймування може стосуватися практично будь-якого свідомого зрушення точки зору людини. З цієї причини його зазвичай плутають як з когнітивною перебудовою, так і з когнітивним викривленням. Однак існують чіткі відмінності між ними трьома.

- Рефреймування – це загальна зміна в настрої людини, будь то позитивна чи негативна зміна.

- Перебудова – це акт терапевтичної зміни настрою людини для зміцнення себе – це означає, що вона завжди має позитивну конотацію. Таким чином, когнітивна перебудова є особливим випадком когнітивного рефреймування.

- Викривлення є перебільшені і, як правило, негативні думки, які не підтримуються раціональним мислинневим процесом. Якщо хтось страждає від ряду викривлень (що може призвести до депресії, ірраціональних рішень та інших негативних результатів), може виникнути потреба в когнітивній перебудові.

Ще одна основна відмінна риса між когнітивним рефреймуванням та когнітивною перебудовою – це усвідомлення. Когнітивне рефреймування може відбуватися підсвідомо, тоді як когнітивна перебудова – те, що зазвичай робиться під керівництвом терапевта, є свідомим [54].

По суті, в рефреймінгу задіюються всі основні сторони особистості: когнітивна – усвідомлення користі від існуючої симптоматики; емоційна – зниження емоційної напруги і формування впевненості в одужанні за рахунок відчуття керованості своїм станом; поведінкова – формування моделі майбутньої альтернативної поведінки. При цьому методика є досить компактною і, як правило, проводиться в одну сесію.

Рефреймінг можна загально віднести до категорії копінг-стратегії. На думку А. Маслоу копінг – це готовність індивіда вирішувати життєві проблеми шляхом пристосування до обставин, що передбачає сформованість уміння використовувати певні засоби для подолання стресу. У разі вибору

активних форм поведінки підвищується вірогідність усунення впливу стресорів на особистість. Особливості цього вміння пов'язані з «Я-конценцією», локусом контролю, емпатією, умовами середовища. На думку вченого, копінг протиставляється експресивній поведінці особистості. Близьким до поняття копінгу є поняття копінг-поведінки. Психологічне призначення копінг-поведінки полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, оволодіти нею, ослабити або пом'якшити її вимоги, уникнути або звикнути до них і, таким чином, загасити стресову дію ситуації. Головне завдання копінг-поведінки – забезпечення та підтримка благополуччя людини, фізичного і психічного здоров'я, задоволеності соціальними відносинами. Використання активних поведінкових стратегій подолання стресу і відносно низька сприйнятливність до стресових ситуацій сприяють поліпшенню самопочуття. А до його погіршення і наростання негативної симптоматики призводять намагання уникати проблеми і застосування пасивних стратегій, спрямованих не на її вирішення, а на зменшення емоційної напруги.

Змінюємо образ – змінюється ставлення, змінюється ставлення – змінюється психічний стан.

Пригадаємо, що психічний стан (ПС) як самостійну категорію виділив В.Н. Мясіщев у 1932 році, але перший фундаментальний розгляд проблеми психічних станів було здійснено М.Д. Левітовим в 1964 р. в монографії «Про психічні стани людини». Стани характеризують різні рівні людини: фізіологічний, психофізіологічний, психічний [45]. Психічні стани людини (ПС) на відміну від функціональних станів (ФС) організму відображають, з певним ступенем адекватності, реальну життєву і трудову ситуацію та ставлення суб'єкта, а також долучають до процесу вирішення проблемної життєвої (або трудової) ситуації психічні процеси і особистісні сфери – мотиваційну і емоційно-вольову сферу, характерологічні риси. М.Д.Левітов наполягав на неприпустимості зведення станів людини до її переживань [25].

Припущення щодо психотерапевтичного ефекту рефреймінга будується на гіпотезі суб'єктивності ставлення людини до подій навколишнього світу, симптоматики, поведінки людей. Будь-яка подія багатоаспектна і передбачає множинність опису з різних точок зору (поняття точки зору в нейролінгвістичному програмуванні розуміється дослівно, як і більшість термінів, запропонованих для опису психологічного стану людини). Багатоаспектність дійсності передбачає розгляд будь-якого факту під таким кутом зору, що раніше несприятливий вплив набуває сприятливе значення (стає ресурсним для особистості, на мові нейролінгвістичного програмування). Страх, наприклад, як симптом є несприятливим проявом, але його позитивний вплив полягає в тому, що він перешкоджає небажаній поведінці – тим самим сприяє фізичній або соціальній безпеці. Певною мірою рефреймінг забезпечує знаходження позитивного сенсу будь-яких подій і узгоджується з концепцією позитивної психотерапії за Н. Пезешкіаном [33], де позитивна психотерапія – метод короткострокової психотерапії, спрямований на мобілізацію внутрішніх ресурсів людини для прийняття позитивних рішень в будь-яких, навіть найскладніших життєвих ситуаціях. Тобто, його думка заключається у наступному: всі люди наділені всім необхідним, щоб жити щасливим життям; у кожного є доступ до невичерпного джерела життя, який можна використовувати для свого індивідуального розкриття і особистісного зростання. За недостатньої кількості альтернатив бракує і перспектив.

Американський психіатр, спеціаліст у медичному гіпнозі й людина, на основі робіт якої був створений рефреймінг – Мілтон Еріксон казав, що велика частина нашого життя визначається несвідомим. Це означає, що весь досвід переживань людини, накопичений до теперішнього моменту, впливає на її поведінку, образ думок і почуття. Він також вірив у здатність людей змінюватися, використовуючи власний накопичений досвід, про який вони навіть не здогадувалися. За М. Еріксоном зміни несвідомого можуть

відбуватися, наприклад, при отриманні нового і важливого досвіду, при навчанні новому, при зустрічі з такими людьми, які справляють на вас сильне враження.

Тож, в загальному вигляді, рефреймінг – переформування внутрішніх психічних процесів людини, що дають змогу їй моделювати свою поведінку. Мета рефреймінгу – змістити свою точку зору таким чином, щоб бути більш націленим діяти – і можливо навчатися одночасно. Змінюючи сенс ситуації, ви можете змінити свої почуття, а потім і свою поведінку. Конструктивну поведінку людини на життєвому шляху можна порівняти з діями професійного менеджера. Цікаво те, що серед досліджень, які направлені на підвищення ефективності праці управлінця, вирує спільна думка про те, що головним є розвиток саме його емоційного інтелекту, і аж ніяк не саморозвиток у напрямі організатор-термінатор. У відсотках це виглядає наступним чином: 70% – фахова майстерність (прояв емоційного інтелекту), 15 % – необхідні професійні знання (прояв технічного інтелекту) та уміння [12]. До того ж, емоційний інтелект вбачає таку ментальну здібність як усвідомлення своїх емоцій, а це є одним із важливих аспектів при використанні рефреймінгу.

В основі рефреймінгу лежать базові положення НЛП:

1) будь-який симптом, реакція і поведінка людини споконвічно носять захисний характер і тому корисні; шкідливими вони вважаються тільки тоді, коли використовуються в невідповідному контексті;

2) у кожної людини існує своя суб'єктивна модель світу («карта реальності»), яку можна змінити і/або розширити;

3) кожна людина має приховані ресурси, що дають можливість змінити суб'єктивне сприйняття, суб'єктивний досвід і всю її суб'єктивну модель світу.

Такий засіб бачення ситуації допомагає більш конструктивно перейти від ситуації, в якій та чи інша людина відчуває себе застряглою або розгубленою.

У багатьох сферах регулярно використовується рефреймінг, включаючи терапію, коучинг та навіть маркетинг, продажі. Техніки рефреймінгу також можуть бути використані для вироблення навичок творчого та критичного мислення.

Рефреймінг — потужний засіб, за допомогою якого, використовуючи приховані ресурси організму, можна змінити ставлення людини до її проблеми. Використовуючи дієслово «змінити» маємо на увазі термін, також причетний до теми рефреймінгу – «зміна розмірів фрейма». Цей термін пов'язаний з широтою або глибиною нашого погляду на ситуацію, а не з конкретним результатом, який ми розглядаємо в рамках даного фрейма. Хорошу ілюстрацію зміни розмірів фрейма можна побачити у фільмі «Кабаре». На початку однієї з сцен картини крупним планом показується ангельське личко співаючого хлопчика. Образ здається дуже добрим і цілісним. Камера від'їжджає, і ми бачимо, що на хлопчику надіта військова форма. Далі ми бачимо на його рукаві пов'язку зі свастикою. У міру збільшення фрейма ми поступово розуміємо, що хлопчик співає на величезному мітингу нацистів. І значення, і емоції, які несе цей образ, радикально змінюються разом з новою інформацією та зміною розмірів фрейма. Р. Ділтс [16] зауважує, що зміна розмірів фрейма по суті своїй відрізняється від процесу зсуву до іншого результату. Розглянемо це твердження більш конкретно: результат може бути незмінним, наприклад «лікування» або «безпека», але при зміні розміру рамки, в якій людина оцінює свої успіхи на шляху до цього результату, виражатися це буде наступним чином: специфічні симптоми хвороби (нежить, температура, кашель) можна розглядати як «нездоров'я» з точки зору прямих наслідків, але

в ракурсі наслідків довгострокових, вони являють собою необхідний процес «очищення» організму.

Кожна ситуація визначається межею розуміння та може сприйматись як перевага або її відсутність. Ефективний рефреймінг приводить до змін у досвіді. Відповідно до теорії НЛП у людини є “частина” її особистості (субособистість), яка відповідає за певну поведінку. З цією “частиною” можна вступити в контакт, ставити їй запитання, отримувати відповіді. Відповіді можуть надходити в будь-якій формі: у словах, у вигляді “картини”, звуків, кінестетичних відчуттів. Психолог уловлює та розуміє ці невербальні ознаки “відповідей”, підлаштовуючись до особистості клієнта. Підстроювання до особистості клієнта — встановлення рапорту як на свідомому, так і несвідомому рівнях, що створює у пацієнта відчуття того, що його зрозуміли. Більш повному та якісному підлаштуванню сприяє виділення психологом ключових лексичних знаків та предикатів, за допомогою яких пацієнт надає вербальну інформацію; де предикати — слова людини, що відображають її спосіб сприйняття світу. На невербальному рівні підлаштування здійснюється за допомогою прийому віддзеркалювання, яке полягає у відображенні, поверненні клієнту особливостей його власної невербальної поведінки.

Так, Роберт Ділтс в книзі «Фокуси мови» [16] в числі прикладів наводить такі варіанти одного висловлювання: «Я щасливий сьогодні, але знаю, що це ненадовго»; «Я щасливий сьогодні і знаю, що це ненадовго»; «Я щасливий сьогодні, навіть якщо знаю, що це ненадовго». Ситуація не змінюється, але її інтерпретація стає зовсім іншою. У першому випадку акцент розташовується на другій частині висловлювання «це ненадовго», при цьому практично не враховується той факт, що сьогодні людина «щаслива». При зв'язуванні тверджень союзом «і» смисловий наголос падає в рівній мірі на обидві частини. У третьому варіанті («навіть якщо») увага зосереджується

на першому твердженні, а друге стає суб'єктивно менш значущим і залишається на задньому плані.

Уявімо собі рамку навколо картини – це є хорошою метафорою, що дає змогу зрозуміти суть і механізм рефреймінга. Залежно від того, що саме потрапляє в рамку, змінюється інформація про зміст картини, а отже, і сприйняття того, що на ній зображено. Від початку сама по собі картина не має власного «сенсу». Наприклад, бачимо всього лише зображення риби. Але коли рамка розширилася, ми несподівано побачили зовсім іншу ситуацію. Перша риба виявилася не просто «рибою», а «крихітною рибкою, яку ось-ось проковтне велика риба». Судячи з усього, маленька рибка не в курсі подій; а ось ми з легкістю можемо стежити за ними завдяки нашому ракурсу і «розширеній рамці». Ми взможі обирати, як реагувати: чи тривожитися нам про маленьку рибку, чи визнати, що великій рибі для виживання необхідна їжа. Просунемося ще більш далі. Знаючи, що нова перспектива наділяє ситуацію новим змістом, маємо приклад: небезпека загрожує не тільки маленькій рибці, бо рибу побільше має намір з'їсти ще більша риба. У своєму прагненні вижити середня риба настільки поглинена полюванням на маленьку рибку, що її власна безпека опинилася під загрозою. Тож, рефреймінг дає можливість побачити картину більш осяжно, в результаті чого може бути зроблений більш правильний вибір і зроблені відповідні дії.

Власне психологічна рамка, або «фрейм», пов'язана із загальною спрямованістю, що визначає думки та дії людини, встановлюючи рамки і обмеження при взаємодії з навколишнім світом. В першу чергу, ці рамки впливають на інтерпретацію окремих переживань і подій, а також реакцію, які цими подіями спричинюється, оскільки саме фрейми виконують функцію «розстановки акцентів» в цих переживаннях. З одного боку, фрейми сприяють оптимізації взаємодії, підвищуючи її продуктивність за рахунок чіткого розмежування інформації, що надходить за критерієм відповідності або невідповідності меті даної взаємодії – «зайва» частина потоку даних, що

не збігається з межами рамки ігнорується. Проте, та сама інформація, яка не пройшла таким «відбір», може бути куди більш цінною, ніж все, що рамка дозволила свідомості прийняти.

Які ж витoki слова «рефреймінг»? Сам термін утворено шляхом транслітерації англійського слова «reframing», що є віддієслівним іменником від дієслова «reframe» (де саме по собі слово «frame» – рамка), що означає «вставити в нову рамку (ту ж картину)», «вставити в ту ж рамку (нову картину)», «заново пристосувати», «по-новому формулювати». Зважаючи на неможливість віднайти в російській і українській мовах еквівалент, що дає змогу передати весь ряд значень початкового слова, був введений термін «рефреймінг» (імовірно, перекладачем І.М. Рібейко в 1988 році при перекладі книги Р. Бендлер і Дж. Гріндера «Рефреймінг: орієнтація особистості з допомогою мовних стратегій») [8].

У НЛП рефреймінг має наступне психологічне навантаження: встановлення нової психологічної рамки навколо змісту будь-якого переживання або ситуації і розширення сприйняття цієї ситуації, з тим щоб вивільнити ресурси, оперуючи якими, людина отримує можливість оптимального реагування та вирішення проблеми найбільш ефективним способом або використання ситуації, що склалася з максимальною вигодою (тієї чи іншої) або мінімальним збитком для себе або «клієнта».

Необхідно враховувати, що рефреймінг не може бути загальним для всіх людей:

- По-перше, повинен бути встановлений раппорт (фр.rapport, від rapporter – повертати, приносити назад) – специфічний контакт з реципієнтом, що має на увазі певну міру довіри або взаєморозуміння, а також сам стан такого контакту.

- По-друге, рефреймінг повинен зачепитися за важливі для людини цінності і поняття, інакше він просто буде «психологічно відфільтрований» і не подіє.

- По-третє, хороший рефреймінг повинен бути несподіваним. Стан «шоку» служить своєрідним «перезавантаженням системи» і створює нові зв'язки в свідомості, перебудовуючи її потрібним чином.

Власне психологічна рамка, або «фрейм», пов'язана із загальною спрямованістю, що визначає думки і дії людини, встановлюючи рамки і обмеження при взаємодії з навколишнім світом. В першу чергу, ці рамки впливають на інтерпретацію окремих переживань і подій, а також реакцію, які цими подіями спричинюється, оскільки саме фрейми виконують функцію «розстановки акцентів» в цих переживаннях і «направляють» увагу. З одного боку, фрейми сприяють оптимізації взаємодії, підвищуючи її продуктивність за рахунок чіткого розмежування інформації, що надходить за критерієм відповідності або невідповідності меті даної взаємодії – «зайва» частина потоку даних, що надходять, ігнорується або просто «відсікається». З іншого боку, інформація, яка не пройшла такий відбір, може бути куди більш цінною, ніж все, що рамка дозволила свідомості прийняти.

У НЛП найбільш часто вживаються фрейми: «результат», «проблема». Основне завдання фрейма результату (питання: Чого ти хочеш? Як цього досягти? Що для цього необхідно?) – концентрація і утримання уваги на цілі або бажаному стані. Якщо фрейм встановлений, то будь-яка діяльність або інформація буде оцінюватися з точки зору цінності її «вкладу» в процес досягнення мети.

Фрейм результату доцільно протиставити кадру проблеми (питання: У чому проблема? Чому це є проблемою? Що її викликало? Чия в тому вина?). Фрейм проблеми основне значення надає тому, що «неправильно» або «небажано», а не тому, що «бажано» або «необхідно». Відсутність позитивної програми дій виражається в тому, що увага людини фокусується на небажаних симптомах і пошуку їх причин, енергія «марнується», ресурси не задіяні, зрушень в ситуації немає, а думки про це додатково погіршують наявні проблеми, доповнюючи їх перспективою різних психологічних і / або

психосоматичних ускладнень. Введення ж фрейму результату, навпаки, змушує зосереджуватися на бажаних результатах і наслідках, а також на ресурсах, необхідних для їх досягнення. Таким чином, фрейм результату опосередковано переорієнтує людини на вирішення проблеми і позитивне майбутнє.

Таким чином, виявляємо, що рішення будь-якої проблеми людина шукає, в першу чергу, в сфері звичних уявлень, обмежених рамками стереотипів, засвоєних стандартів, загальноприйнятих норм і тому одним з ефективних методів подолання шаблонного мислення і зміни ставлення до ситуації і є рефреймінг. Рефреймінг – не стільки метод активізації мислення, скільки метод його правильної організації.

1.2. Типологія та базові методики рефреймінга

В теорії відомо кілька варіантів рефреймінга, конкретне число яких весь час зростає, що пояснюється необхідністю постійного поповнення методичного арсеналу, а також безперервним вдосконаленням нейролінгвістичного програмування за рахунок вивчення алгоритмів вирішення завдань.

До основних варіантів рефреймінгу відносяться:

I. Рефреймінг змісту та контексту:

a) рефреймінг змісту (сенсу) – для ефективного здійснення якого потрібно розуміння змісту заявленої проблеми. Безпосереднім показником ефективності є так звана фрейм-реакція – «різка зміна емоційного стану в бік: поліпшення (при позитивному рефреймінгу змісту) або погіршення настрою (при негативному рефреймінгу змісту, проведеному з метою усвідомлення

клієнтом можливих негативних наслідків його поведінки, підтверджене зміною невербальної поведінки) [9]». Якщо людина переживає неприємне їй сенсорне відчуття, то в дійсності їй неприємна її власна реакція на таке відчуття. Один із способів змінити цю реакцію полягає в тому, щоб людина зрозуміла, що реакція насправді не заснована на цьому сенсорному відчутті, і якщо ви зміните сенс відчуття для цієї людини, то зміниться і її реакція ».

Прикладом рефреймінга змісту може служити заняття, описане Сатир В. [56]. Проблема клієнтки – домогосподарки полягала в переживаннях з приводу слідів на килимі у вітальні. Побачивши їх, клієнтка сердилась на близьких. Припущення психотерапевта про можливість проведення процедури рефреймінга змісту будувалося на тому, що вона бачила тільки негативну сторону події: сліди на килимі означали (мали сенс), що вона погано справляється з домашніми обов'язками; клієнтка не помічала, однак, більш важливого для неї позитивного значення слідів на килимі. Техніка проведення була побудована в такий спосіб. Після повторної скарги на неприємні переживання з приводу слідів на килимі клієнтці було запропоновано уявити, що килим гладкий і чистий, а після радісного уповіdomлення жінки про поліпшення стану пішла така фраза: «І подумайте, що це означає, що ви цілком одна!». Ефект в даному прикладі був обумовлений знаходженням і повідомленням клієнтці іншого, більш значущого, позитивного сенсу її минулих переживань. Раніше реальна подія (в даному прикладі сліди на килимі) мала сенс – «Я погана господиня», після процедури рефреймінга стала означати – «Я маю близьких, які мене люблять».

б) рефреймінг контексту. Ця методика вважається найбільш простою – вона має на увазі перенесення об'єкта реальності, якості або події, які в силу звички або стереотипності мислення сприймаються тільки в певному контексті, де вони будуть доречними. Сутність цього виду рефреймінга може

грунтуватися на порівнянні одного предмета з іншим, за рахунок чого змінюється сприйняття першого.

Р. Бендлер і Дж. Гріндер розмежовують рефреймінг змісту (сенсу) та контексту наступним чином: «Ніяка поведінка сама по собі не безкорисна і не марна. Будь-яка поведінка в чомусь буде корисною, коли ви визначаєте, у чому саме вона є такою, це рефреймінг контексту. І ніяка поведінка сама по собі позбавлена сенсу, тож, ви можете надати їй будь-який сенс – це рефреймінг сенсу».

На думку Леслі Камерон [28], в НЛП при контекстуальному рефреймінгу важлива «віра в те, що будь-яка поведінка, будь-який симптом, будь-яка комунікація корисна і цінна тим чи іншим чином». В цьому її підтримує Ділтс Р. [16]: «Завдання контекстуального рефреймінга – змінити негативне сприйняття людиною будь-якої поведінки, давши їй можливість усвідомити доцільність цих же дій в інших контекстах».

II. Виділяють також *авторефреймінг* – усвідомлене (або автоматичне) застосування рефреймінгу змісту або контексту до самого себе (відбувається самоконсультування).

III. *Шестикроковий рефреймінг* – найбільш поширений вид рефреймінгу в психотерапії [39]. На практиці рефреймінг використовується як додатковий психологічний засіб. Тож, після пропрацювання можливих болісних переживань з приводу негативного минулого досвіду, психотерапевт повертає клієнта в момент «тут і зараз», створює відчуття безпеки і задоволення, просить його викласти свою версію про те, чому його навчила ця подорож в минуле. Лише після з'ясування та доведення до свідомості клієнта причин виникнення небажаних станів і поведінкових реакцій починається робота з рефреймінгом (переформуванням).

Рефреймінг розподіляється на шість етапів (кроків).

Перший крок

Завдання першого етапу – переконатися, що ви точно локалізували небажану поведінку або зовнішній симптом небажаного стану клієнта або неконтрольований ним фізіологічний симптом.

Другий крок

На другому етапі психотерапевт входить в контакт з психологічною частиною клієнта, яка спричиняє небажану поведінку або симптоми. Саме з цього починається наведення моста між свідомою і несвідомою сферами психіки клієнта. Клієнту рекомендується почати глибинну інтроспекцію з питанням: «Чи хоче психологічна частина мене, що породжує цю поведінку, говорити зі мною?» Прислуховуючись до відповіді на це питання (яке задається неодноразово), клієнт намагається чуйно вловлювати і запам'ятовувати будь-які реакції (відчуття, зорові образи, почуття, слова, мимовільні дії), що виникають в його внутрішньому світі. При цьому психотерапевт не тільки аналізує враження клієнта, а й стежить за будь-якими поведінковими реакціями, які часто не помічаються або неправильно фіксуються клієнтом.

Третій крок

На третьому етапі необхідно відокремити наміри від їхніх поведінкових проявів, тобто виявити намір, що стоїть за поведінкою. Запропонуйте клієнту запитати свою психологічну частину, яка відповідальна за цю поведінку. «Що ти намагаєшся зробити для мене?» Відповідь може прийти не тільки в словах, але і в зорових образах, відчуттях, почуттях та ін. Психотерапевт будує свої питання, поетапно проникаючи вглиб причин, що породжують небажані стани і моделі поведінки. Так, наприклад, якщо клієнт скаже, що якась його психологічна (психічна) частина говорить йому: «Я не дозволю тобі вступати в сексуальні відносини», Ви просите його задати цій частині наступне питання: «Чому ти забороняєш мені це?». Тут може бути отримана вже більш раціональна відповідь типу «Тому що, якщо ти мене не послухаєш і вступиш в сексуальні

відносини, тобі буде завдана шкода і стане погано». Тобто ми бачимо, що за першою реакцією заборони стоїть реакція захисту.

Четвертий крок

Психотерапевт допомагає клієнту знайти три нових способи задовольнити намір. Для цього клієнт звертається до своєї креативної (творчої) частини із завданням знайти або винайти три нових, більш прийнятних варіанта задоволення бажання. Якщо не вдається виявити творчу частину – психотерапевт повинен сформулювати її. Зазвичай це робиться за допомогою згадування ситуацій, в яких клієнт виявляв себе творчовинахідливим. Як тільки таку ситуацію вдається відродити в пам'яті клієнта, психотерапевт закріплює її якорем (тобто якимось умовним дотиком, рухом, словом), який буде допомогати зв'язуватися з творчою частиною клієнта. Бажано, щоб клієнт сам знайшов свою креативну (творчу) частину, а потім розробив три нових способи задоволення потреби. Психотерапевт повинен виконувати тут лише роль консультанта, стимулятора. Однак нерідкі випадки, коли у клієнта не вистачає самостійності для вирішення цього завдання. У цих випадках (і тільки в цих випадках) психотерапевт сам пропонує клієнту доцільні варіанти.

П'ятий крок

На п'ятому етапі психотерапевт пропонує клієнту відчувати, що та його частина, яка відає цією поведінкою, признає знайдені нові варіанти ефективними і бере на себе відповідальність за їх застосування в потрібній ситуації. (Тут дуже важливо не плутати цю частину, що відає даною поведінкою, і знайдену або створену у клієнта творчу частину; частина, що розробляє і пропонує нові моделі поведінки.) Для цього клієнт спочатку запитує у частини, що відає, чи згодна вона, що нові варіанти вирішення фруструючої ситуації (розроблені творчою частиною) більш ефективні, ніж попередні, які не приносили бажаного результату. Якщо відає частина визнає це і відповість згодою, слід спитати її, чи згодна вона прийняти на себе

відповідальність за реалізацію нових моделей поведінки в теперішніх ситуаціях. Якщо ця частина не погоджується з тим, що нові можливості краще, ніж початкова поведінка, запропонуйте клієнту попросити частину, що відає наблизитися до творчої частини і попрацювати з нею разом, щоб краще зрозуміти, що відкриваються нові можливості. Тобто це робота з переконливою і заперечуючою частинами свого Я.

В цьому немає нічого дивного – адже фактично ми постійно сперечаємося самі з собою з різних питань, переконуючи і вступаючи в суперечки з самим собою в пошуках задовільного рішення. Автори НЛП вважають, що такі внутрішні дебати будуть більш конструктивними, якщо ми дистанціюємося від частин, що сперечаються і зможемо менш емоційно і більш тверезо розглянути зі сторони доводи наших «внутрішніх опонентів». Якщо все ж частина, що відає так і не прийме доводів творчої частини і не візьме на себе відповідальності за застосування нових моделей поведінки, психотерапевт пропонує (і допомагає) клієнту знайти в собі іншу психологічну частину, яка погодиться це робити.

Шостий крок

На шостому етапі проводиться, так звана, екологічна перевірка. Для цього психотерапевт пропонує клієнту запитати себе, чи є якась частина, що чинить опір робочим переговорам різних частин, що проводилися. Якщо згоду частин досягнуто, вважається, що завдання даного кроку виконано і можна йти далі. Якщо ж якась частина не задоволена цими переговорами, психотерапевт разом з клієнтом повертаються до пройдених кроків, для того щоб відокремити намір клієнта щодо реалізації даного процесу від якихось приватних заперечень, виявити причини цього опору і спробувати усунути їх. Тільки коли екологічна перевірка показує відсутність опору всіх задіяних (двох і більше) частин до їх робочої взаємодії, процес вважається завершеним.

Рефреймінг переформування поведінки (шестикроковий рефреймінг) є основною моделлю рішення невротичних проблем. Процедура переформування будується на гіпотезі можливого розведення в свідомості пацієнта негативного і позитивного сенсу невротичної поведінки. Після усвідомлення позитивного сенсу невротичного симптому «частини особистості», відповідальної за позитивну поведінку, пропонується інший спосіб дій з числа нових варіантів поведінки, «більш ефективних», ніж симптом, до того ж тих, які не мають неприємного емоційного компонента. Умовою ефективного проведення процедури шестикрокового рефреймінга є створення специфічного контексту терапевтичної бесіди. На етапі формування контексту пацієнту по суті нав'язується точка зору про позитивне значення всіх функцій організму. У деяких випадках цей етап психотерапії займає в кілька разів більше часу, ніж сама покрокова техніка. Мова йдеться про щире визнання клієнтом того факту, що невротичний симптом може мати певне позитивне значення і є основою терапевтичного ефекту цього варіанту рефреймінга. З метою полегшення усвідомлення і подолання ефекту психологічного захисту вводиться допущення, що позитивний намір невротичної поведінки формується не самим пацієнтом, а «частиною його особистості», відповідальної за будь-яку функцію в організмі. Таке розуміння причин невротичної поведінки дає змогу отримати два додаткових терапевтичних ефекта. З одного боку, відбувається дистанціювання від вигоди невротичної поведінки, так чи інакше частково усвідомлюване пацієнтом, а з іншого – знижується інтенсивність мотиваційної конфронтації з симптоматикою, що передбачає варіант подолання локального невротичного конфлікту. Пресубпозиції починаються з пошуку позитивного наміру різних функцій організму, в деяких випадках необхідним є і виявлення позитивного наміру соціально відкидаємої поведінки. Фокусом виявлення цього наміру може бути біль в різних ситуаціях, страх та ін.

До числа терапевтичних ефектів при використанні цієї методики відносяться:

- активізація особистості самого пацієнта для пошуку альтернатив прояву невротичної поведінки;

- створення їх когнітивних моделей;

- актуалізація творчої складової особистості з подолання хворобливих проявів;

- перехід від безуспішної боротьби з симптоматикою до усвідомленої побудови індивідуального плану подолання симптомів.

По суті, в наведеній моделі задіюються всі основні сторони особистості: когнітивна – розуміння вторинної вигоди симптоматики; емоційна – зниження емоційної напруги і формування впевненості в одужанні за рахунок відчуття керованості своїм станом; поведінкова – формування моделі майбутньої альтернативної поведінки. При цьому методика є досить компактною і, як правило, проводиться в одну сесію.

Якщо говорити про іншу класифікацію рефреймінга, то Роберт Ділтс [16] в своїй книзі «Фокуси мови» досить повно проаналізував безліч можливих прийомів створення рефреймінга сенсу:

-зміна результатів – означає, що результат сам по собі створює фрейм, який визначає, що саме буде сприйматися як доречне, вдале і що потрапляє «до кадру», а що буде відмітатися як те, що не має відношення до справи і знаходиться «поза кадром». Схожий принцип поширюється на весь наш життєвий досвід. Якщо оцінювати наші реакції на проблемні ситуації по відношенню до результату «жити комфортно і в безпеці», то може здатися, що ми терпимо суцільні невдачі. А якщо сприймати ту ж ситуацію з точки зору результату «загартуватися в бою», то бажана мета виявиться досягнутою. На практиці існує бланк для використання цього виду рефреймінгу за Р. Ділтсом (Додаток А);

- **позитивне формулювання позитивних намірів** – антонімічно висловлюємо те, до чого прагнемо, в той момент, як на думці те, чого бажаємо уникнути: «уникнути стресу» або «розслабитися і заспокоїтися. Для того щоб позитивно сформулювати наміри і критерії, необхідно задавати такі питання: «Якщо ви не хочете стресу (витрат, помилок, витрат), то чого ж ви хочете?»\ «Що б ви отримали в результаті (у чому б ви виграли) , якби вам вдалося уникнути того, що для вас небажано?»;

- **перетворення критиків в порадників** – У загальних рисах, для того, щоб допомогти будь-кому стати «конструктивним» критиком, або порадником, потрібно зробити наступне: 1) знайти позитивну мету критичного зауваження; 2) сформулювати позитивний намір у позитивних поняттях; 3) перетворити зауваження в питання – зокрема, що починається зі слова «як». У цьому допомагають наступні питання:

1. У чому суть твого зауваження або заперечення?
2. Яке позитивний намір приховано за цим зауваженням? Чого ти хочеш досягти за допомогою критики?
3. Який слід поставити запитання зі словом «як», враховуючи цей намір?

- **«однослівний» рефреймінг** – використання синонімів для опису ситуації, як з позитивним, так і з негативним забарвленням;

- **«друга позиція» як спосіб побачити ситуацію з точки зору іншої моделі (карти) світу:** обираємо можливу позицію другої людини, представляємо собі можливі думки, дії людини;

Позитивний жарт, як правило, викликає позитивні емоції замість негативних. Автори дійшли висновку, що позитивний гумор може уособлювати варіант когнітивного рефреймування, в якому люди змінюють свою точку зору стосовно якої-небудь несприятливої події чи обставини на більш позитивний погляд на ті самі обставини. Процедура переформування будується на гіпотезі можливого розрізнення в свідомості пацієнта негативного і позитивного сенсу невротичного поведінки. Важливо

зрозуміти, що рефреймінг ні в якому разі не передбачає обману та абсурду, ця техніка повинна здійснюватися лише в межах дотримання правди та адекватності картини світу людини [23]. Здатність до такого «зрушення рамки», виходу за межі поточних уявлень про реальність, погляду зверху – одна з умов розвитку навичок системного мислення, яке багато разів підвищує ефективність людини в будь-якій сфері. Рефреймінг надає можливість зняти питання, нерозв'язні «традиційним способом», використовувати будь-яку ситуацію нестандартним чином, звернути її собі на благо, знайти ресурс і скористатися ним. Досить змінити точку зору і те, що раніше здавалося монолітним і непереборним, постає в іншому світлі – світлі нових можливостей. Так, для одного смуга перешкод стане глухим кутом, для іншого – шляхом самовдосконалення.

1.3. Реалізація рефреймінгу

На практиці техніка рефреймінг може застосовуватися декількома способами:

1. Пошук іншої– більш позитивної сторони в ситуації

- Наприклад, проходячи тренінг в ті дні, коли могли б продати більше і більше заробити, люди думають: «Замість того щоб заробляти, ми витрачаємо час на навчання». Рефреймінг: «Те, чого ми навчимося, дає змогу нам надалі більше заробляти».

2. Пошук вигідної можливості в неприємній ситуації (використовуючи союз ЗАТЕ).

- Дійсно, зараз дуже напружена робота, ЗАТЕ вона дасть можливість виконати план.

3. Постановка в вигідний і правильний в даній ситуації ряд порівняння.

- Так, витрачаєш багато часу на це завдання, але ж, згадай, два місяці тому часу йшло в півтора рази більше, ніж зараз.

- Що краще – отримати реальні перспективи або просто нездійсненні обіцянки? (В ситуації, коли співробітник наполягає на тих обіцянках, які керівник просто не може дати.).

А. Альошина, С. Шабанов [4] пропонують інший варіант практики рефреймінгу (Додаток В). Зручність даної техніки полягає у її мобільності та одночасній змістовності завдань. Тому її можна віднести до авторефреймінгу, про який вже йшла мова раніше.

Р. Ділтс [16] у своїх практичних нарабівках має дві ефективні техніки, направлені на роботу зі «зміною розміру фреймів» та «зміною результатів».

Кутішенко В. П. , Ставицька С. О. створили міні-тренінг, направлений на роботу з рефреймінгом контексту та значення [27]. Подробиці використання цих видів рефреймінгу надані у Додатку Б.

РОЗДІЛ 2

ПОНЯТТЯ ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНИХ СТРАХІВ

2.1. Загальне уявлення про страх

Є. П. Ільїн стверджує, страх – це емоційний стан, що відображає захисну біологічну реакцію людини або тварини при переживанні нею реальної чи уявної небезпеки для її здоров'я і благополуччя [10]. Вся справа в адреналіні, який в стресових ситуаціях починає вироблятися в підвищених дозах.

Гормон страху – адреналін – виробляється саме тоді, коли ми відчуваємо страх, небезпека, тривогу і занепокоєння. Адреналін виробляється в надниркових залозах і вкидається в кров, як реакція мозку на небезпеку і ризик. По суті адреналін – це і є дійсне втілення почуття страху. Потрапляючи в кров, цей гормон стимулює прискорення серцевого ритму, прилив крові до м'язів, розширює зіниці. Для чого нам потрібні ці реакції? Завдання гормону страху полягає у тому, щоб фізично адаптувати організм до стресової ситуації і допомогти людині пережити небезпеку з найменшими втратами.

Так як страх це найдавніша емоція, що збільшує шанси живого організму на виживання, то і мозкові структури, які відповідають за цю емоцію, знаходяться в більш старих, центральних областях головного мозку – так званої лімбічної системи, до якої відносяться гіпокамп, мигдалини, грушоподібна частка і ще кілька мозкових структур [47]. Спочатку вважалося, що в нервовій системі існує єдиний центр, активація якого викликає страх і реакцію уникнення об'єкта, який лякає людину.

На перший погляд, страх викликає малоприємне відчуття – він викликає засмучення, знижує активність до мінімуму і навіть може

призводити до психосоматичних захворювань. Однак спочатку ця емоція виникла в процесі еволюції як захист організму від всіляких небезпек первісного життя. Тому стає зрозумілою еволюційно закріплена в наших реакціях позитивна роль страху для організму. По-перше, страх мобілізує сили людини для активної діяльності, що зазвичай буває необхідним в критичній ситуації. Це відбувається шляхом викиду адреналіну в кров, що покращує постачання м'язів киснем і живильними речовинами. Кров, необхідна в хвилину небезпеки м'язам, відливає від шкіри та шлунку, тому можна спостерігати збліднення шкірних покривів і холод "під ложечкою". Так діє ефект гормону адреналіну в момент переляку. По-друге, страх допомагає краще запам'ятовувати небезпечні або неприємні події. Дослідження спогадів раннього дитинства дозволило психологу П. Блонському стверджувати, що особливо добре запам'ятовується те, що викликає страждання і страх. Аналізуючи цей феномен, В.К.Вілліонас писав: "Неважко побачити доцільність відтворення болю і страждання у вигляді страху. Страх предметів, що спричинили біль, корисний тим, що спонукає в майбутньому до уникнення цих предметів; переживання ж при цьому на основі пам'яті ще і самого болю просто позбавляло б активність уникнення всякого сенсу". Таким чином, страх – це своєрідний засіб пізнання навколишньої дійсності, який допомагає індивіду уникати потенційно небезпечних ситуацій.

І нарешті, третя функція страху. Коли необхідно прийняти всебічно продумане рішення, але інформації недостатньо, то страх диктує стратегію поведінки. П. В. Симонов вважає, що ця емоція розвивається, коли бракує відомостей, необхідних для захисту індивіда від загрози зі сторони біологічного або соціального середовища. Саме в цьому випадку доцільно реагувати на розширене коло сигналів, чия користь ще невідома, не досліджена. На перший погляд, така реакція надлишкова та «не економна»,

але вона запобігає пропуску дійсно важливого сигналу, ігнорування якого може коштувати життя.

Що ж відбувається в організмі людини, коли її охоплює страх? Перш за все активується симпатична нервова система, яка мобілізує енергетичні ресурси й перебудовує діяльність всіх систем органів, готуючи їх до фізичної діяльності. Активізація симпатичної нервової системи призводить до прискороного серцебиття, розширює зіниці, гальмує активність травних залоз і т.д. Паралельно включається й ендокринна система, яка в небезпечних ситуаціях викидає в кров адреналін, або "гормон кролика".

Цікавий факт: потреби медицини змусили фармакологів, з одного боку, шукати речовини, які зменшують прояви страху і тривоги, а з іншого (для вивчення механізмів виникнення цієї емоції) – їх підсилюють. До найбільш перспективних речовин першої групи відносяться похідні бензодіазепінів (це клас психоактивних речовин із седативним ефектом) і аналоги гамма – аміномасляної кислоти (або ГАМК – гальмівний нейромедіатор в центральній нервовій системі), які демонструють виборче гальмування проявів страху і тривоги. Однак антагоністи (речовини, які ослабляють дію іншої речовини або проявляють протилежні ефекти) ГАМК і бензодіазепінів здатні індукувати (сприяти появі) страх у експериментальних тварин [41].

Як бачимо, паралельно з поняттям «страх» з'являється ще один термін – «тривога». У чому ж різниця між ними? Більшість авторів розглядають тривогу як реакцію на невизначений, часто невідомий сигнал, а страх – як відповідь на конкретний сигнал небезпеки, бо емоція страху базується на минулому досвіді (А. Захаров, 1988; Каплан, Седок, 1994 і ін.). Ю. В. Щербатих та Івлева Е. І. чітко розмежували ці поняття у своїй науковій роботі: тривога – сигнал небезпеки, що з'являється до моменту її появи, має невизначений характер і орієнтацію на майбутнє; тоді як страх – відповідь на небезпеку, що з'являється у моменту її появи, має визначений характер і орієнтацію на минулий, травмуючий досвід [50]. Канадський психолог Ж.

Годфруа стверджує, що з точки зору фізіології, тривога не відрізняється від страху, проте, основна відмінність в тому, що тривога викликає активізацію організму до того, як відбувається очікувана подія. Тривога являє собою перехідний стан, вона слабшає, як тільки людина дійсно стикається з очікуваною ситуацією.

Представник психоаналізу З.Фрейд, що тривога відіграє роль сигналу, що попереджає «Его» про небезпеку, що виходить від інтенсивних імпульсів [43]. Отже, «Я або Его»(Ich), що втілює інтелект, розум, розважливність, постійно відчуває тиск з боку зовнішнього світу, зазіхання «Воно або Ід» (das Es), строгість «Над – Я або Супер-Его» (Über-Ich) і тому постійно перебуває у стані перманентного занепокоєння та страху.

Ще страх «корисний» тим, що він є попередженням про можливу втрату цінностей, як засіб стимулюючий діяльність людини на відтворення їх цілісності у разі руйнування і , як сильний виховний фактор, що реалізується у відповідних засобах. Допевне, що такий хід подій можливий лише при умові раціонального усвідомлення та передбачення ситуації страху.

Стан страху є досить типовим для людини, особливо в екстремальних видах діяльності і при наявності несприятливих умов та незнайомої обстановки. У багатьох випадках механізм появи страху у людини є умовно-рефлекторним, в результаті випробуваного раніше болю або будь-якої неприємної ситуації. Та інстинктивний прояв страху також можливий.

Залежно від авторів відзначаються різні причини, що викликають страх. Дж. Боулбі (Boulby, 1973) зазначає, що причиною страху може бути як присутність чогось загрозливого, так і відсутність того, що забезпечує безпеку (наприклад, матері для дитини). Дж. Грей (Gray, 1971) вважає, страх може виникнути, якщо подія не відбувається в очікуваний час і в очікуваному місці .

Більшість страхів пов'язана з острахом болю: ситуації, які викликають біль (загроза болю), можуть викликати страх незалежно від наявного

відчуття болю. С. Речмен (Rachman, 1974) заперечує концепцію травматичного обумовлення страху, яка імпонує багатьом вченим (серед вітчизняних вчених велике місце зв'язку болю і різних видів страху приділяє В. С. Дерябін [14]. Він відзначає той факт, що багато людей бояться змій, проте ніколи не мали з ними контакту, тим більше болісного.

Деякі фактори полегшують виникнення страху. До них відносять:

1) досвід і вік людини (Jersild, Holmes, 1935; Gray, 1971; Izard, 1971; Bowlby, 1973);

2) індивідуальні відмінності в темпераменті або схильність (Скрябін, 1972, 1974; Charlesworth, 1974; Kagan, 1974).

3) контекст, в якому відбувається подія, що викликає страх (Sroufe, Waters, Ma-tas, 1974);

І ось, акцентуючи увагу на третьому пункті, тобто на контексті (або куті зору), якого надаємо ситуації, називається рамкою. Завдяки встановленим рамкам ситуація має для нас своє значення, особливу унікальність в наших очах. Рамка – набір контекстів або способів сприйняття чого-небудь.

Проте, емоція страху в багатьох випадках перестала бути адекватною, саме з того моменту, як людина «побудувала навколо себе нове місце існування» (як техногенне, так і соціальне). Для людини, як соціальної істоти, страх часто стає перешкодою для досягнення поставлених нею цілей. На життєдіяльність людини накладається безліч соціальних і культурних установок, у світлі яких генетично запрограмовані інстинкти втрачають своє пристосувальне значення або, навіть, заважають жити. В цьому плані страх, що запускає реакції "боротьби або втечі", які були життєво необхідними в період біологічної еволюції, виявляється абсолютно «недоречним» в сучасному житті. Тому на даний момент негативний вплив цієї базової емоції переважає над позитивним. Він може тримати людину в постійній напрузі, породжувати невпевненість в собі та не давати можливість особистості

реалізуватися в повну силу. Страх знижує активність людини до мінімуму, в окремих випадках буквально паралізує її, а хронічний стан тривоги і страху призводить до різних психосоматичних хвороб. «Емоція страху настільки невыносима для человека, что не может обеспечить продолжительную мотивацию деятельности, направленной на разрешение проблемы», казав К. Изард. І справді, часом не такий згубний сам об'єкт страху, як ті психологічні бар'єри, які по суті ми самі і будуємо. [35].

Заводячи дискусію про страхи, важливо нагадати про поняття «фобія», так як між цими двома поняттями є певна різниця. Вітальні страхи, засновані на інстинкті самозбереження (страх висоти, грози, хвороб і т.п.), відносно рідко турбують людей. В той самий час їм докучають інші побоювання, які по суті не загрожують безпосередньо життю і здоров'ю індивідуума, але вони можуть перерости у важкі клінічні форми – фобії.

Ще з часів З. Фрейда, страх заведено розділяти на реальний і невротичний. Реальний страх доцільний, бо як ми вже знаємо, він виконує сигнальну функцію, ніби вказуючи: «дивись, об'єкт наближається, будь готовий!». Що стосується невротичного страху (або фобії), то кажуть що, коли страх інтенсивний та ірраціональний, то це фобія. Вона примушує людину уникати об'єкти або ситуації, до яких вона має мимовільний хворобливий страх.

Отже, страх – одна з найбільш значущих для людини емоцій, яка надає потужний вплив на різні сфери її життя. Це почуття, що формується на самих ранніх етапах онтогенезу, супроводжує людину протягом всього життєвого шляху. Не існує людей, які не відчують страху, мова йдеться тільки про ступінь його вираженості.

К. Д. Ушинський дав яскравий психологічний опис сильного страху: «Дія страху саме тому і жахлива, що вона, зупиняючи діяльність душі, в той же час приковує її увагу до предмету страху [34].

Проаналізувавши праці дослідників страху В. Андрусенка, В. Дерябіна, М. Савіної та інших можна зробити схему прояву страху згідно з посиленням психологічної напруги, пов'язаної з реакцією на несприятливі життєві обставини. Таким чином, вийде наступна схема: тривога – переляк – боязнь – страх (далі пропонується ще «жах» та «паніка», але зупинимось на цьому, бо на цьому поставлений акцент у даній роботі). Наведемо коротку характеристику зазначених форм страху.

Поняття тривоги ми вже розглянули раніше у даному дослідженні. Проте, варто додати декілька слів. Тривога, на думку видатного одеського психолога і філософа, основоположника діяльнісного підходу в філософії, психології та педагогіці С. Л. Рубінштейна, – емоційний стан, який носить безпредметний характер. Це почуття відображає об'єктивний стан індивіда, що знаходиться в певних взаємовідносинах з оточуючим світом [34]. Страх – це реакція на фактично наявні несприятливі обставини, а почуття тривоги – це занепокоєння, що викликане припущенням про можливий несприятливий результат [37]. Тоді як, тривожність – індивідуальна психологічна особливість, що виявляється в схильності людини до частих та інтенсивних переживань тривоги (переживання емоційного дискомфорту з очікуванням неблагополуччя, передчуттям загрози своєму соціальному статусу і т.д.). Певний рівень тривожності – природна і обов'язкова особливість активної людини. У кожного з нас існує свій оптимальний (або бажаний) рівень тривожності – це так звана корисна тривожність. Вона пов'язана з мотивами діяльності людини, її зацікавленістю у вирішенні завдання, значимістю для неї даної ситуації. Помірна тривожність дає можливість людині мобілізувати свої сили, діяти більш ефективно.

Переляк – рефлекторна реакція “у ситуації раптової, несподіваної небезпеки” (наприклад, несподіваний різкий звук, світло або інший критичний подразник), що може викликати миттєву, негативну оцінку об'єкту страху. Іноді цей феномен може проявитися після боязні та страху

[3]. "Переляк (Schreck), здається, має особливий сенс, а саме підкреслює дію небезпеки, коли не було готовності до страху. Так що можна було б сказати, що від переляку людина захищається страхом " [40].

Ще Зигмунд Фрейд намагався диференціювати поняття «боязнь» і «переляк» [43]. На його думку, боязнь означає стан очікування небезпеки і приготування до неї, якщо навіть вона невідома; переляк – стан, що виникає при небезпеці, коли людина до неї не підготовлена. З. Фрейд поділяє також страх (Angst) і боязнь (Furent).

Про відмінності боязні і страху пише В. В. Бойко. Він вважає, що боязнь і страх навіть при деякій схожості мають суттєві відмінності. У стані боязні і страху задіяні різні відділи мозку: в першому випадку більше «працює» ліва півкуля – вербальне, логіко–аналітичне мислення, а в другому – активніше проявляє себе права півкуля – вона більш пов'язане з тілесною схемою, емоціями.

Боязнь виникає за участі мислення, котре як би подовжує і ускладнює систему реагування. Вона виглядає так: колись подіяв або діє в даний момент стимул; вплив було осмислено свого часу або осмислюється «тут і зараз»; потім виникла (виникає) відповідна реакція – негативний вплив відображається, а пам'ять про нього готова відтворювати відповідні неприємні спогади і асоціації.

Страх, пише В. В. Бойко, виникає інакше. Цей стан характеризується більш вираженим, ніж у випадку боязні, психоемоційним напруженням. Коли впливає дуже сильний подразник, емоції випереджають розгорнутий розумовий процес і в значній мірі «блокують» мислення або «вимикають» його повністю. Емоційне підкріплення, в свою чергу, посилює відповідну реакцію: відбувається яскрава фіксація в пам'яті подразника і супутніх негативних переживань; звідси висока готовність до відтворення негативного стану або асоціацій.

Отже, наведені форми страху являють собою поступове ускладнення оцінки людиною страхогенної ситуації (ситуації, яка може нести загрозу біологічному, духовному, соціальному буттю індивіда).

Стенлі Шехтер – американський психолог, відомий двофакторною теорією емоції (у співробітництві зі своїм учнем Д. Зінгером) (Schachter, 1966, 1971; Schachter, Singer, 1962), в якій припускається наступної точки зору: емоція спричинена двома факторами: фізіологічним збудженням та когнітивною інтерпретацією ситуації, яка безпосередньо і викликала це збудження. Ось як це виглядає – якась ситуація викликає фізіологічне збудження, і у індивіда виникає необхідність оцінити її у ролі джерела збудження. Яку саме емоцію матиме людина, буде залежати не від відчуття, яке виникло при фізіологічному збудженні, а від того, як індивід оцінює (когнітивно інтерпретує) цю ситуацію.

На думку Ю.В. Щербатих [49], існує певна категорія людей, особливо схильних до тривоги і страху:

- з негативним життєвим досвідом;
- з підвищеною сенситивністю;
- з багатою уявою;
- з песимістичними або негативними установками, що слід враховувати

при психолого – педагогічній корекції екзистенціальних страхів.

Тому, аби страх, як казав С. К`еркегор, став енергетичною складовою поведінки, визначаючи зміст особистості і її життєвого шляху, варто зрозуміти, що стоїть за нашим страхом (зазвичай це звичайно бажання захистити себе), пояснюючи собі небезпеку, від якої прагнете захистити себе. Обґрунтувавши відповідь на ці питання, подумайте, як ви можете реалізувати цей намір іншим способом – без відчуття страху.

2.2. Екзистенціальний страх та собливості його прояву у юнацькому віці

Становлення особистості та її розквіт конкретно у юнацькому віці припадає завжди пов'язані зі становищем у суспільстві, яке постійно і змінюється і висуває нові стандарти, вимоги, умови. У психологічному плані юність вирішує завдання завершального самовизначення й інтеграції у спільність дорослих людей (набуття Его – ідентичності за Е. Еріксоном, самовизначення за Д.Б. Ельконіним, життєвого плану за І.С. Коном, інтелектуального дозрівання за Ж. Піаже, Г.С. Костюком, пошуку сенсу життя за В. Франклом, К. Обуховським, самореалізації та індивідуального розвитку за А. Маслоу, прагнення до успіху в діяльності за А.В. Мудриком, зростанням сили “Я” та здатності проявити свою індивідуальність в умовах групової діяльності та інтимної близькості, дружби за Г. С. Абрамовою, становлення якісно нової самосвідомості або “Я-концепції” за Р. Бернсом, М.Й. Боришевським, П.Р. Чаматою, ІЛ. Чесноковою тощо). Юність – перший період дорослого самостійного життя. Когнітивний розвиток у цьому віковому періоді характеризується розвитком абстрактного мислення й використанням метакогнітивних навичок – ці два чинника впливають і на глибину думок юнаків, і на їхню здатність до моральних міркувань, що стає «полем можливостей» для виникнення екзистенціальних страхів. Експериментальні дослідження українських психологів Д.Б. Богоявленської, В.О. Моляко, О.Л. Музики, Т.М. Лисянської, В.А. Петровського та ін. свідчать, що на відміну від простої доцільної діяльності, творчість має характер цілепокладання. Причому інтелектуальна творчість, швидше за все, є часткою більш загальної властивості активності суб`єкта, яка включає його готовність і здатність до самозміни. Загалом розвиток пізнавальних процесів і, зокрема, інтелекту в юнацькому віці має кількісну і якісну сторону, що забезпечує інтенсивний когнітивний та особистісний розвиток, формування і

розвиток індивідуальності. Тому, питання навчання самопомічі та вміння регулювати свої думки в даному віці є доречним, а сам юнацький період вважається сенситивним для цього.

На рівні з цим, у представників юнацького віку підкреслюється прагнення до самореалізації (за А. Маслоу), юнак починає демонструвати успіхи в конкретному виді діяльності, висловлювати думки про майбутню професію. Таким чином, вирішення багатьох проблем, з якими стикаються юнаки і дівчата, зокрема і проблем, що стосуються сексуальності, кохання, дружби, моралі, вибору професії тощо, визначить характер всього їхнього подальшого життя. Вони перебувають в унікальній ситуації, яка дає їм можливість аналізувати свою поведінку в минулому, інтегрувати її в реальність сьогодення й прогнозувати, планувати та подумки переноситися у власне майбутнє [7; 60]. Проте, важливо пам'ятати про життєві перепони, які перевіряють людську стресостійкість та творчість у подоланні обтяжуючих питань. Такі умови стають факторами виникнення тривоги, надалі іноді страхів (у тому числі і екзистенціальних).

Часто в юнацькій свідомості співіснує загострене почуття безповоротності часу з небажанням помічати його плинність, з почуттям того, ніби час зупинився. Почуття “зупинки часу”, вважає Е. Еріксон, психологічно означає ніби повернення до дитячого стану, коли час ще не існував у переживанні і не сприймався усвідомлено [51]. Проблеми індивідуально – психологічного характеру тісно переплітаються тут з морально-філософськими – одна з таких проблем, з якою зіштовхує юнака ідея безповоротності часу і яку старанно обходить багато дорослих, – це тема смерті.

Також, відповідальність за власну долю та майбутнє життя визначає специфіку віку та актуальність вивчення та виявлення екзистенціальних страхів саме у юнаків.

Незважаючи на підвищену емоційну чутливість, у юнаків присутня негнучкість мислення, інертність психічних процесів, обумовлених як гіпертрофованим розвитком почуття обов'язку, принциповості, так і перенапруженням інтелектуальних процесів, що разом з розвиненою довготривалою пам'яттю призводить до тривалого утримування і фіксації в свідомості об'єкта страху і ускладненого переключення уваги [18].

На сьогоднішній день, існують різні класифікації страхів. За однією з них страхи поділяються на 3 групи: біологічні, соціальні та екзистенціальні. До першої групи відносять страхи, безпосередньо пов'язані із загрозою життю або здоров'ю людини; до другої – страхи пов'язані із суспільством і зміною свого соціального статусу; а до третьої – страхи, пов'язані з глибинною сутністю людини і характерні для всіх людей незалежно від ситуації, це і є екзистенціальні страхи [49].

На думку О.В. Корольова [26], «екзистенціальний страх – це «всеосяжний страх кінцівки життя, відповідальності за неї, безглуздості і ізоляваності нашого існування».

Екзистенціальні страхи – це особлива група страхів, яка пов'язана не з якимись конкретними життєвими подіями певного індивіда, а з самою сутністю людини. Тому екзистенціальні страхи, так чи інакше, притаманні всім людям – деяким більшою мірою, деяким – меншою. Ця група страхів захована глибоко в підсвідомості і тому, частіше за все не може усвідомлюватися людиною. Через глибину і неконкретність змісту, екзистенціальні страхи практично не піддаються повному лікуванню, їхній прояв можна тільки нівелювати.

С. К'еркегора [22], на відміну від раціоналістичної традиції західноєвропейської філософії, розглядає страх, як вираз духовності людини; виділяє наступні види екзистенціальних страхів:

- Страх перед простором може приймати різні форми, з яких основними є страх перед замкненим або відкритим простором і страх темряви.

- Страх перед часом може приймати форму страху перед невідомістю майбутнього і страху перед смертю.

- Страх перед невизначеністю навколишнього світу, в якому доводиться жити, страх перед таємничими і загадковими явищами.

- Страх перед собою може приймати різні форми: нерозуміння себе, своїх підсвідомих думок, страх перед своїми можливими вчинками або страху втратити контроль над собою, зійти з розуму.

В принципі, можна виділити п'яту групу екзистенціальних страхів – страх перед порядком і хаосом у житті, який може виражатися або в нав'язливому прагненні раз і назавжди встановити певний порядок речей (при цьому боятися новизни і безладу) або, навпаки, в бажанні руйнувати визначеність життя (відчуваючи страх перед необхідністю слідувати жорстко визначеним порядком).

Наприклад, страх перед новизною і необхідністю вийти за межі обжитого простору має спільне коріння з такою рисою психіки людини, як прагнення до незмінності і порядку. Як зазначав німецький психолог Фріц Ріман, деякі люди так планують своє майбутнє, як ніби їхнє життя безмежне, світ стабільний, а майбутнє передбачуване, що насправді є чистою ілюзією [38]. Страх даного типу супроводжується занепокоєнням, обумовлений страхом перед ризиком, перед невизначеністю планів і вічною мінливістю нашого життя. Дане почуття близько до того, яке Карен Хорні позначила як страх порушення сформованої рівноваги [44]. Як відзначають деякі психологи, джерелом подібних страхів є апріорне уявлення, що нова, невідома нам ситуація, як правило, виявляється неприємною [5]. Таким чином, ми можемо виділити цілий комплекс близьких за своєю природою

страхів, який об'єднує в собі страх перед новизною, страх перед змінами в житті і страх перед відкритим простором.

Екзистенційна складова «страху» свідчить про те, що людина внутрішньо пов'язана з буттям, але відчужена від нього в своєму земному існуванні. За своїми фізіологічними функціями людина належить до світу тварин, існування яких визначається інстинктами і гармонією з природою. Але разом з тим людина вже відділена від тваринного світу. І ця «роздвоєність» утворює властиве людині екзистенціальне протиріччя. Для того, щоб людина усвідомлювала ситуацію свого особливого становища в бутті, вона повинна усвідомлювати загрозу небуття [30].

Формування страху небуття органічно пов'язане з процесом становлення людської свідомості.

Становлення екзистенціальної складової страху пов'язано зі сформованістю у людини як особистості певного рівня самосвідомості. Страх і свідомість як окремі сутності взаємозалежні. «Свідомість може збільшувати страх, зі страхом пов'язана гострота свідомості», – вказує М. О. Бердяєв [10]. Наділена свідомістю людина здатна усвідомлювати і оцінювати свою безпорадність, обмеженість власного буття і шукати способи подолання даної ситуації, коли реальність вороже протистоїть людині.

У екзистенціальній філософії страх і тривога є екзистенціалами, тобто вираженням нерозривної єдності, злиття модусів буття людської свідомості і буття світу. Велика частина страхів в тій чи іншій мірі зумовлені віковими особливостями і мають тимчасовий характер. При патологічній загостреності екзистенціальні страхи можуть негативно позначатися на становленні особистості, самооцінці, підірвати творчий потенціал розвитку і призвести до різних соматичних захворювань.

Власне, тільки екзистенціальний страх може врятувати людину від нав'язаної форми існування, життя в світі речей, переваги моментів сьогодення, втечі від правди про своє існування, – від усього того, що

Хайдеггер позначає поняттям «недійсність», вказуючи, що в цьому випадку людина не живе, їй «живеться». Її життя втрачає головний елемент – модус майбутнього (який збігається, за Хайдеггером, з фізичним часом), який тільки і надає життю – «буття тут» – справжнє існування. Справжнє існування, по Хайдеггеру, характеризується наступними рисами:

- перевага моментів майбутнього;
- спрямованість до смерті;
- усвідомлення людиною своєї історичності, кінцівки і свободи;
- буття можна досягти тільки «перед обличчям смерті».

За Хайдеггером, людина може вирватися за межі несправжнього існування, лише відчувши «екзистенціальний страх». Це не означає, що людина боїться чогось конкретного. Страх – це «основна налаштованість» людського буття. «Буття до смерті є по суті страх », – пише Хайдеггер [8].

Трохи слів про страх смерті з точки зору І. Яома [53]. Самоусвідомлення – це найбільший дар, скарб, рівний самого життя. Саме воно робить людину людиною. Однак ціна його висока – це біль від розуміння того, що ми смертні. Знання про те, що ми виростаємо, розквітаємо і неминуче зів'янемо і помремо, – одвічний супутник нашого життя. «Ні на сонце, ні на смерть не можна дивитися прямо». Епікур займався «медичної філософією» і наполягав на тому, що, як лікар лікує тіло, філософ покликаний лікувати душу. На його думку, філософія має лише одну мету: полегшити людські страждання, коренем яких Епікур вважав всюдишущий страх смерті. Страшне бачення неминучої смерті, говорив Епікур, змішується із задоволенням від життя і отруює всі позитивні моменти. Життя – це парад, який проходить повз – іншими словами апісса, що вживається в палійському каноні і має значення «минуцність». Але, як і всюди, існує величезна різниця між знанням про щось і знанням з власного досвіду [46].

Інший відомий психолог і психіатр К. Ясперс [21] вважав, що екзистенціальний страх – одна з добродійних сил, що дають людині можливість перейти з повсякденного буття («Буття в світі») в екзистенціальний план буття, світ вільної волі. Даний страх сприяє створенню прикордонної ситуації, за допомогою якої людина може прорватися до справжньої свободи як виходу за межі буття, що зберігає її суть. Екзистенціальний страх – це те, що зберігає суть людини, змушує її звернутися до Бога або філософії, тобто до трансцендентного – до того, до чого прагне екзистенція, того, що є її найважливішою характеристикою. Французький екзистенціаліст Жан Поль Сартр [21] в своїх роботах зазначав, що людина приречена бути вільною. Фактором усвідомлення свободи виступає страх. Людина, відчуває страх, інстинктивно відчуває, як між минулим і майбутнім вторгається ніщо або свобода. Сартр в цьому прикладі порівнює страх із запамороченням, яке охоплює людину на краю прірви. На думку багатьох представників цього напрямку, невротичні і психічні порушення – це суто індивідуальний вид «буття в світі», який являє собою спробу позбутися від почуттів екзистенціального страху і винності, «онтологічної тривоги» шляхом відмови від самореалізації, від вибору, від відповідальності за своє життя, це метод вирішення екзистенціальних проблем. Основним шляхом подолання порушень в антропологічній, екзистенціальній психотерапії та психіатрії – набуття пацієнтом знову можливостей самореалізації. Подібний підхід характерний і для гуманістичної психології та психотерапії, зокрема, для А. Маслоу і К. Роджерса [17]. Повторне набуття можливостей самореалізації дасть змогу клієнту повернутися до своєї екзистенції, знову пізнати її справжність. Тільки в атмосфері такого повного прийняття може статися розкриття справжнього внутрішнього світу пацієнта, прийняття їм справжньої свободи і, отже, повернення до визнання і прийняття екзистенційного страху і провини, що веде до відновлення самосвідомості. При цьому екзистенційна,

так само, як і гуманістична, психотерапія, не ставить собі за мету пристосування пацієнта до суспільного оточення, оскільки це було б рівноцінно підпорядкуванню його влади безособового, несправжнього існування; єдина мета – вивільнення можливостей людини, створення умов для його особистісного зростання.

Екзистенціальні страхи спроможні викликати утворення невротичних або дезадаптивних реакцій. Зокрема, вважається, що будь-яка проблемна поведінка є результатом навчання, або в результаті класичного обумовлення (коли пред'явлення безумовного стимулу поєднується з пред'явленням індиферентного стимулу, після чого вже окреме пред'явлення індиферентного подразника веде до безумовної реакції), або шляхом оперантного навчання (научіння шляхом підкріплення, де ймовірність прояву того чи іншого підкріплення залежить від того наскільки воно заохочувалося або каралося в минулому). Наприклад, фобія утворюється шляхом класичного обумовлення: людина потрапляє в ситуацію де її щось лякає, припустимо батько б'є сина (безумовний подразник), але разом з лякаючим об'єктом він може відобразити окремі елементи ситуації, припустимо темрява, тому що батько, коли збирався бити дитину завжди заганяв її в комору (умовний подразник), і в результаті, дитина починає боятися темряви. Як приклад оперантного навчання можна привести випадок обсессивно – компульсивного розладу (ОКР): одного разу миття рук допомогло скинути хвилювання від страху заразитися, після чого індивід починає мити руки при будь-якому стресі, скидаючи таким чином хвилювання. В результаті мета рефреймінгу – безпосередня зустріч зі стресовою ситуацією, уявна демонстрація її можливих впливів та результатів і виокремлення найбільш прийняттого бачення даної ситуації для конкретної людини.

Все наше життя – це боротьба позитивної життєвої філософії з філософією кічу, яку Яковлева А. М. пояснює як один з ранніх стандартизованих проявів масової культури, що характеризується серійним

виробництвом і статусним значенням, орієнтовану на потреби буденної свідомості [52]. Боротьба за цілісність життя, за те, щоб прийняти в картину світу, в тому числі, і те, що викликає тривогу, викликає дискомфорт, будучи невід'ємною стороною нашого життя. Варто згадати формулу Канта: роби, що повинен, і будь що буде. Завжди є проміжок між реальними результатами і нашими цілями, але, тим не менш, наше завдання – приймати цю непередбачуваність і бути відкритим тим можливостям, які виникають.

Основні проблеми життя розглядаються як смерть, свободу, замкнутість і безглуздість. Вважається, що ці занепокоєння викликають почуття страху і страх, оскільки ми ніколи не можемо бути впевнені, що наш вибір є правильним, і коли вибір буде зроблений, альтернативу потрібно відхилити. Проте, екзистенціальні страхи не завжди усвідомлюються, і через неконкретність не підлягають повній корекції.

У 1844 році датський філософ Сорен К'єркегор писав: "Хто навчився тривожитися правильним шляхом, той дізнався остаточного". Це виражає думку, що екзистенційна тривога виходить за рамки страху перед щоденними неприємностями.

Враховуючи остаточну долю смерті, ваші вчинки можуть здатися безглуздими, якщо їх розглядати стосовно більшої картини життя. Таким чином, свобода може призвести до відчаю, а відповідальність, яка призводить до цієї свободи, може викликати занепокоєння.

Французький філософ, журналіст та автор Альбер Камю стверджував, що здатність мати пристрасть до того, що в іншому випадку можна вважати безглуздим життям, відображає оцінку самого життя. Якщо ви можете перестати намагатися жити для мети і почати жити заради самого акта «буття», то ваше життя стає таким, щоб жити ним повноцінно, вибираючи добродесність і пристрастність [23].

На думку багатьох дослідників у більшості представників юнацького віку відкрито присутні екзистенціальні страхи і їх можна легко

детермінувати, тоді як у підлітків – складно, бо вони ретельно ховаються під масками інших проблем. Для того щоб розпізнати екзистенціальний страх необхідне проведення глибокого дослідження. Слід зауважити, що Д. А. Леонт'єв вважає екзистенціальний страх «це очікування чогось визначеного».

У осіб юнацького віку появи екзистенційного страху сприяють деякі характеристики вищої нервової системи (ВНС). Перш за все, це емоційна чутливість і тісно пов'язана з нею вразливість, яка, подібно до емоційної пам'яті, призводить до яскравого, образного запам'ятовуванню тих чи інших подій життя. До того ж, юнаки, які схильні до страхів, не схильні до зовнішнього, відкритого вираження своїх почуттів і переживань, що свідчить про недостатню емоційної пристосованість до тих чи інших соціальних ситуацій. Екзистенціальний страх в основному має негативний вплив на результати діяльності людей юнацького віку, бо страхи є частим явищем, але ретельно ними ховаються.

Необхідно відзначити, що більша частина людей юнацького віку не відносять страх до суспільно несхвалюваних переживань, навпаки, він оцінюється ними як позитивне переживання, яке говорить про духовне багатство людини, її небайдуже ставлення до навколишнього світу [31]. Даний факт переконує нас у здатності обраної вибірки респондентів до надання валідних результатів.

Екзистенціальний страх в юнацькому віці характеризується наявністю тривоги і певного об'єкта страху. Так само екзистенціальні страхи і стійка тривожність юнаків багато в чому заважають розвитку здорової особистості, блокують особистісну активність, перешкоджають повноцінному спілкуванню, багато в чому обмежують життя людини, знижують впевненість в самому собі, без якої неможлива адекватна самооцінка. [25].

Ви можете помітити, що всі щоденні побутові проблеми, які так сильно вас турбували, вже не здаються важливими, і всі думки та страхи та тривога

щодо мирського відпадають, тому що ви стикаєтесь із значно більшою проблемою.

Отже, можна відзначити, що екзистенціальні страхи активуються при певних обставинах, а значить, формуються за принципом умовного рефлексу [49]. Відповідно, для лікування даних страхів може застосовуватися не тільки психоаналітичний підхід, але і методи, засновані на умовно – рефлекторній теорії І.П. Павлова, зокрема – нейролінгвістичне програмування [50].

РОЗДІЛ 3

ЗАСТОСУВАННЯ РЕФРЕЙМІНГУ В РОБОТІ З ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНИМИ СТРАХАМИ

3.1. Організація і методи дослідження

Дослідження в даній кваліфікаційній роботі має три етапи:

- *1 етап* – пілотажне дослідження у форматі онлайн-опитування студентів ЗНУ. Студентам було запропоновано пройти онлайн-тест В.Б. Шумського «Діагностика екзистенціальної сповненості» [48], який складається з питань, які роблять моніторинг по наступним пунктам:

- «можливості буття у світі» – щоб проживати «вільне буття», людина прагне мати різні можливості для вибору;

- «цінність життя» – для вибору серед можливостей, які дані людині в життєвих ситуаціях, необхідні підстави. Однією з підстав виступає якість життя в результаті реалізації певної можливості. Згідно з цим пунктом, людина прагне до того, щоб їй подобалося жити, щоб вона могла радіти життю;

- «самоцінність» – можливості, що сприймаються людиною для вибору, мають співвідноситися з моральними установками людини і з загальним змістом її життя. Людина в своєму житті прагне відчувати самоцінність і приймати автентичні рішення (для цього необхідні три передумови: справедливе ставлення, зацікавлену увагу і визнання цінності);

- «сенс» – людина прагне розуміти своє буття в більш широких контекстах і бачити в ньому сенс (для цього необхідні включеність у взаємозв'язку, поле для діяльності і цінність в майбутньому).

Завдяки даному тесту є можливість визначити рівень вираженості екзистенціальної сповненості як показника максимальної чи мінімальної

схильності до екзистенціальних страхів. Прослідкувати це нам вдається за допомогою балів, які отримує кожний досліджуваний після проходження цього онлайн-тесту. Виглядає це наступним чином: від 36 до 86 балів – низький рівень екзистенціальної сповненості, що вказує на максимальний відсоток присутності екзистенціальних страхів; від 86 до 119 та від 120 до 144 балів – середній і високий рівні екзистенціальної сповненості, що вказує на мінімальний відсоток присутності екзистенціальних страхів.

- *етап 2* – діагностика ригідності\лабільності мислення у досліджуваної вибірки за методикою А. С. Лачинс «Гнучкість мислення» (Додаток Г).

-*етап 3*-дослідження (виявлення) кореляції між ригідністю\лабільністю мислення та екзистенціальними страхами за допомогою кореляційного аналізу Пірсона (r-Пірсона).

-*етап 4* -використання техніки «Рефреймінг екзистенціальних страхів», розроблена на базі праць Б. Річарда та М. Кіпніс [9, 28]. Вона дає змогу пропрацювати наступне:

- зміну розмірів фрейму;
- рефреймінг результатів.

Текст техніки наданий у Додатку А.

3.2. Аналіз отриманих даних

– *1 етап* – у ході онлайн-тестування за В.Б. Шумським «Діагностика екзистенціальної сповненості» 47 досліджуваних отримали низькі бали екзистенціальної сповненості, 27 досліджуваних – середні бали, інші 27 досліджуваних – високі бали екзистенціальної сповненості.

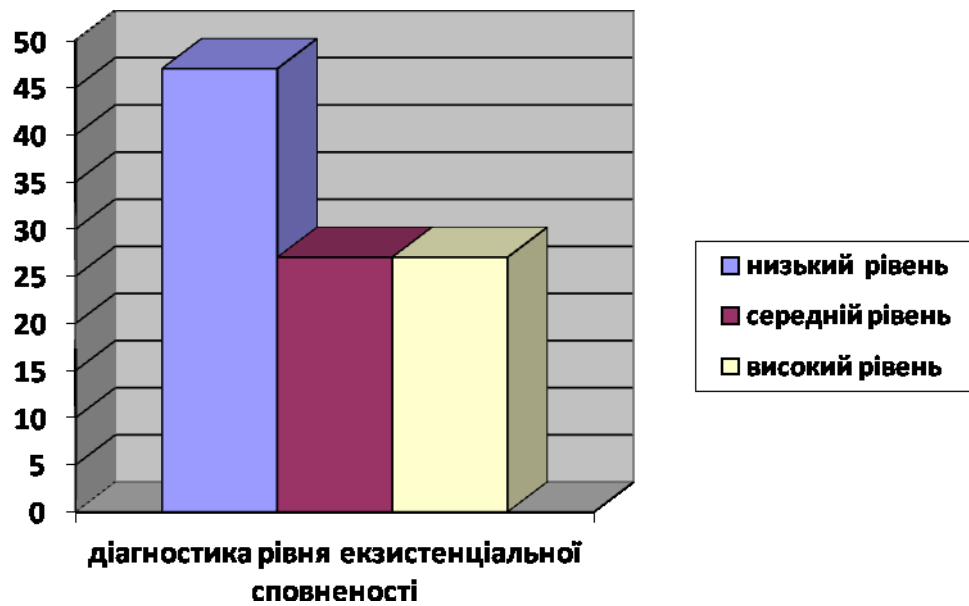


Рис. 3.1. Діагностика рівня екзистенціальної сповненості

– **2 етап** – завдяки психодіагностичній методиці А. С. Лачинса «Гнучкість мислення» отримали такі дані: 46 досліджуваних продемонстрували низький $K_{\text{Гнуч}}$ ($<0,5$) – ригідність мислення, а 55 учасників досліджування – достатній $K_{\text{Гнуч}}$ ($0,5 - 1$), який вказує на лабільність мислення.

– **3 етап** – відповідно до таблиці значень величин коефіцієнта кореляції робимо висновок про те, що $r_{X_{\text{екз.спов.}}Y_{K_{\text{Гнуч}}}} = 0,801$ це висока по силі кореляція. Проведений лінійний кореляційний аналіз Пірсона (r -Пірсона) підтвердив наявність зв'язку між ригідністю\лабільністю мислення та відчуттям екзистенціальних страхів.

– **4 етап** – розроблена техніка «Рефреймінг екзистенціальних страхів» була апробована на обраних досліджуваних знову ж таки у онлайн-режимі. Після проведення техніки були отримані зворотні зв'язки, що розділилися на дві групи:

- досліджувані визнали складність застосування цього психологічного засобу, але залишилися зацікавленими у його подальшому вивченні;

- досліджувані вже стикалися з даною технікою, але у більш спростованому та побутовому форматі і тому змогли виявити деякий вплив техніки рефреймінгу на собі.

Ефективність впливу даної техніки на сприймання екзистенційних страхів вимагає паралельного проведення консультування, використання психодіагностичної техніки А. С. Лачинс «Гнучкість мислення» (до пролонгованого пропрацювання технікою «Рефреймінг екзистенціальних страхів» та після). Проте, таке дослідження, на жаль, виходить за часові рамки написання дипломної роботи, але воно ж залишається перспективною наробіткою у моїй майбутній професійній практиці.

ВИСНОВКИ

Отже, рефреймінг – універсальна навичка для налаштування себе на публічні виступи і вирішення життєвих ситуацій взагалі. Іноді потрібно відмовитися від стандартної інтерпретації деякої ситуації і скористатися іншою логікою, щоб знайти дійсно нове рішення (ресурс) і скористатися ним. До недоліків рефреймінгу можна віднести «схематичність і складність виконання» деяких його методик, але здійснювати пошук рішення в стилі рефреймінга може бути дуже корисною навичкою в самих різних контекстах.

Страх публічних виступів є страхом соціальних комунікацій, а отже є перепоною на шляху до розвитку людини у соціумі. Рефреймінг представляється можливим узгодити з концепцією «антихрупкості» («antifragile») Нассіма Талеба (Nassim Nicholas Taleb) [41]: «Є речі і явища, яким встряска йде на користь; вони розквітають і розвиваються, стикаючись з мінливістю, випадковістю, безладом, стресорами, любовними переживаннями, ризиком і невизначеністю. Але для того, щоб змінювати сприйняття і особистість в цілому, має бути і те, що дає поштовх до цього: «Ми не можемо стати здоровішими, якщо не будемо боротися з хворобою, ми не можемо стати заможнішими без втрат; антихрупкість і крихкість залежать одна від одної».

Однак, необхідно звернути увагу, що рефреймінг є допоміжним психологічним інструментом і що робота з клієнтом з використанням техніки рефреймінгу потребує пролонгованого опрацювання, тому маємо надати наступні рекомендації :

- проводити паралельне консультування і психокорекцію;
- використовувати психодіагностичну техніку А. С. Лачинса «Гнучкість мислення» до пролонгованого пропрацювання технікою «Рефреймінг екзистенціальних страхів» та після;

- на передостанніх сеансах навчити клієнта самопомічі шляхом рефреймінгу (авторефреймінг).

Страх є базовою емоцією, яка паралельно «крокує» з нами по життєвому шляху, адже він є афективно загостреним сприйняттям загрози для нашого здоров'я, благополуччя, особистій безпеці, життя, чим і викликана актуальність розробки техніки на основі рефреймінгу, як можливої самопомічі.

Поставлені завдання дослідження були виконані, що і дало змогу досягти мети. Нагадаємо, що метою дослідження було виявлення на основі результатів експериментального дослідження впливу рефреймінгу як засобу подолання екзистенціальних страхів як основи деформації процесів самопрезентації під час публічних виступів молодшої людини. Проведене дослідження та апробація розробленої техніки дали змогу перевірити гіпотезу.

Перспектива подальшого дослідження полягає у використанні техніки «Рефреймінг екзистенціальних страхів» задля проведення якісного пролонгованого дослідження та більш точного виявлення впливу даної техніки на переживання людьми екзистенціальних страхів і, як результат, – успішність публічних виступів. Дана техніка може застосовуватися для корекції мотивуючого компонента думок людини задля поліпшення рівня задоволеності буденністю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абдулгалимова С. А. Отношение к собственной смерти и переживание страха смерти [Текст] / С.А. Абдулгалимова // *Вестник социально – педагогического института*. 2012. №2. С. 3 – 8.
2. Алёшина А., Шабанов С. Эмоциональный интеллект. М.: Российская практика, 2015. 432 С.
3. Андреева Г. М. Социальная психология / Галина Михайловна Андреева. М.: Аспект Пресс, 1999. 375 с.
4. Андрусенко В. А. Социальный страх / Владимир Александрович Андрусенко, Оренбург: *Оренбургский госуниверситет*, 1995. №3. С. 136–146.
5. Электронный каталог: Айке Д. Страх /*Тревога и тревожность*. СПб.: Питер, 2001. С. 42-60.
6. Вилюнас В. К. Психологические механизмы биологической мотивации / Витис Казис Вилю. М. изд. МГУ, 1986. 288 с.
7. Белкин А.И. *Биологические и социальные факторы, формирующие половую идентификацию // Соотношение биологического и социального в человеке: Материалы к симпозиуму*. М., 1975. С. 777–790.
8. Бэндлер Р., Гриндер Дж. Рефрейминг: ориентация личности с помощью речевых стратегий. Воронеж: изд. НПО «МОДЭК», 1995. 256 с.
9. Бендлер Р., Фицпатрик О. Беседы. Свобода – это Все, Любовь – это Все Остальное. М.: Издательский дом: Твои книги. 2009 379 с.
10. Бердяев Н. А. О назначении человека. М.: Республика, 1998. 384 с.
11. Гезелл А. *«Деревня тысячи душ»*. // *The American Magazine*, Октябрь 1913 г., С. 11–16.
12. Вэттен А. Д. Развитие навыков менеджмента. 5-е изд. СПб.: Издательский дом «Нева», 2004. 672 с.

13. Дельгадо Х.М.Р. Мозг и сознание / Дельгадо Хосе Мануэль Родригес. М.: Мир, 1971. 251 с.
14. Дерябин В.С. Чувства, влечения, эмоции / Под ред. Смирнова В.М., Трохачева А.И. Л.: Наука, 1974. 258 с.
15. Джемс У. Психология / Под ред. Л.А. Петровской. М.: Педагогика, 1991. 272 с.
16. Дилтс Р. Фокусы языка. Изменение убеждений с помощью НЛП. изд.«Питер», 2008. 157 с.
17. Живанова В. А. Дослідження страху як психологічного феномену в історичній ретроспективі / В. А. Живанова // *Вісник Національного технічного університету України "Київський політехнічний інститут"*. Філософія. Психологія. Педагогіка. 2010. № 3. С. 121 – 125.
18. Захаров А.И. Как преодолеть страхи у детей / Александра Ивановна Захарова. М.: Педагогика, 1986. 112 с.
19. Камю А. Творчество и свобода. Статьи, эссе, записные книжки / Пер. с франц. М.: Радуга, 1990. 608 с.
20. Изард К.Э. Теория дифференциальных эмоций // Психология эмоций. The Psychology of Emotions. Питер, 2007. 464 с.
21. Электронный каталог: М. Кипнис, *"Тренируем умение вести за собой, быть мотором и вдохновителем"* (АСТ, Прайм – Еврознак).
22. Кьеркегор С. Страх и трепет / Серен Кьеркегор. М.: Республика, 1993. 382 с.
23. Иванова С., Болдогоев Д. Личная эффективность на 100%. Сбросить балласт, найти себя, достичь цели. М.: Алпина Паблишер. 2016. 208 с.
24. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Карвасарского Б.Д.; 2 – е изд. СПб.: Питер, 2002. 1024 с.
25. Конева О.Б. Психологические особенности эмоционально – личностной сферы детей – сирот [Электронный ресурс] / О.Б. Конева

//Человек. Спорт. Медицина.–2012.–№2 .– Режим доступа:
<http://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-emotsionalnolichnostnoy-sfery-detey-sirot>.

26. Королев А. В. Поиски личностного бытия в философской антропологии /А. В. Королев //Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. 2007. № 4. С. 34 – 38.

27. Кутішенко В. П. Психологія розвитку та вікова психологія. *Практикум:навчальний посібник для вузів*/Кутішенко В.П., Ставицька С. О. Київ : Каравела, 2009 . 447 с.

28. Кэмерон-Бэндлер Л. С тех пор они жили счастливо: НЛП в семейной терапии. М., СПб.: Ин-т общегуманит. исслед.; Унив. кн., (*Соврем. психология: теория и практика; Вып.2*).2000. 286с.

29. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. М., 1964. 344 с.

30. Леонтьев А. Н. *Избранные психологические произведения* / Алексей Николаевич Леонтьев. М.: Педагогика, 1983. Т. 1. 392 с.

31. Личко, А. Е. Саморазрушающее поведение у подростков / А. Е. Личко, Ю. В. Попов. Ленинград : изд. Инст. им. Бехтерева, 1991. 140с.

32. Неллин В. Счастье, когда тебя понимают, или Стрелы убедительности. Карманный советник. Эксмо, 2008. 277 с.

33. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. – 2 – е издание. М.: Институт позитивной психотерапии, 2006. 464 с.

34. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий / Константин Константинович Платонов. М.: Высшая школа, 1984. 174 с.

35. Платонов К.К. Структура и развитие личности / Константин Константинович Платонов. М.: Наука, 1986. 256 с.

36. Прангишвили А.С. Исследования по психологии установки. Тбилиси: изд. "Мецниереба", 1967. 340 с.

37. Раншбург Й. Секреты личности / Раншбург Й., Поппер П. М.: Педагогика, 1983. 158 с.
38. Риман Ф. Основные формы страха / Фриц Риман. М.: Алетейа, 1999. 336 с.
39. Романин А. Н. Основы психотерапии: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 1999. 208 с.
40. Суворова В. В. Психофизиология стресса / В. В. Суворова М.: Дело, 1995. 199 с.
41. Талёб Н. Н. Антихрупкость. Как извлечь выгоду из хаоса. М.: «Азбука - Аттикус», 2014. 279 с.
42. Фейгенберг И.М. Мозг, психология, здоровье / И. М. Фейгенберг. М.: Наука, 1972. 111 с.
43. Фрейд З. История и страх / З. Фрейд. *Соб. Соч. в 10 томах.* Т. 6. М.: СТД, 2006. 320 с.
44. Хорни К. Наши внутренние конфликты. М.: Апрель; ЭКСМО, 2000. 560 с.
45. Хьелл Л. Теории личности / Хьелл Л., Зиглер Д. СПб.: Питер, 2000. 546 с.
46. Чанышев А.Н. Философия Древнего мира: Учеб. для вузов. М.: Высш. шк., 1999. 703.
47. Шапар В.Б. *Сучасний тлумачний психологічний словник* / Віктор Борисович Шапар Х.: Прапор, 2005. 640 с.
48. Шумский В.Б., Уколова Е.М., Осин Е.Н., Лупандина Я.Д. // М.: Психология. *Журнал Высшей школы экономики*, 2016. Т. 13. №4. С. 763–788.
49. Щербатых, Ю. В. Психология страха: учебное пособие / Ю. В. Щербатых. М.: Эксмо-пресс, 2002 . 54с.
50. Щербатых Ю.В., Ивлева Е.И. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий. Воронеж: Истоки, 1998. 282 с.

51. Эриксон Э.Г. Идентичность: Юность и кризис: Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1996. 344 с.
52. Яковлева А. М. *Кич и паракич: Рождение искусства из прозы жизни // Художественная жизнь России 1970-х годов как системное целое.* СПб.: Алетейя, 2001. С. 252—263.
53. Ялом И. Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти / Ирвин Ялом; [пер. с англ. А. Петренко]. — М.: Эксмо, 2009. 352 с.
54. НЛП – рефрейминг. Как изменить реальность в свою пользу. *Серия: Разумная психология.* Издательство: Вектор, 2006. 160с.
55. Beck, A (1997). "The past and the future of cognitive therapy". *Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 6, P. 276 – 284.
56. "Virginia M. Satir, 72, Therapist for Families". *The New York Times*. *September 12, 1988.* Retrieved November 1, 2020.
57. Robson Jr, James P; Troutman – Jordan, Meredith (2014). "A Concept Analysis of Cognitive Reframing" (PDF). *Journal of Theory Construction and Testing*. 18(2).

ДОДАТОК А

Практичний матеріал

Згадайте своє глобальне судження екзистенційного характеру (тобто пов'язане з Вашим життям), з яким у Вас пов'язане відчуття безвиході, засмучення або поразки.

Судження: _____

(Наприклад: Я відчуваю, що маю щось робити для реалізації своїх умінь (пошуку роботи), бо час минає і життя швидкоплинне, але не знаю з чого почати і що конкретно робити.)

Яке негативне узагальнення чи судження (про себе або про інших) Ви використовуєте для опису цієї ситуації, і який) результат або результати воно передбачає?

Судження: _____

(Наприклад: Те, що я не роблю нічого для втілення своїх умінь у діяльності, означає, що я розгублений у пошуці рішення і тому шкодую часу для цього, бо знаю, що не знайду щось цінне.)

Результат (результати): _____

(Наприклад: Перебороти відчуття розгубленості і виділити стільки часу пошукам, скільки можливо.)

Як зміниться Ваше сприйняття ситуації, якщо Ви подумаєте про неї з точки зору інших можливих результатів, наприклад безпеки, пізнання, дослідження, саморозкриття, поваги до себе і оточуючих, цілісності природи, вилікування, особистісного росту і т. д.?

(Наприклад, якщо взяти за результат бажання «знайти цікаву діяльність, яка приносить задоволення, а не тільки гроші» або «відчувати приємний азарт

у спробах на шляху до праці мрії», то не надто доречним буде називати себе «розгубленим» за неспроможність одразу віднайти конкретну діяльність.)

Яким результатом Ви могли б замінити або доповнити поточний результат, щоб Ваше негативне узагальнення чи судження втратило силу, а наслідки цієї ситуації було б простіше сприймати як зворотній зв'язок, а не як невдачу?

Альтернативні результати: _____

(Наприклад: Навчитися відноситися до себе з розумінням, враховуючи поточні життєві умови, власні бажання у ситуаціях, коли нічого важко щось знайти або просто немає натхнення – існують інші дні, коли з'являються на це сили. Не вбачати у спробах тільки кінцеву мету – конкретна праця – відчувати задоволення від спроб себе у різних видах діяльності, від самого пошуку.)

Змініть розмір фрейма (рамки ситуації), розширюючи або звужуючи його так, щоб включити більший проміжок часу, більше число людей, більш велику систему і т. д. Потім звузьте його так, щоб, сконцентрувати на одній конкретній людині, обмеженому часовому проміжку, окремій події і т. д. Зверніть увагу на те, як змінюються Ваші оцінки і сприйняття цієї ситуації. Те, що в короткому часовому проміжку здається нам невдачею, згодом нерідко бачиться як необхідна сходинка до успіху. (Зокрема, якщо усвідомити, що всі, рано чи пізно, проходять через ті ж труднощі, що й ти, то проблеми можуть здатися вже не такими нерозв'язними.). Який з нових фреймів, довготривалих або короткострокових, що включають більше чи менше число людей, більш-менш широкий погляд на речі, дозволяє Вам змінити свою оцінку ситуації на більш позитивну?

Новий фрейм: _____

(Наприклад: На даний момент я не маю роботи, бо повністю зайнятий навчанням. За умов існування роботи я би менше часу уділяв навчанню, що значно знизило б вірогідність успішного початку та професійної реалізації у майбутньому. Тому на даний момент акцент зроблений на навчанні. Питання про роботу наразі мене турбують, бо я прогножую події наперед – це нормально.)

ДОДОТОК Б

Тренінг “Рефреймінг значення і рефреймінг контексту”

Як підготуватися до заняття: прочитайте невеликий текст.

«Люди завжди і в усьому шукають певний сенс. Проте сенс будь-якої події залежить від того, в які рамки уявлення про світ і про себе ви його вміщуєте. Коли ви змінюєте рамки, ви змінюєте і сенс. Коли змінюється сенс, ваші реакції і поведінка також змінюються. Здатність поміщати події в різні рамки дає людині більше свободи і більше можливостей. “Рефреймінг” якраз і є поняттям, що позначає трансформацію сенсу події, тієї або іншої форми поведінки, вчинку, стану, настрою тощо. Рефреймінг – це не спосіб дивитися на світ через рожеві окуляри так, щоб все навколо стало “насправді добрим”. Проблеми не зникнуть самі собою, їх доведеться вирішувати. Однак що більше у вас способів по-різному подивитися на них, то легше їх вирішити. Є два основні види рефреймінгу: рефреймінг контексту і рефреймінг змісту (значення). Рефреймінг контексту передбачає пошук ситуації, у якій певна поведінка є цілком відповідною. Наприклад, людина говорить: «Я мало знаю». Але ж, безумовно, можна знайти контекст, у якому ця якість виявиться надзвичайно корисною. Таким контекстом є ситуація навчання. “Зате тобі легко вчитися”, – можемо відповісти їй. “Я дуже балакуча”, – говорить молода дівчина. “Зате тобі не доводиться слухати базікання інших”. Ви дуже сором, язливі? Тоді запитайте себе, у яких ситуаціях ця якість буде вам корисною? Рефреймінг змісту – це надання ситуації (події) значення, яке вам подобається. Навчіться змінювати фокус своєї уваги. В цьому і полягає рефреймінг змісту (значення) досвіду. “В цьому житті все жахливо, а я схожа на потяг, який завмер на місці і ніяк не може зрушити з нього”, – говорить психотерапевту жінка. “Але що поганого в тому, що потяг, у якого попереду відкрилося багато шляхів і доріг, на мить

задумається, перш ніж визначить, у якому напрямку йому рухатися далі? ”, – запитує терапевт.»

Хід заняття

Утворіть пари. Візьміть собі в партнери людину з вашої групи, з якою ви спілкувалися украй рідко, а можливо, і зовсім не розмовляли. Сядьте навпроти. Візьміть в руки невеликий аркуш паперу. Кожний з вас на своєму аркуші напише особистісну якість, яка вас турбує. Почніть фразу словами: “Я дуже...”. Наприклад: “Я дуже балакуча”, “Я дуже сором`язлива ”, “Я дуже вимоглива до інших” тощо. Скажіть один одному написані фрази і обміняйтеся аркушами. На аркуші вашого клієнта, відразу після слів “Я дуже... ”, запишіть: “Зате... ”. А далі сформулюйте положення, яке дало б змогу надати нового змісту якості, яка заявлена вашим партнером. Тепер ваше завдання полягатиме в тому, щоб підійти до 10 різних людей і попросити їх написати для вашого партнера по одному рефреймінгу. Хто є вашим партнером, говорити не треба, можна лише сказати про те, якої статі ваш партнер: чоловічої чи жіночої. Після того, як на аркуші буде написано десять варіантів рефреймінгу, ви повертаєтеся до своєї пари. Сідайте. Ваш клієнт вимовляє свою фразу вголос, а ви у відповідь зачитуєте йому перший варіант рефреймінгу. Він вимовляє свою фразу вдруге – ви зачитуєте йому другий варіант рефреймінгу. І так всі десять разів. Тепер поміняйтеся ролями. Ви клієнт, а ваш партнер – консультант. Аркуші з вашими власними якостями і рефреймінгами на них збережіть як талісман.

Як вплинула на вас ця вправа? Як змінилося ваше ставлення до якості, яку ви вважали недоліком? Відповіді на ці питання обговоріть у групі.

ДОДАТОК В

Складіть список значних подій, а саме – спогадів, які сформували вашу особистість. Далі оберіть одну з подій і пройдіться по етапах рефреймінга.

1. Задумайтесь про свою реакцію на цю подію і про те, як ви завжди розглядали його. Здавалося вам, що ви реагуєте «неправильно», занадто довго або не так, як це зробили б інші, і ви вирішили, що в якомусь сенсі ви безнадійні? Ви намагалися приховати своє занепокоєння від оточуючих або навколишні дізналися про нього і заявили, що ви «перебільшуєте»?
2. Обміркуйте свою реакцію в світлі наявних у вас тепер знань про те, як автоматично функціонує ваш організм (або уявіть, що я, автор, пояснюю вам її).
3. Подумайте, чи треба щось зробити зараз. Якщо вважаєте за потрібне, поділіться своїм новим поглядом на ситуацію з ким-небудь. Це може бути навіть людина, який був присутній при самій події багато років тому, – в цьому випадку він доповнить вашу картину новими деталями (або запишіть колишню і нову версію свого досвіду і тримайте їх під рукою в якості нагадування).

ДОДАТОК Г

Методика А. С. Лачинс «Гнучкість мислення»

Тест призначений для виявлення пластичності-ригідності мислення.

Інструменти: аркуш паперу, ручка, секундомір.

Час виконання: 90 сек.

Інструкція. Вам пропонується написати фразу «У полі вже танув сніг» чотирма різними способами.

Спосіб 1. Після команди «Почали!» напишіть дану фразу стільки раз, скільки встигнете до команди «Стоп!».

Спосіб 2. Після команди «Почали!» напишіть цю фразу друкованими літерами стільки раз, скільки встигнете до команди «Стоп!».

Спосіб 3. Після команди «Почали!» напишіть цю фразу стільки раз, скільки встигнете до команди «Стоп!», в такий спосіб: перша і всі непарні букви повинні бути письмовими і великими, а друга і всі парні – маленькими і друкованими.

Спосіб 4. Після команди «Почали!» напишіть фразу своїм звичним почерком, але при цьому повторюйте кожен букву по два рази. Працюйте якомога швидше до команди «Стоп!».

Обробка та аналіз даних

- Підраховується кількість написаних букв в кожному завданні: М1, М2, М3, М4.
- Обчислюється середнє значення для трьох завдань:

$$M_{\text{ср}} = \frac{M_2 + M_3 + M_4}{3}.$$

- Визначається коефіцієнт креативної гнучкості:

$$K_{\text{гнуч}} = \frac{M_{\text{Ф}}}{M_1}.$$

Якщо $K_{\text{гнуч}}$ лежить в межах від 0,5 до 1, отже, респондент володіє лабільним типом мислення, легко і швидко переходить від однієї діяльності до іншої, оперативно реагує на зміну вхідної ситуації, здатний приймати адекватні рішення. Значення $K_{\text{гнуч}}$ менші 0,5 свідчать про ригідність мислення, тобто про низький рівень лабільності мислення. Респондент не здатний швидко і адекватно реагувати на зміни ситуації, відчуває труднощі у зміні суб'єктивної програми діяльності.