

МОЖЛИВОСТІ МЕТОДУ ГЕНОГРАМИ В АКТИВІЗАЦІЇ ВНУТРІШНЬОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ЖИТТЄВИХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

POSSIBILITIES OF THE GENOGRAM METHOD IN ACTIVATING INTERNAL RESOURCES OF A PERSON IN LIFE CRISIS SITUATIONS

The article examines the role of the genogram method in activating internal resources of an individual in life crisis situations. Theoretical and practical foundations are outlined of the study of married couples in life crisis situations. The goal of study is to analyze psychotherapeutic work with married couples in resolving life crises. The task of study is to determine features of the genogram processing in the family psychotherapy. The study was carried out during the years 2024–2025 with 25 married couples in the New Leaf Consulting Psychological Center, Kyiv. The features were defined of influence of family values and scenarios on strategies for solving family problems in crisis life situations. Main attention is paid to assimilation of the family's life experience in crisis situations. The problems are highlighted of activating internal resources of an individual in crisis situations. Values are analyzed in the psychotherapeutic process: procedurality, integrity, systematicity. It is determined that crisis experience understanding of the family tree contributes to formation of a deeper identity of an individual, based on authentic values and a higher level of self-understanding.

As a result of this process, a new form of life activity emerges – creative self-creation, which is manifested itself in ability to act despite subjective uncertainty, as well as make complex decisions without avoiding internal contradictions, but integrating them into a new life position. The genogram method reveals peculiarities of influence of generic beginning on model's formation of vision of life crisis and mechanisms of personal defense. These models and strategies are objectified in certain traditions and specifics of use of personal defense mechanisms. The use of technologies for updating response strategies in stressful situations creates conditions for a realistic assessment of one's psychological capabilities and development of personal resources. Three vectors of psychocorrectional work were identified as a basis for technologies for activating internal resources of an individual: correction of affective-volitional sphere; correction of behavioral aspects; correction of interpersonal relations.

Key words: systemic family psychotherapy, married couple, life crises, internal resources.

УДК 316.061.213(477.72)
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.75.1.31>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Володарська Н.Д.
к.психол.н., старший науковий
співробітник,
провідний науковий співробітник
Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних
наук України

Вступ. Актуальність проблеми активізації внутрішньої ресурсності особистості в умовах війни обумовлена потребами суспільства в кризові періоди життя.

Криза розхитує усталені особистісні структури, демонструючи їхню обмеженість і недостатність у нових умовах життєдіяльності. У цей момент суб'єкт, з одного боку, опиняється в ситуації втрати орієнтирів, а з іншого – у потенційній точці доступу до нових власних ресурсів. Саме в цій

точці, згідно з ідеями видатного українського психолога Г.С. Костюка, активізується саморух як внутрішня сила, що долає суперечності між наявним і бажаним, між звичним способом буття і необхідністю його трансформації. Вихід з кризи не лише відновлює цілісність особистості, але й якісно змінює її. Осмислення кризового досвіду сприяє формуванню глибшої ідентичності, що базується на автентичних цінностях та вищому рівні саморозуміння. У результаті цього процесу виникає нова

форма життєвої активності – творче самотворення, що виявляється у здатності діяти, незважаючи на суб'єктивну невизначеність, приймати складні рішення, не уникаючи внутрішніх суперечностей, а інтегруючи їх у нову життєву позицію. Григорій Силевич наголошує на єдності зовнішніх і внутрішніх суперечностей, що складає джерело розвитку особистості. На цьому етапі особистість виступає як суб'єкт власного розвитку, який свідомо обирає свій подальший життєвий шлях, його векторність та змістовність [1].

У сучасному психологічному контексті така ідея Г.С. Костюка перегукується з уявленнями про персональну кризу як точку зростання, яка дає змогу особистості віднайти нову ідентичність, нові життєві смисли та вийти за межі попереднього функціонування. Оскільки людина є членом системи родинної, професійної, іншої спільноти, то як член системи структурно пов'язана з різними феноменологічними сферами – біологічною і соціальною. Людина як така може розглядатись не як член соціальної системи, а як її втілення. В кризових життєвих ситуаціях виникає дисбаланс індивідуального і соціального в становленні потреб, життєвих смислів людини. Це стосується формування смислів, які стосуються змін, що відбуваються у суспільстві, формування внутрішніх моделей цього суспільства, прогнозування майбутнього. Важливими є також джерела, на основі яких людина формує ці моделі, а також питання про те, наскільки вони збігаються з дійсністю і від яких внутрішніх та зовнішніх чинників такий ступінь адекватності залежить. Саме тому метод генограми виявляє особливості впливу родового початку формування цих моделей бачення життєвої кризи та механізмів захисту особистості.

В умовах війни сімейні системи зазнають певних психологічних травм від тривалої розлуки [2]. Оточуюче середовище, певний соціальний осередок формують ієрархію цінностей. Це, в свою чергу, впливає на емоційний стан людини, її картину світу як на свідомому, так і на підсвідомому рівнях. В кризові періоди загострюються трансгенераційні травми особистості, ті, що пов'язані з подіями в певній культуральній ідентичності. Носії певних традицій можуть і не усвідомлювати цих травм, але нерелексивно використовувати усталені механізми захисту. Система світоглядних орієнтацій певної спільноти утворює категоріальні структури свідомості, які відповідальні за процес психічного відображення дійсності. Ця дійсність відбивається в образі, моделі, певній концепції світу, що створює основу для психологічних захистів у кризових ситуаціях. Ментальні структури об'єктивуються у певних традиціях, специфіці використання захисних механізмів особистості. В умовах війни відбуваються різкі зміни в суспільній психології, моральній регуляції певних настанов [3]. Вони відображають ускладнення суспільних відносин, що потребує змін у захисних механізмах реагування людини в кризових життєвих ситуаціях.

Саме оперування цими ресурсами (через знання та уміння їх оновлювати) стає основною метою розвитку внутрішньої ресурсності особистості в складних життєвих обставинах. Застосування технологій актуалізації стратегій реагування в стресових ситуаціях створює умови для реалістичного оцінювання своїх психологічних можливостей та розвитку ресурсності особистості. Знання певних обмежень у цих можливостях створює умови оновлювання власних психологічних ресурсів шляхом творчості, гармонії у взаєминах, створення творчих ідей у професійній діяльності, успіху, любові.

Експериментальне дослідження внутрішньої ресурсності особистості здійснювала українська дослідниця О.С. Штепа. Особливістю її «Опитувальника психологічної ресурсності особистості» є поєднання у своїй основі теоретичних підходів Селігмана, Петерсона (ідея позитивних ресурсів як «сил характеру»), методики визначення рівня актуалізації психологічних ресурсів саморозвитку особистості С.Б. Кузікової, також ідея («консервування внутрішніх ресурсів») С. Хобфолла, в якій персональними ресурсами означені ті, що є цінними для людини і допомагають їй адаптуватись в стресовій ситуації [4].

Отже, на основі теоретичного аналізу слід зазначити, що у психологів-практиків, психотерапевтів застосовуються терміни «психологічні ресурси», «опора на власні ресурси клієнта, актуалізацію власних ресурсів». Ми спираємось на теоретичні підходи українських психологів, як-от Л.В. Сердюк, О.М. Чиханцова, С.Б. Кузікова, О.С. Штепа. Саме поняття «ресурс особистості» переводиться в площину психологічної «ресурсності особистості» як здатності актуалізувати власні ресурси.

Мета статті – розгляд специфіки застосування методу генограми у відновленні внутрішніх ресурсів особистості у кризових життєвих ситуаціях.

Виклад основного матеріалу. В роботі із сімейними парами (25 пар, м. Київ, психологічний центр "New Leaf") застосовувалась методика побудови генограми, а також включались вправи, технології, спрямовані на відновлення та розвиток внутрішніх ресурсів особистості, які допомагають подолати негативні наслідки стресових ситуацій, зберегти себе від дезінтеграції та різноманітних розладів, створити основу для внутрішньої гармонії, високої працездатності, визначити успішність своєї професійної діяльності, а також зберегти власне здоров'я. За основу технологій активізації внутрішніх ресурсів особистості взято три вектори психокорекційної роботи: коригування афективно-вольової сфери, коригування поведінкових аспектів, коригування міжособистісних взаємин. У структуру сімейної психотерапії входили вправи на презентацію власної життєвої історії, рефлексію на проблеми життєвих історій інших членів сімейної системи, визначення власних типів реагування на кризову ситуацію, визначення особливостей міжособистісних зв'язків у сім'ї, вміння будувати

метафори на певні життєві проблеми тощо. Ці технології були спрямовані на актуалізацію персональних психологічних ресурсів засобами рефлексивних, діалогічних, проєктивних завдань. Спостерігається спрямованість на психологічні ресурси, як-от риси характеру, тілесні (здатність реагувати на стрес), ресурси взаємодії з природою, культуральні (народні традиції, прислів'я, приказки), образні (приємні моменти, спогади).

Завданнями дослідження були визначення і апробація методу генограми в активізації внутрішніх ресурсів особистості.

Ці напрями застосування генограми активізували здатність особистості знаходити психологічну опору в собі, власних можливостях, контролювати прояви різних емоцій, стану розгубленості в ситуаціях невизначеності. Саме таку здатність спиратись на власні ресурси ми окреслили як ресурсний стан переживання. Саме в такому стані спостерігається найбільша свобода виборів реагування на складні життєві ситуації. В аналізованні генограми виділялись ресурсні основи стосунків між визначеними її членами. Увага концентрувалась на визначених показниках внутрішньої ресурсності (за О.С. Штепою). Внутрішні ресурси – сили характеру, що дають змогу реалізувати такі чесноти:

- загальнолюдські чесноти і «сили характеру»;
- мудрість і знання (креативність, допитливість, гнучкість мислення, здатність долати опір обставинам, інтерес до навчання);
- любов і гуманізм (чуйність у взаєминах, бажання турбуватися про інших, розуміння мотивації інших);
- мужність (хорообрість, наполегливість, життєва енергія, відвертість);
- справедливість (лідерство, неупередженість, причетність до спільної справи);
- помірність (здатність вибачати, скромність, поміркованість, самоконтроль);
- духовність, або трансцендентність (чуття прекрасного, чуття гумору, вдячність, надія, релігійність).

Використовувалась концептуалізація запиту членів сім'ї, їхня відповідальність у домовленості «Що хочете поміняти?», «Як це має бути? Як виглядати?». Це формувало довіру до терапевта, співпрацю з членами сімейної системи. Тривала робота зі снами, а також різні практики роботи з інфантильною позицією. Проводились супервізії на кейси з проблемами конкретної сімейної системи в балінтовських групах для терапевтів (один раз на тиждень). В супервізіях розглядалися проблемні місця в терапії («Що відбувається з терапевтом і клієнтом?», «Що відчуває терапевт у ситуації невизначеності?», «Як це стосується сімейної системи в терапії?» тощо).

Роль діалогу із сімейною системою – це не просто усунення симптому, а особистісне зростання, допомога членам родини досягти більшого самоприйняття, більшої особистої відповідальності, реінтеграції відчужених або відщеплених

аспектів особистості, стати більш аутентичними і менш доступними маніпулятивним діям з боку сторонніх людей. Позиція психотерапевта була (коли він помічав розходження у клієнта між тим, про що він розповідає, і тим, як поводить себе) не заперечувати це, а просто констатувати це. Втручання в сімейну систему методом генограми є не інтерпретуванням, а тільки описом виявлених закономірностей (актуалізованих самим членом сім'ї). Слід не тільки спостерігати, але й привносити власну індивідуальність. Психотерапія виконує роль такого самого компонента діалогу як і всі члени сімейної системи, і терапевт відповідає за пред'явлення себе сім'ї в найбільш прямій, спонтанній формі.

Метод генограми в системній сімейній психотерапії дав можливість пізнання особистістю сепаративних процесів, дитячих травм, аналізування символічних взаємодій, особливостей первинного нарцисизму, дородового досвіду. Мета генограми – аналіз сімейної системи, аналізування конфігурації переживань, стратегій психологічних захистів, певної матриці родоvodu. За створеною генограмою опрацьовувались повторення поведінкових стереотипів, які проявляли батьки, бабусі, дідусі в кризових життєвих ситуаціях (під час Голодомору, Другої світової війни, тощо). Проводилось аналізування структурування життєдіяльності членів сімейної системи в повторенні життєвих стратегій своїх батьків, родичів. Усвідомлювались повторення психологічних захистів: витіснення негативних переживань, відновлення конфлюєнції з батьками через їх ідеалізацію, нарцисичне відновлення всемогутності у спробах єдності двох різних людей в одне ціле. Спостерігались намагання нарцисичної повноти, емпатійне утворення, парні утворення (злиття, ідентифікація з егрегором, суб'єктні стосунки). Самоаналіз членами сім'ї власних характеристик, емоційних реакцій на певні тригери, спогади переживань, емоцій членів сімейної системи в період їхнього дитинства, проживання в сім'ї допомагають аналізувати, як дитячі спогади сформували різні захисні психологічні механізми. Розуміння цих засвоєних з дитинства стратегій поведінки допомагає аналізувати власні можливості в стосунках з іншими в дорослому віці.

Актуалізація цих зв'язків спрямовувалась на відновлення та розвиток внутрішніх ресурсів особистості, які допомагають подолати негативні наслідки стресових ситуацій, зберегти себе від дезінтеграції та різноманітних розладів, створити основу для внутрішньої гармонії, високої працездатності, визначити успішність своєї професійної діяльності, а також зберегти власне здоров'я. Розглядаючи закономірності передачі механізмів активізації внутрішніх ресурсів особистості з покоління в покоління, ми визначили три вектори психокорекційної роботи: коригування афективно-вольової сфери; коригування поведінкових аспектів; коригування міжособистісних взаємин. Презентація власної життєвої історії родоvodu,

рефлексія на проблеми життєвих історій партнера, визначення власних типів реагування на кризову ситуацію, визначення особливостей міжособистісних зв'язків у сімейній системі, вміння будувати метафори на певні життєві проблеми були спрямовані на актуалізацію персональних психологічних ресурсів особистості. Метод генограми надає простір для рефлексивних, діалогічних, проєктивних завдань. Генограма допомагає визначити особливості психологічних ресурсів особистості, як-от риси характеру, тілесні (здатність реагувати на стрес), ресурси взаємодії з природою, культуральні (народні традиції, прислів'я, приказки), образні (приємні моменти, спогади).

Аналізуючи психологічні ресурси членів роду, ми виділили такі показники, як творчість, уміння оновлювати власні ресурси, любов, робота над собою, допомога іншим, знання власних ресурсів, успіх, доброта людей, впевненість у собі, прагнення мудрості, самореалізація у професії, віра у добро, відповідальність, уміння використовувати власні ресурси.

Аналізувались результати різних варіантів діалогу в сім'ї, їхня провокативність, погоджуваність, пошук компромісу в складних ситуаціях. Визначались цінності в діалозі із сім'єю. В подружній парі виділяли найважливіші з них. Узагальнюючи визначені сімейними парами цінності, ми розподілили їх на такі групи.

1. Змістові цінності. Зміст заповнюється матеріалом особистого життя клієнтів «скарги, висновки, проблеми». Розрізняються постійний зміст, який відповідає на питання «що» в житті сім'ї, і смисловий зміст, тобто те, що проживає людина і свідомо вибирає в житті. Важливо було спостерігати, як говорять, хто спонукає до вирішення проблеми, а хто провокує повторення конфлікту, глухий кут у стосунках, як розсаджуються в консультативному кабінеті, як спілкування проходить по колу, які повторюються тригери збудження, хто «поганий», а хто «хороший». Якщо сфокусуватись на змісті, матеріалі, який розмежовує сімейну систему, то є ризик отримати характерні помилки. Ми виокремили їх і запропонували подружжю їх обговорити.

2. Процесуальні цінності. Важливим стає сам процес вирішення конфлікту. Сам процес є певною дією, яка продовжується і розвивається. Процесуальне мислення позбавлене нав'язливості або прив'язки до певного змісту, а також не спонукається конкретними цілями або результатами. Бути в процесі – бути живим. Діалог психотерапевта із сімейною парою стає певним полем, в якому кожен може бачити і чути іншого, ставити запитання і ділитись спостереженнями, очевидними для членів сімейної системи. Саме таким чином можна досягти рівності в розвитку досвіду усіх членів сім'ї. Психотерапевт обов'язково виокремить, що одна зі сторін в парі більш приваблива, ніж інша, як ефект контрпереносу. Психотерапевт може виявити бажання вирішити проблему клієнтів, пропонуючи сторонам знайти компроміс.

Слабкість такої інтервенції полягає в тому, що сторони не розуміють, де перебуває джерело конфлікту в їхніх стосунках. Таким чином, вирішення цього конфлікту не захистить пару від повторення конфліктів у майбутньому. Необхідно асимілювати досвід стратегії вирішення проблеми.

3. Цінності цілісності. Діалог у сімейній системі дотримується принципу цілісності. Ціле впливає на усі частини власного «Я» людини і стає більшим, ніж сума цих частин. В цьому полягає цінність цілісності сімейної системи. Малі системи завжди існують у розширеному контексті – родичі, родина, соціум, рід, соціум. Аналізуючи генограму кожного із сімейної пари, можемо виокремити повторювальні родинні сценарії. Тільки усвідомлюючи ці особливості, члени сім'ї можуть їх змінювати, трансформувати в інші патерни. Психотерапевт повинен намагатись зрозуміти, в якому полі стосунків перебуває ця пара повсякденно (уявити, що за спинами цих клієнтів стоять інші люди). В людських стосунках є об'єктивне існування «третьої особи». Інтервенція в сімейній терапії повинна бути одночасно системною і доповнюваною. Інтервенція, що орієнтується тільки на одну людину, не буде корисною сімейній системі. Кожна інтервенція повинна нести у своїй основі певний патерн сім'ї або пари. За допомогою психотерапії відбувається навчання, що спонукає і допомагає досягнути нової поведінки і перебороти труднощі, що виникають у сім'ї. В цьому полягає важлива повага до інтеграції системи. Як не виглядало погано з першого погляду, у сімейній системі завжди є можливість змінитись. Саме так відбуваються парадоксальні зміни. Допомагаючи супротиву в роботі з подружжям, також можемо досягнути змін. Визначаючи місця неблагополуччя в сім'ї, вважаємо, що важливіше приділяти увагу не змістовній стороні проблеми, а способу її прояву.

Ми фокусували увагу на тому, як подружня пара або сім'я за допомогою своїх сильних сторін відновлює свої відторгнуті частини, щоб знову приєднати їх до сімейного життя. Починалась робота з генограмою саме із сильних сторін сімейної системи, в яких надається можливість подружжю «бути» (і не важливо, яким чином вони змогли «бути» і куди йдуть потім). Важливі усі взаємини як інтегрованої цілісності сімейної системи. Приділялась особлива увага процесу діалогу (інтервенції) і якості його розвитку. В діалозі із сім'єю оцінювались краса і огідність того, що відбувалось, а також цінність боротьби сімейної системи зі своїми симптомами і патологією. Саме у відстоюванні цілісності сімейної системи відбувається інтеграція подружньої пари або сім'ї, як вона є. Клієнти відстоюють усталені стереотипи своїх батьків (як бажання повернути їх ніжність, прийняття, любов), навіть якщо це були дефіцитарні потреби і в терапії вони стали усвідомленими. Можливості сепарації від батьків стикаються з певними протилежностями в характеристиках (холодний чи теплий, агресивний чи лагідний).

В генограмі ці характеристики батьків виокремлюються, усвідомлюються в певній боротьбі з усталеними сімейними цінностями. Важлива критичність у ставленні до цих цінностей, стосунків між членами сімейної системи. Виокремлення позитиву в сімейній системі, а не тільки поганого допомагає усвідомити потяг до близькості з батьками (внутрішня дитина бажає тепла, любові, визнання, підтримки). Усвідомлення цих потреб допомагає опрацюванню отриманих дитячих травм. В підтримці рівноваги в життєдіяльності людини задіяні функція об'єднання, позитивна енергія і протилежна їй негативна функція руйнування. Ці дві протилежні функції розподіляються в сімейних стосунках людини. Пошук балансу між ними регулює діалог у сімейних стосунках. В діалозі із сімейною системою (для неї безпечний ризик) є основою для отримання нового досвіду, під час якого відбуваються усвідомлення клієнтом своїх переживань, аналіз перепон у цьому процесі.

Генограма допомагає сімейній парі визнати за своїми симптомами, поведінкою і супротивами творчі намагання, у яких є свої причини і цінність. Нагальним завданням у терапії стає побудова містків між членом сімейної системи і соціальним оточенням. Це не тільки сім'я, родичі, але й сусіди, колеги, медсестри, лікарі, обслуговуючий персонал клініки (якщо лікується пацієнт). Іноді найгостріші проблеми в спілкуванні членів сім'ї можуть виникати саме в діалозі з найменш значущими для них партнерами. Допомога клієнту або членам його родини спрямовується на визначення пріоритетів, цінностей, формування найближчих цілей і можливостей їх досягнення. В соціумі існують певні соціальні міфи, які формують певні інтроєкти, навчену безпорадність людини. Ці явища потребують більш детального розгляду можливостей діагностики психічного здоров'я і відновлення психологічного благополуччя людини.

На перспективу планується розроблення програми психологічної підтримки психотерапевтів, які працюють із сім'ями військових.

Висновки. Впроваджена методика генограми допомагає активізувати здатність особистості знаходити психологічну опору в собі, власних можливостях контролювати прояви різних емоцій, стану розгубленості в ситуаціях невизначеності. Саме таку здатність спиратись на власні ресурси ми окреслили як ресурсний стан переживання. Саме в такому стані полягає найбільша свобода виборів реагування на складні життєві ситуації.

Визначені і апробовані такі технології активізації внутрішніх ресурсів особистості методом генограми:

- поглиблення пізнання здатності людини до подальшого існування в складній життєвій ситуації;
- пошук оптимальних шляхів відновлення почуття власної цілісності особистості;
- розвиток уміння створити нову когнітивну модель життєдіяльності;
- поліпшення суб'єктивного самопочуття та афективна переробка і переоцінка травматичного досвіду.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Костюк Г.С. Особистість, вчений, громадянин / за ред. акад. С.Д. Максименка; упоряд. В.В. Андрієвська. Київ: Ніка-Центр, 2010. 216 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/6256/1/Kostyuk.indd.pdf>.
2. Креденцер О. Емпіричне дослідження психологічних проблем українців, які перебувають в Німеччині у зв'язку з війною. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 1 (28). С. 45–55. <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.5>.
3. Володарська Н.Д. Особливості захисних механізмів особистості в психотерапії травми. *Перспективи та інноваційні науки. Серія «Педагогіка». Серія «Психологія». Серія «Медицина»*. 2023. № 4 (22). С. 371–383. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-4\(22\)-371-383](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-4(22)-371-383).
4. Штепа О.С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 28. С. 670–682. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2015_28_57.