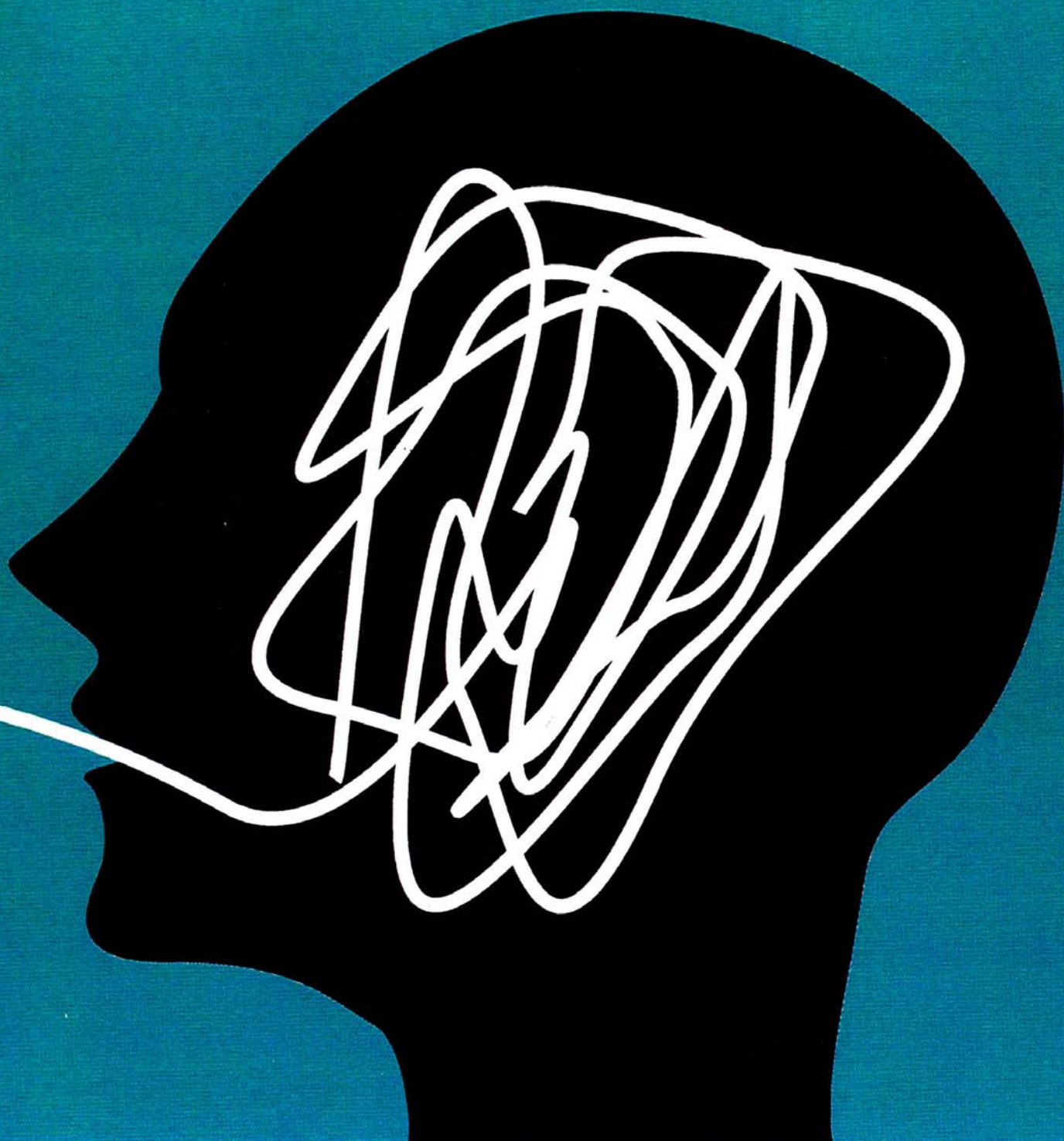


МОНОГРАФІЯ



ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ  
ПСИХОЛОГІЧНИХ  
РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

# Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості

Колективна монографія

Херсон  
ФОП Вишемирський В. С.  
2019



УДК 159.923:001.895

I-66

*Затверджено відповідно до рішення  
вченої ради Херсонського державного університету  
(Протокол №5 від 27.12.2018 р.)*

**Рецензенти:**

**Грись А.М.** – доктор психологічних наук, професор, завідувач лабораторії психології соціально дезадаптованих неповнолітніх Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ

**Мілютіна К.Л.** – доктор психологічних наук, професор кафедри психології розвитку Київського національного університету імені Тараса Шевченка, м. Київ

**I-66 Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості: колективна монографія /** відпов. ред. Н.І. Тавровецька – Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2019. – 354 с.

ISBN 978-617-7573-66-0

Монографію присвячено теоретичним та практичним аспектам застосування інноваційних технологій у різних галузях психологічної практики. У науковому виданні викладені результати практичного досвіду використання інноваційних форм та методів у просвітницькій, профілактичній, консультативній та психокорекційній діяльності практичного психолога, зазначені особливості використання інноваційних технік і технологій у контексті розвитку особистісної та професійної компетентності фахівця. Усі дослідження, представлені у науковому виданні, мають теоретичний та прикладний аспекти.

Монографія буде корисна для науковців, викладачів психології, практичних психологів, аспірантів і студентів, а також фахівців, які працюють у галузі охорони здоров'я та соціального захисту населення.

Наукове видання: українською та російською мовами.

Всю моральну, правову та етичну відповідальність за правильність фактів і посилань, що подаються в колективній монографії, несуть автори.

УДК 159.923:001.895

ISBN 978-617-7573-66-0

© Херсонський державний університет, 2019

© Колектив авторів, 2019

© ФОП Вишемирський В.С., 2019

---

---

# ЗМІСТ

---

---

Передмова .....	5
<b>Розділ 1. Сучасні психотерапевтичні технології в індивідуальній роботі .....</b>	<b>7</b>
Гендерна терапія як інновація у роботі психолога з молодим подружжям (Т.В.Говорун, О.Б. Кіз, О.М. Кікінежди) .....	7
Проблема близких отношений в психологии и алгоритм работы психолога в процессе консультирования клиентов с запросом коррекции отношений через пищевые метафоры (Г.Л. Рурик).....	27
Методологічні особливості дослідження онкохворих (Н.І. Тавровецька, А.С. Чиж).....	40
Екологічна реорганізація як технологічна складова психологічного консультування та психотерапії (Л.Ф. Крупельницька) .....	59
Розвиток когнітивної сфери у дітей з невротичними розладами (А.О. Чхайдзе) .....	70
Сімейна психотерапія й сімейне консультування у реабілітації дітей, які зазнали насильства (Л.Ф. Бурлачук, В.І. Шебанова, Т.М. Яблонська).....	87
Профілактика емоційного вигорання волонтерів, працюючих з жертвами воєнного конфлікту (О.І. Богучарова).....	111
<b>Розділ 2. Сучасні методи групової психологічної роботи.....</b>	<b>124</b>
Комплексна програма по активізації психофізіологічного стану осіб пізнього зрілого віку (Є.Л. Базика).....	124
Особистісні ресурси подолання психологічної кризи молоддю (О.О. Буковська, О.Л. Гірченко, О.П. Науменко).....	141
Перинатальний психологічний супровід (Н.О. Губа, Н.О. Мосол, В.Г. Сюсюка) .....	153
Взаємозв'язок почуття самотності, схильності до адиктивної поведінки та психічних станів підлітків (Ю.В. Железнякова) .....	172
Організаційно-психологічна технологія тренінгової програми «Вплив організаційної культури вищих навчальних закладів на становлення професійної ідентичності студентів» (О.В. Іщук) .....	183
Операційна техніка виходу із прокрастинації: інтеграція екзистенціального, системного і квантового підходів (С.М. Каліщук).....	210
Гуманно-демократичний менеджмент кафедри психології як життєвий метод групової психологічної роботи (В.Ф. Моргун) .....	220



---

---

## РОЗДІЛ 1. СУЧАСНІ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ІНДИВІДУАЛЬНІЙ РОБОТІ

---

---

**Тамара Василівна Говорун**

*м. Делі (Індія)*

*e-mail: thovorun@gmail.com*

**Ольга Богданівна Кізь**

*м. Тернопіль*

*e-mail: olgakiz55@ukr.net*

**Оксана Михайлівна Кікінежді**

*м. Тернопіль*

*e-mail: okiki77777@gmail.com*

### ГЕНДЕРНА ТЕРАПІЯ ЯК ІННОВАЦІЯ У РОБОТІ ПСИХОЛОГА З МОЛОДИМ ПОДРУЖЖЯМ

**Актуальність проблеми.** Психологічна наука та практика накопичили численний досвід надання психоконсультативної та психотерапевтичної допомоги сім'ї в різних кризових ситуаціях. Вибір психотерапевтичних технік багато в чому визначається змістом запиту, а також особистими уподобаннями консультанта, досвідом його роботи в рамках відомих психотерапевтичних шкіл, вмінням орієнтуватися в сучасних кризових явищах, які супроводжують функціонування інституту сім'ї [2; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 13; 14].

Сучасна родина, окрім традиційних кризових явищ, які характерні для кожної стадії її розвитку, має реагувати на нові виклики часу, як-то: безробіття, полярне розшарування частини середнього класу на бідних і багатих через економічну кризу, поширеність неповної, конкубантної сім'ї, міжетнічних та міжрасових шлюбів і т.п.

Окрім новітніх проблем пересічна людина мусить долати на шляху свого розвитку й традиційні, як-то: залежну і спів залежну поведінку членів сім'ї від алкоголю, наркотиків, азартних ігор, персонального комп'ютеру, хронічні (цукровий діабет, серцево-судинні, фізична неповносправність) та смертельні (рак, СНІД)



хвороби. Специфічними проблемами, що поглиблюють кризові явища в реалізації функцій сім'ї, виступають примітивізація вартостей, спричинена психологічним тиском маргіналізованих ЗМІ як, наприклад, шоу-програми «Дім 1», «Дім 2», «За склом» і т.п., численними «мільними» серіалами, а також дистанціюванням місць проживання подружжя через неможливість знайти місце праці, сепарацією стосунків батьків та неповнолітніх дітей і т.п.

Всі вищезазначені чинники значною мірою розмивають базові засади функціонування сім'ї, а саме моногамію, дитиноцентризм, безпеку неповносправних своїх членів та престарілих, розмивання між «ми» і «я», управління нею зверху-вниз тощо. Попри достатньо високі показники розлучень, які, на жаль не зазнають позитивної динаміки в статистичних звітах про тривалість життя сім'ї в країнах Об'єднаної Європи, Північної та Південної Америки, або на пострадянському просторі вчені не підтримують висновок щодо поступового відмирання інституту сім'ї. скоріше навпаки, в численних наукових публікаціях підкреслюється ідея того, що відбувається його зміцнення на нових засадах функціонування – ослаблення ролі зовнішніх чинників, які тривалий час в історії людства утримували цілісність родини, обмежуючи її членів, особливо жінок, в праві на розлучення осудом церкви, цивільного права, етнокультурною звичаєвістю тощо.

Натомість зростає роль внутрішніх чинників, стабілізуючих сімейне життя, а саме спільності смислів, цінностей подружжя, поглиблення демократичних засад спілкування дорослих і дітей при збереженні авторитерно-підпорядкованої їх позиції в процесі соціалізації, розширення діапазону побутових та репродуктивних ролей чоловіка і жінки за рахунок їх взаємозамінності, підвищення гендерної культури тощо.

*Метою* даного теоретико-емпіричного дослідження є висвітлення змісту психотерапевтичної роботи з подружжям, спрямованої на посилення егалітарних та послаблення традиційних засад їх статевої поведінки, досвід запровадження якої отримав назву гендерна психотерапія.

**Методика й організація дослідження.** Нами застосовувався психосемантичний аналіз гендерних психотерапевтичних досліджень та практик, представлених на сторінках американських



часописів та монографій, а також стандартизоване опитування українських психологів, які мають досвід надання психоконсультативної та психотерапевтичної допомоги сім'ї.

Стандартизованим інтерв'ю охоплено 22 особи експертів, що визначали ті конфліктогенні зони сімейного життя, які були взаємопов'язані з порушенням гендерної рівноваги у виконанні господарчо-побутових, виховних, опікуючих, рекреаційних сімейних ролей, їх збалансованості у сферах неоплачуваної праці. Експерти відповідали на такі питання як-от: Які подружні конфлікти у практиці Вашої роботи виступали наскрізними на різних стадіях розвитку сім'ї? Чи часто Ви були змушені обговорювати з подружжям проблеми, пов'язані з порушенням рівноваги статей у поділі домашніх обов'язків, перевантаженням при виконанні сімейних та соціальних ролей? Чи здатна будь-яка психотерапевтична техніка та кваліфікація змінити традиційні (патріархальні) настанови одного з подружжя, які стають причиною конфлікту? У який спосіб Вам вдається досягти взаєморозуміння між подружжям стосовно зменшення ефекту «подвійною зайнятості» жінки, чи «навченої безпомічності» чоловіка у побутовому самообслуговуванні? Визначте, будь-ласка, найбільш типові подружні скарги з боку чоловіків (з боку жінок)? Чи можна сучасному психотерапевту обійтись без втручання в «гендерні» аспекти функціонування сім'ї? тощо.

Частотність певних семантичних категорій, пов'язаних з гендерною проблематикою, давала можливість виокремити частку гендерно зумовлених конфліктів в сукупності інших, проаналізувати найчастіше застосовані у цих випадках психотерапевтичні техніки.

Гендерний підхід як наукова методологія аналізу психологічних аспектів внутрішньо-і міжособистісних, а також міжгрупових відносин пропонує новий спосіб пізнання дійсності, стверджуючи, що протиставлення і «очевидна» нерівноцінність чоловічих і жіночих рис особистості, способу мислення, особливостей поведінки закріплюють зв'язок між біологічною статтю і досягненнями в соціальному житті. Детермінантами гендерних характеристик поведінки служать соціальні очікування, ролі і конвенційні вимоги статевої адекватності поведінки. При



розгляді гендерних характеристик предметом вивчення є ідентичність чоловіків і жінок і її складові: уявлення, стереотипи, установки, пов'язані зі статевою диференціацією, стратифікацією та ієрархізацією. Як підкреслює Т. Титаренко, «на кожному історичному етапі життєконструювання особистість спрямовується на посилення чи власної індивідуальності через досягнення оновленої ідентичності, чи то власної соціальності через освоєння нових практик взаємодії» [7, с. 44–45].

Таким чином, предметом гендерної терапії є навчання чоловіків і жінок продуктивним стратегіям і тактикам поведінки задля подолання традиційних гендерних стереотипів і конструктивного вирішення на їх основі гендерно-рольових конфліктів і проблем.

З цієї точки зору в найзагальнішому вигляді гендерна терапія вирішує наступні завдання: реконструкція, переосмислення Я-образів і життєвих сценаріїв, нав'язаних системою статеворольових уявлень; набуття можливості по-новому оцінити свої здібності і домагання, визначити перспективи життєтворчості, активізувати особистісні ресурси для вибору суб'єктивних стратегій самореалізації та оптимізації відносин. Як слушно зауважує професор О. Кочарян «... Психотерапія повинна бути спрямована на оживлення, на відновлення життєвих потоків, на підвищення інтенсивності емоційного та афективного процесу» [6, с. 5].

Надання психологічної допомоги парі у подоланні гендерно зумовлених розбіжностей та конфліктів аналізувалось нами за наступними смисловими одиницями:

- психологічна просвіта як гендерно орієнтована інформація щодо проблеми рівності прав та можливостей статей;
- інсайт пари щодо витоків власної проблеми, активізація рефлексії власної статеворольової поведінки та мотивації дотримуватись принципу рівноваги, щоб взаємодіяти на паритетних засадах;
- гендерна ресоціалізація як вправляння в уміннях взаємодіяти на паритетних засадах у реалізації функцій сім'ї;
- інтеграція Я-Ми як здатність до самовизначення та самоконтролю в освоєнні нових гендерних моделей організації сімейного життя [4; 9; 15].



Аналіз психотерапевтичних шкіл, в рамках яких найчастіше здійснювалась робота психологів з подолання «гендерно» зумовлених кризових явищ у функціонуванні сім'ї, здійснювалось нами за схемою, яка умовно поділяє їх на дві групи – внутрішньо і зовнішньо орієнтовані.

Психотерапевтичні школи та техніки першої групи орієнтовані на образ Я, свідоме і підсвідоме в структурі особистості, її потреби, інтереси, смисли буття, прагнення до самопізнання, віднайдення себе справжнього і т.п.

Різновиди психотерапевтичного впливу, умовно віднесені до зовнішньо орієнтованих, навчають новим моделям поведінки та комунікації, оволодінню способами саморегуляції таких емоційних станів, як агресія, страх, тривога, депресія, тощо (табл. 1).

Таблиця 1

### Психотерапевтичні підходи до роботи з сімейними дисгармоніями

Типи психотерапії			
Внутрішньо орієнтована		Зовнішньо орієнтована	
Психоаналіз:	Терапія гуманістично-екзистенційна:	Біхевіористична терапія:	Когнітивна терапія:
его-аналіз символ-драма психоаналі з і т.п.	клієнтоцентрована екзистенційна гештальт системні розстановки і т.п.	оперантне навчання десенсибілізація жетонна аверсивна соціобіхевіоризм тілесно-орієнтована і т.п.	зміна катастрофічних думок наслідування взірця (моделі) когнітивно-емоційна транзактний аналіз і т.п.

Частотний аналіз вказаних на сторінках друкованих американських видань психотерапевтичних технік та застосованих в практиці українських психологів, дав змогу здійснити їх крос-культурне порівняння, визначити найбільш ефективні в усуненні гендерних конфліктів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Окреслюючи коло засобів психологічного впливу на сім'ю, українські психологи як експертна група у своїй більшості підкреслювали роль релігійності



подружжя як ефективного підґрунтя для екзистенційної психотерапії. Особлива увага приділялась психотерапевтичній ролі Біблії, яка як найголовніша «домашня книга для читання» допомагала активізувати внутрішні ресурси сім'ї у розв'язанні конфліктогенних ситуацій гендерного характеру.

Серед зарубіжних соціологічних даних також знаходимо підтвердження тому, що, наприклад, діти в християнських сім'ях є більш захищеними фізично і психологічно матір'ю і батьком, ніж у середовищі невіруючих. Віруюча сім'я більше часу приділяє вихованню дітей, свідомому виконанню домашніх обов'язків. В таких родинах більше цнотливих дівчат, менше абортів, розлучень, сімейних конфліктів, в тому числі і на ґрунті подружнього нерівноправ'я.

Узагальнюючи вітчизняний та зарубіжний досвід психотерапевтичної допомоги, який отримав назву гендерної, слід зазначити головну причину його появи в спектрі новітніх напрямків як-то психотерапевтичної допомоги сім'ї з хронічним невиліковним захворюванням дитини чи іншими. Зазвичай способи впливу на сімейне життя, будь-то виховання дитини чи явища психологічного насилля і т.п., не досягали своєї мети без зміни гендерних засад функціонування родини, без вирівнювання соціально-психологічних статусів чоловіка і дружини. Тому першим кроком на шляху усунення будь-яких сімейних дисфункцій стало відновлення рівноваги позицій статей як наслідку запровадження серії дискусій подружжя в триангуляції з психологом чи в групі з іншими парами щодо «засміченості» подружніх очікувань статевими стереотипами. Наприклад, вона має бути гарною господинею, доброю мамою, уважною дружиною, красивою жінкою, опікункою для родичів і т.п., він – фінансовим постачальником сім'ї, який забезпечує її матеріальне процвітання і силовий захист без огляду на стан свого соматичного здоров'я, якого мусить завжди вистачати і на додаткові заробітки, і на алкоголь для релаксації. Цю стадію психотерапевтичного впливу називають збуренням «непохитних» статеворольових настанов та очікувань, визволення з полону статевих стереотипів, як-то: про вроджене призначення жінки присвячувати себе служінню сім'ї, чоловіку та дітям, або про втрату жіночності у разі прагнення прекрасної статі до професійного і



кар'єрного росту. Конфронтація з побічними когнітивними схемами гендеру є провідною в досвіді застосування когнітивної психотерапії

Використання методу незакінчених речень на кшталт: «Справжні чоловіки мають...» «приховувати свої переживання», «бути лідерами», «незалежними ні від кого», «фізично витривалими», «вольовими», «вміти заробляти для сім'ї багато грошей», «не базікати», «не бути сентиментальними», «не розкисати» тощо. «Справжні жінки бути...: «акуратними», «терплячими», «ніжними», «мудрими», «емоційними», «схильними до шіток», «не байдужими до подарунків», «тендітними» тощо. «Найголовнішими у житті чоловіка є...»; «Чоловік пишається дружиною, якщо вона...»; «Дружина пишається чоловіком, якщо той...»; «Жінка найкраще може справитись з такою роботою як...»; «найкраще для жінок займати такі посади, як...»; «Найкраще для чоловіків займати такі посади, як...»; «Найвідповіднішими професіями для жінок вважаю...»; «Найвідповіднішими професіями для чоловіків вважаю...»; «Ідеальні зовнішні дані для жінки мають включати...»; та ін. дало змогу практикуючим сімейним терапевтам працювати з автоматизмами стетаво-рольового мислення, побудованими на деструктивних домінаторно-підпорядкованих моделях поведінки статей. Задача цього етапу роботи з парою шляхом конфронтації з усталеними в свідомості патріархальними настановами зародити сумнів щодо усталеності «світового порядку» речей [10].

Принагідно зазначимо, що тотожня за змістом та методами психологічного впливу на гендерні настанови, українськими психологами практикується просвітницька робота з підготовки молоді до шлюбно-сімейного життя. Ось як охарактеризував свою «війну» з світом статевих стереотипів психолог-консультант одного з Київських РАГСів, який вибудовує сценарій своїх дискусій з молодцю шляхом реферування провідних ідей журналів для чоловіків чи для жінок: «... Що таке справжній чоловік в сучасному розумінні? По-перше, він, зрозуміло, ніколи не плаче. Почуття – це взагалі не його стихія. Він цинічний, заперечує страждання, не визнає емоцій, сміється над сентиментами, плює на нюанси в стосунках. Боягуз не грає в хокей...», «Первым делом, первым делом



самолеты...», «...Справжній чоловік – самець, якого вирізняють усі без винятку самки. Чим більшою кількістю якісних особин жіночої статі він володіє, тим більш гарантовано розмножиться... Взагалі, Справжній чоловік – це теорія. «Голова від Білла Гейтса, організм від Майка Тайсона, посмішка від Тома Круза...».

Декілька з опитаних нами психотерапевтів зазначали, що до етапу безпосереднього розв'язання конфліктогенних ситуацій пропонують своїм клієнтам перечитати декілька гуморесок Павла Глазового, на зразок: «Як Кузьму провчила жінка його мила», де герой означає конфліктогенну ситуацію у свій гендерно орієнтований спосіб:

*«Я хотів би бути мужем  
Культурної дами,  
А ти чавиш помідори,  
Бряжчиш друшляками.  
Що побачиш – вишні, сливи,  
– Пхаєш у консерви.  
Я не можу, розумієш?  
Здають уже нерви...»*

Зазначимо, що введення концепції гендеру в зміст подружньої терапії є доцільним у тому випадку, коли вона не суперечить базовим засадам етнокультурної ідентичності.

Психотерапію другого етапу роботи з подружжям означають як емпатійне ототожнення з іншою статтю, оскільки досягнення етапу гендерних перетворень особистості неможливо без усвідомлення своєї Я, затиснутого в межах гендерних стереотипів [9; 10; 11].

Перехідний етап розвитку українського суспільства спричиняє амбівалентне ставлення до системи гендерних ролей, конфлікт між давнім дихотомічним їх розподілом та новими, егалітарними викликами до них. Паритетність позиції статей залежить не стільки від історично успадкованих соціально-економічних, етнокультурних реалій, скільки від системи мислення індивідів, ступеня стереотипізації індивідуальної та масової свідомості. Розвінчані статеворольові міфи починають виконувати роль психологічного фільтра вивільнення особистості, індивідуального потенціалу від нашарувань статевотипного, уніфікованого.



Так, наприклад, гендерна стереотипізація масової свідомості пропагує щастя жінки через її ідентифікацію виключно з роллю матері, підпорядкованої інтересам сім'ї дружини, господині дому, а чоловіка – через його успішність реалізації соціально-економічних, владно-політичних ролей. Такий стереотипізований розподіл функцій статей міру вартості жінки зводить до ступеня її включеності в емоційно-родинні стосунки, що збіднює її соціальний, фаховий потенціал, а з іншого ставить чоловіка в позицію управлінця, годувальника, фізично і психічно відірваного від батьківських та подружніх ролей, що обмежує його емоційно-людяний розвиток.

Чому гендерні стереотипи залишаються непохитними мов скали? Тому, що вони: 1) схематизують спрощують бачення людини, яка виступає представником біологічної статі. Біологічні відмінності статей породжують установку на психологічну, соціальну відмінність призначення чоловіків і жінок; 2) біполяризують судження, спрощуючи людське бінарністю логіки: чим більше ти чоловік, тим менше ти жінка і навпаки; 3) виконують нормативно-вказівну роль, зумовлюючи сліпе наслідування взірця статевої ролі в процесі соціалізації; 4) нав'язують емоційно-оцінкову функцію (дискредитують або навпаки – делігітимізують, що значною мірою впливає на самооцінку і сфери самовиявлення; 5) інтегрують гендерну ієрархію в політичну, ідеологічну, військову і т.п. субординації, консервують патріархальні цінності через низку соціальних інституцій.

Регулятивна – пояснювальна – ретрансляційна та виправдовуюча функції гендерних стереотипів прослідковується у всіх сферах людського буття. Дихотомічний, двополюсний поділ світу на «чоловіче» і «жіноче» обмежує особистісний розвиток індивіда, знижує можливості взаєморозуміння і спілкування статей, обмежує здатність задоволення вищих психічних потреб в міжстатевій інтеракції.

Результати нашого дослідження щодо психологічного впливу гендерних стереотипів на особливості статевої ролі образу Я, творення та планування перспектив свого особистого, сімейного, професійного, кар'єрного та громадсько-політичного майбутнього молоддю вищих навчальних закладів. свідчать про те, що українське



суспільство є досить гендерностереотипізованим. В процесі виявлення і систематизації описових, директивних (вказівних) та табуйованого (заборонного) характеру стереотипів щодо «чоловічого» та «жіночого», нами встановлений їх однаковий обсяг та симетричність щодо обох статей. Тобто як хлопці, так і дівчата, як чоловіки, так і жінки зазнають однакового психологічного тиску безлічі сексичних упереджень.

Зміст гендерних упереджень щодо чоловічої статево-рольової поведінки носить значно більше категоричних та амбівалентно-негативних означень та особистісних очікувань у порівнянні з жіночою статтю, по відношенню до якої домінують поблажливо-опікунчі упередження. Зазначимо, що традиційні гендерні настанови однаково високо корелюють як з проявами відвертого, так і амбівалентного та поблажливо-опікунчого сексизму. Жіночі стереотипи приписують «слабкій» статі відповідальність за виховання дітей, «погоду» в домі. При цьому подвійна зайнятість жінки не слугує виправданням за допущені нею помилки, а її орієнтація на професійно-освітні, професійно-кар'єрні досягнення, особливо в традиційно визначених чоловічих сферах діяльності, як-то підприємництво, політика, управління карається насадженням сексичних настанов про втрату «жіночості», набуттям чоловікоподібних рис.

Слід зазначити, що сучасні жінки більшою мірою пристосувалися до функціонування в «чоловічому світі», успішно освоївши політичні, управлінські ролі, незвичкі професії, ніж чоловіки, яким важко даються метаморфози включення в побутові і батьківські ролі, педагогічні професії, присвячення себе благу інших тощо. Проте жінки, граючи на «чоловічому полі», все ще відчують присмак андроцентризму – мусять як лідери більше пристосовуватись до чоловічих стилів управління, міряти політикум «чоловічими» потребами та запитами, брати на себе додаткові домашні обов'язки, посилюючи феномен подвійної зайнятості.

Патріархальне суспільство, яке відходить в минуле у більшості країн дає жінці дуже обмежений діапазон суспільних ролей. Про суспільство, яке формує відповідні стилі соціального буття чоловіків і жінок через систему гендерних ролей, влучно висловилася французька феміністка Сімона де Бовуар: «... більшість чоловіків



цілком щиро запевняють, що жінки й чоловіки рівноправні й, отже, жінкам нема чого лементувати, і водночас вважають, що вони ніколи не зрівняються з чоловіками і що всі їхні вимоги – марні... чоловікам важко усвідомити сутність жіночої дискримінації... яка настільки вкорінюється у свідомість жінки, коригує її поведінку, що... врешті-решт починає здаватися, ніби все це справді закладено в жіночій природі...» [1, с. 39].

Гендерні приписи щодо чоловічої статі породжують дезінтеграцію статево-рольової поведінки чоловіків, оскільки заганяють їх не тільки в «глухий» кут, але й в нездоровий спосіб життя. Стереотипізація чоловічої статі відбувається через насадження установки про те, що справжній чоловік – це годувальник і захисник (попри брак власного капіталу у переважній більшості чоловічого населення), а також схеми їх поведінки, в якій нема місця нормальному відреагуванню емоцій у комунікативний спосіб. Натомість ознаками мужності вважають готовність підтвердити свою психологічну міць алкогольними напоями, ризикованою поведінкою, постійною готовністю до статевого життя та завоювання прекрасної статі.

Численні приписи щодо належної статево-рольової поведінки, хоча і утворюють разом один суцільний гендерний стереотип, все ж мають свої ключові складові, розвінчування яких дає змогу зрозуміти гальмівний механізм їх впливу на індивіда. Розглянемо сутність найбільш поширених з них на засадах порівняння стереотипізованих та наукових підходів до розкриття їх змісту у нижченаведеній табл.2.

Зважаючи на дихотомію бачення сімейних та соціальних ролей, яка домінує навіть серед найбільш прогресивної верстви населення – студентської молоді – постає питання: чи справді Україна демонструє патріархальну модель гендерних відносин, в якій процвітають статеві стереотипи, сексизм та статева дискримінація? На наш погляд, виявлена симетрія статево-типівих властивостей, гендерних стереотипів, сексичних упереджень та дискримінаційних проявів по відношенню до обох статей, свідчить скоріше не про чоловіче домінування, а про позастатевий (безстатевий) сексизм.



## Міфи і реальність у подоланні гендерних стереотипів

Стереотипний підхід	Науковий підхід
1	2
Маскулінність-фемінність як протиставлення «чоловічого» та «жіночого»	Андрогінність як поєднання маскулінно-фемінних властивостей, передумова універсалізації виконання статевих ролей
«Чоловіча» та «жіноча» поведінка є вродженою і залежить статі.	Властивості, які традиційно визначаються як «чоловічі» та «жіночі», залежать не від статі, а від виховання, тому у різних етнокультурах бувають як „статевоневідповідними“, так і нетиповими.
Анатомічно «сильній» та «слабкій» статі властива відповідно «маскулінна» та «фемінна» поведінка	Анатомічна відмінність статей не визначає безпосередньо «статевотипову» (статевовідповідну) поведінку. Чоловік/жінка можуть мати ремінну, маскулінну, андрогінну чи статевоневизначену поведінку.
Чим більше у нього чоловічих якостей, а у неї – жіночих, тим більш вони доповнюють одне одного і утворюють гармонійне ціле.	Гіпергендерна поведінка чоловіків (ефект «мачо») та жінок (ефект «принцеси») не здатна будуватись на засадах партнерства. Тому гіпермаскулінність чоловіків, як правило, пов'язана з психологічним, фізичним чи сексуальним насиллям щодо жінок, а гіперфемінність із застосуванням маніпуляційних технік щодо чоловіків.
Не віднайти сьогодні «справжнього» чоловіка навіть вдень зі свічкою. Лицарі сьогодні – рідкість!	Екстремальні ситуації досить часто демонструють високі взірці звитяги чоловіків, «справжні» взірці лицарства. Проте повсякденне життя вимагає від кожної людини вияву гендерної культури – поваги до партнера, толерантності тощо. Тому, коли говорять про кризу маскулінності, мають на увазі, в першу чергу, переосмислення чоловіками своєї домігаторної ролі в сім'ї і суспільстві, свідомій відмові від поведінки «мачо»!
«Сила жінки – в її слабкості: емансипація зробила з жінки чоловіка!»	Пробудження політичної свідомості жіноцтва під впливом включення в суспільну сферу, домагання ними рівних виборчих та інших громадянських прав супроводжувались соціальними рухами за визволення жінки з патріархальних тенет – боротьбою за рівні з чоловіками права на освіту, професію, соціальну активність, що, зрештою, призвело до зміни свідомості чоловіків, які почали вбачати в ній рівну собі особистість, а не слабку істоту, яка потребує поводиря.
Чоловіки і жінки – дві протилежності, два ворогуючі світи.	Конфліктні протиріччя виникають не між жінками та чоловіками як такими, а між їхніми традиційними та егалітарними уявленнями та настановами.



Продовження табл. 2

1	2
Хлопчики і дівчатка – два протилежних світи, які мають виховуватись по-різному.	Різні анатомічно, проте однакові як люди, рівноцінні як особистості. Тому виховання має бути особистісно-орієнтованим, спрямованим на розвиток індивідуальності
Дівчатка і хлопчики мають навчатися окремо і таке роздільне виховання є найбільш ефективним.	Історично роздільне виховання статей було спрямоване на освоєння дітьми різних сфер діяльності – освітньо-виховної, обслуговуючої – для дівчаток і предметно-інструментальної для хлопчиків. Подібне нав'язування дітям «статевовідповідних» видів навчальних дисциплін обмежує розвиток особистісних інтересів та здібностей.
Одностатеві освітні заклади є безпечнішими для обох статей, ніж змішані. Не випадково відроджується стара традиція – гімназії для хлопчиків, школи для «леді» і т.п.	Не беручи до уваги створення військових середніх закладів чи козацьких дівочих полків і т.п., освітня практика засвідчила неефективність роздільного навчання і виховання. «Школи леді» і т.п. заклади – це ренесанс патріархату через протиставлення статей та обмеженість освіти рамками традиційної гендерної ідеології.
Хлопчики більш здібні до точних та природничих наук, а дівчатка – до гуманітарних.	Дівчаток та хлопчиків стереотипно спрямовують на освоєння «статевовідповідних» дисциплін. Психологічні дослідження засвідчили, що вчителі обох статей значно більше заохочують пізнавальну активність хлопців до освоєння точних дисциплін, а дівчат – до гуманітарних.
Чоловік – «голова» сім'ї, годувальник, а жінка – її «берегиня».	Сім'я будується на засадах рівності її членів(егалітарності) та взаємозамінності сімейних ролей.
Головне призначення жінки – народження і виховання дітей, адже природа наділила її материнським інстинктом.	Чимало проведених досліджень (Г.Гарлоу, К.Лоренц, Дж.Вотсон, Дж.Боулбі та ін.) переконливо свідчать про відсутність материнського інстинкту, а також про те, що материнсько-батьківські почуття залежать не від статі, а від виховання. Депривація в дитинстві спричиняє «ефект» відмови від новонародженої дитини, аборти, ризикову поведінку під час вагітності.
Жінка без сім'ї та дітей є неповновноцінною.	Не кожному чоловікові чи жінці судилося стати батьком (матір'ю), подружжям. Однак самореалізація особистості не обмежується тільки власною сім'єю, а охоплює опіку над рідними, професійну, громадсько-політичну діяльність, яка дає людині відчуття щастя і задоволеності життям. Статус незаміжньої жінки є більш висміюваним, ніж статус неодруженого чоловіка з боку людей, що поділяють патріархальні погляди.



1	2
<p>Б'є – значить любити. Закохані коли сваряться, тільки тішаться.</p>	<p>Проблема домашнього насилля – це не «приватна справа», а гендерна проблема, адже статистика його жертв – жахлива, хоча і правоохоронні органи не вважають цю проблему другорядною. Насилля проти жінок глобальним і системним, коріння якого виходяться з патріархату, що узаконює владу чоловіка над жінкою.</p>
<p>Якби покарання за домашнє насилля було більш серйозним, то це б зменшило їх кількість.</p>	<p>Насилля в сім'ї – не односторонній процес: насильник-жертва, а складна динаміка взаємодії між двома чи більшою кількістю членів сім'ї, в якій кожен виконує активну роль, виявляючи вербальну чи фізичну агресію. Жінки виявляють агресію і насилля в сімейних стосунках так само часто, як і чоловіки. Подолання стереотипу про те, що жінки слабкі і пасивні – вирішальний крок на шляху розуміння природи насилля, оскільки жіноча агресія так само зумовлює кризу сімейних стосунків. Жінка стає частіше жертвою фізичного насилля, оскільки вона є слабшою за чоловіка.</p> <p>У роботі з кризовими ситуаціями в сім'ї відрізняють такі тактики, як бездіяльність, співчуття і контроль. Останній є домінуючим підходом в сучасній політиці демократичних країн, оскільки проводиться відповідна психокорекційна робота не тільки з жертвами, але й з кривдником. Мета такого підходу – зміцнення родини, а не покарання кривдника.</p>
<p>Диференціація соціальних сфер самореалізації статей та їх підпорядкування</p>	<p>Партнерство статей та їх рівновага в соціальних системах різного рівня</p>
<p>Кожному – своє! Із давен-давен існували професії, які більше підходять до чоловіків або до жінок. Кожна стаття має займатись своєю справою! То ж не варто шукати послідовниць Паші Ангеліної!</p>	<p>«Поділ професій на «чоловічі» та «жіночі» прийшов із традиційного розподілу сфер діяльності статей. Така стаття сегрегація професій відображена навіть у мові, як-то: капітан, президент, військовий чи прибиральниця, медсестра. Реалії сьогодення створили умови для вибору професій за інтересами та нахилами, а не за статтєвою належністю. Єдиними критеріями статтєвої невідповідності вибору тією чи іншою жінкою є шкідливість її виконання для репродуктивного здоров'я. Отже, професія шахтаря, відбійщика, тракториста має залишитись «прерогативою» чоловіків.</p>
<p>Кого може образити візуальна реклама оголеної жінки? Це ж тільки фото, а не жива жінка</p>	<p>Кінематограф відтворює статтєві стереотипи, особливо ставлення до табуйованих тем-сексуальності, алкоголізму і є важливим інструментом насадження сексистських поглядів, представляючи те, що неможливо описати в термінах вербальної мови, проте те, що передає емоції. У такій рекламі мало місця жіночій суб'єктності, жіноче тіло та обличчя стали об'єктом насилля і сексуального бажання чоловіків.</p>



На роздоріжжі гендерного самовизначення знаходиться також і молоде покоління. І хоча юнаки та дівчата більш орієнтовані на партнерство і в своїй більшості виявляють однозначне прийняття егалітарних цінностей, в ситуації особистісного індивідуального вибору молоді жінки приймають необхідність відступництва від кар'єрних прагнень на користь особистого «жіночого» щастя. Їхні однолітки чоловічої статі виявляють ще менше бажань демократизувати обов'язки в родині, адже це потребуватиме їх справедливого розподілу і позбавлення соціальних привілеїв.

Психологічний тиск статевих стереотипів хоча і дуже сильний, все ж може бути ослаблений та обмежений їх усвідомленням, активізацією потреби в самоздійсненні. Головний напрямок такої гендерної ресоціалізації полягає в розширенні соціально-психологічного простору для особистісного зростання індивіда без огляду на його(її) статеву належність, а також для розвитку андрогінних властивостей та егалітарних стосунків. Саме Я-концепція, на думку Мирослава Боришевського, виступає своєрідним еталоном, згідно якого індивід фіксує процес свого особистісного розвитку як зростання у різних аспектах життєдіяльності: взаєминах з іншими (передусім «значущими іншими»), професійній діяльності, прецизії (уточненні), бачення себе в системі провідних життєсенсових (або смисложиттєвих) цінностей [3, с. 8].

Егалітарність з позиції гуманістичної психології – це відкритість до досвіду і водночас опора на власні сили, актуалізація власних устремлінь, самодостатність, сприйняття себе без захисних механізмів, свобода від стерео типізованих очікувань в пошуку особистісних смислів, позиція суб'єктності в життєтворенні. Психологічний механізм побудови життєвих перспектив усуває традиційні гендерні обмеження, активізує життєві стратегії (К. Абульханова-Славська), життєтворення як самоздійснення і самореалізацію (К. Роджерс, А. Маслоу), видозмінює ставлення до себе і до інших (В. Татенко, Т. Титаренко), дає поштовх до набуття різноманітних соціальних ролей (А. Авер'янова, В. Москаленко, В. Романова), розгортання життєвого сценарію (Е. Берн), історії індивідуалізації і самоусвідомлення (Е. Еріксон).



Економічна нерівність жінок, на думку більшості психологів, є найбільшим каменем спотикання. Оскільки ідентифікація з проблемами протилежної статі здатна поглибити рефлексію Я, то подружжю пропонують «пройти милою у взутті партнера, щоб аж муляло». Так, чоловік в ролі жінки має побувати об'єктом критики як невміла господиня, недобра мати, не уважна до чоловіка і родичів жінка а ще як особа, що має свої роки, які позначились зморшками на обличчі, надвагою в .... і т.п.

На додаток чоловікам «взутим» в жіночі проблеми, пропонують порівняти «його» заробітки та порахувати вартість домашніх послуг (прання, приготування їжі, догляд за малими дітьми та літніми батьками, прибирання, впорядкування одягу, миття вікон і т.п.) у фінансовому вимірі аналогічних видів найманої праці.

Оскільки принципом психологічного впливу є валідізація обох статей одночасно та незвинувачувальний підхід до програвання ролі [8], то дружини в свою чергу мають відчувати «емпатійне» ототожнення з проблемами чоловіка.

Взаємообмін пережитими при перевтіленні почуттями створює психологічне підґрунтя для наступного, ресоціалізаційного етапу гендерної психотерапії. Адже висновок другого етапу полягає в усвідомленні: «Мої і його (її) гендерні психотравми», «Що я втратила(ив) в собі через тиск гендерних стереотипів», який стимулює внутрішню готовність до статеворольових перетворень. Гештальттерапевти наголошують, що гендерний розвиток варто розглядати як кризь призму широкої екосистеми, усвідомлюючи, що статеворольові очікування і нормативи не є універсальними на всі часи, і що розширення власних гендерних карт стимулює особистісні перетворення [15].

На цьому етапі психотерапії йдеться в першу чергу про освоєння жінкою «свого справжнього» голосу, розширення діапазону ролей зміни засад сімейної екосистеми на засадах паритетності. Саме на цьому етапі гендерної ресоціалізації жінка вчиться «говорити на повний голос» про свої потреби і прагнення, позбавлятися депресивних станів через відчуття економічної вторинності на психологічних важелях та економічної залежності. Так, наприклад, усвідомлення свого фінансового виміру господарчо-побутової функції сім'ї, проблеми «фемінізації бідності»



на ринку найманої праці і т.п. підштовхує жінку до пошуку реальних шляхів досягнення матеріально, самодостатності, самоствердження на ринку праці як протилежної до наслідування рекомендацій, вміщених у жіночих часописах під численними рубриками: «Як закохатись в себе, Як сподобатись» «Як заворожити», «Як стати сексуальною» тощо. Приходить усвідомлення того, що там, де починається будь-яке маніпулювання закінчується справжність. Вільна від стереотипів жінка є самодостатньою, здатною до гнучкої поведінки без втрати Я [11; 13; 16].

Подібний процес «внутрішньогендерних трансформацій і перетворень» відбувається паралельно і в роботі з чоловіками. Психотерапевт всіляко заохочує чоловіків до змін психологічних важелів статей – від переважаючого з «чоловічого» боку до рівноваги, а значить гомеостазису сімейного життя у цілому. Ресоціалізаційний етап терапії гендерних перетворень здатен скорегувати, наприклад, прояви алекситемії, як нездатності чоловіків вихованих в патріархальному дусі, висловлювати свої почуття, розуміти та розпізнавати емоційні стани інших людей. Відомо, що слабка здатність алекситеміка до відреаговування власних переживань у соціально сприйнятливий спосіб, попереджує соматоформні розлади та залежну від алкоголю та паління поведінку чоловіків.

Безперечно, що побічні видозміни в гендерній свідомості та поведінці не досягаються відразу і потребують великого часу. Американські дослідники вважають, що весь цикл гендерної терапії має тривати від 10 до 14 місяців щонайменше. При цьому суб'єктами оцінки її ефективності мають бути самі подружні пари чи сім'ї, які наводили об'єктивні свідчення тому, як змінилось їхнє життя та життя родини («змінив графік роботи для того, щоб під час професійної зайнятості дружини допомагати дітям у навчанні. Вони вчаться тепер на відмінно. Але головне – я задоволений з себе, а мені цього так бракувало. Коли чоловік повернувся обличчям до мене і дітей, я змогла реалізувати давню мрію – вивчитись на водія. Зараз наша сім'я стала вдвічі мобільною, а у мене з'явився додатковий засіб заробляти гроші на моїй фірмі».

На яких психотерапевтичних школах базуються психотехніки гендерної терапії? Узагальнення емпіричного матеріалу засвідчує, що переважна більшість спеціалістів з даного напрямку сповідує



еклектичний підхід, тобто поєднує різні теоретичні підходи та психотехніки. Проте в цьому розмаїтті теоретичних та методичних підходів майже не має місця психоаналізу.

Як зауважував Альфред Адлер, психологічні розбіжності між статями є безпосереднім результатом культурних впливів. Він відкидав фройдівську концепцію, за якої жіночі проблеми є проблемами нижчих істот. Психогенні чинники патопсихологічного розвитку він вбачав у тому, що дівчинка приходить у світ із забобою, який позбавляє її віри у свою цінність, впевненості у собі, руйнує надію зробити коли-небудь що-небудь справді вартісне.

Відчуття жінкою своєї неповноцінності, за твердженням К.Горні, ґрунтується на економічній, політичній і психосоціальной залежності від чоловіка. Дівчаток завжди виховували залежними та несамостійними, з установкою на перевагу чоловіків. Якщо жіноцтво прагне набути маскуліних якостей (сила, сміливість, незалежність, успіх, сексуальна свобода, право вибирати партнера), то не від пенісної заздрості, а через становище чоловіків у суспільстві. Особливо негативно позначається на психіці жінки рольові контрасти, наприклад, між традиційною роллю жінки та вибором кар'єри, інших цілей. Саме вони породжують тривожність і невротичні проблеми жінки.

Бути клієнтом жіночої чи чоловічої статі не означає відповідати автоматично найпоширенішим стереотипним уявленням про належну чи належну гендерну поведінку. Гендерний підхід у консультативному процесі передбачає рівність статей у пошуку виходу із скрутної ситуації шляхом здійснення вибору особистістю, а не просто чоловіком чи жінкою.

При цьому важливо використовувати несексистську терапію. Якщо, наприклад, з'ясується, що клієнт(ка) в ситуації кризи виконує неочікувані сімейні чи соціальні ролі (вона – годувальник сім'ї, він перебуває у декретній відпустці по догляду за дитиною), це не означає, що саме такі обставини спричинили переживання кризи. Тобто якщо клієнтка з такої родини скаржить на те, що на роботі їй не вдається виявити твердість характеру, обстоюючи свою правоту, через це вона страшенно себе зневажає, психологу не варто казати: «Не треба так переживати через це. Ви все-таки жінка».



Краще обговорити з нею ситуації, коли їй вдалося чи не вдалося виявити асертивність поведінки і проаналізувати способи її досягнення, відмінності між пасивною й агресивною моделями реагування.

Гендерний підхід у психотерапевтичному процесі передбачає творення сили індивідуального Я незалежно від статі. Як зазначає Галина Католик, ще в 1935 році К. Юнг писав, що «психотерапія не є якимось простим і єдиним методом..., а, як поступово виявилось, у певному розумінні діалектичним підходом і стосунком між двома особами». Про специфіку психотерапевтичного методу далі К. Юнг каже так: «Психотерапевт – це вже не тільки суб'єкт, який діє, а й той, хто співпереживає індивідуальний процес розвитку» [5, с. 26]. Статева диференціація копінг-стратегій виходу із скрутної ситуації в консультативному процесі (жінкам пропонують когнітивно-емотивні психотехніки, спрямовані на обговорення і спростування ірраціональних думок; чоловікам – поведінкові) є проявом сексизму.

**Висновки та перспективи подальших наукових розробок.** Гендерна терапія як окремий напрямок надання психологічної допомоги подружжю зумовлена викликами часу щодо функціонування сім'ї на паритетних началах та невідповідного ним поширення нерівноправності статей, що призводить до конфліктогенних ситуацій та закріплення патологічних моделей поведінки.

Традиційна сімейна терапія спрямовує свої зусилля на подолання зовнішніх проявів конфліктогенних ситуацій, не зачіпаючи їх базових, гендерно зумовлених засад, а саме, соціально-економічної нерівноваги статусів подружжя, психологічного розподілу влади, переобтяженості сімейними ролями чи їх дефіциту.

Найвиразніше порушення гендерної рівноваги спостерігається в реалізації, господарчо-побутової та економічної сферах функціонування сім'ї, на різних етапах її розвитку – від «експансії» (народження дітей) до «порожнього гнізда».

Вітчизняний та зарубіжний досвід запровадження гендерної психотерапії засвідчив її ефективність за умови цілеспрямованої видозміни гендерних орієнтацій шляхом психоосвіти, запровадження емпатійного вживання в сімейні та соціальні ролі



іншої статі, свідомого набуття андрогінії як умови визволення від тиску статевих стереотипів та універсалізації поведінки.

Зміна патологічної гендерної екосистеми сім'ї досягається завдяки застосуванню різних психотерапевтичних підходів за виключенням психоаналітичного. Більшість гендерно-орієнтованих психотерапевтів сповідують еkleктичний підхід впливу на сімейну систему статевих ролей, в якому пріоритет посідає когнітивно-поведінкова школа.

Введення концепції гендеру в динаміку сімейних ролей дає змогу вирівняти соціально-економічні статуси подружжя шляхом партнерського перерозподілу влади. Усвідомлюючи вплив гендерних стереотипів на виникнення сімейних конфліктів, психотерапевти сповідують ідеологію рівності прав, обов'язків та можливостей.

#### Список використаних джерел:

1. Бовуар де Сімона. Друга статя: в 2 т. – К.: Основи, 1994. – Т.1. – 403 с.
2. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості. – Харків: Фоліо, 1996. – 239 с.
3. Боришевський М. Й. Дорога до себе: від основ суб'єктності до вершин духовності: монографія. – К.: Академвидав, 2010. – 416 с.
4. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. – Львів: Свічадо, 2014. – 420 с.
5. Дитяча та юнацька психотерапія: теорія і практика в сучасних наукових дослідженнях: колективна монографія / за заг. ред. Г. В. Католик. – Львів: Астролябія, 2012. – 312 с.
6. Психотерапія як невербальна практика: колективна монографія / под. ред. А. С. Кочаряна. – Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2014. – 260 с.
7. Титаренко Т. М. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності: монографія. – К.: Міленіум, 2014. – 206 с.
8. Bohner G, Wänke M. Attitudes and attitude change. Psychology Press, 2002. – 295 p.
9. Bergman S. Mens psychological development relation perspective. *New psychotherapy for men*; ed. Pollack W., Levant R. New York: Wiley, 1995. – P. 68–90.
10. Barnett R., Rivers C. Same Difference: How Gender Myths Are Hurting Our Relationships, Our Children, and Our Jobs. New York: Basic Books, 2004. – 546 p.
11. Hyde J.-Sh. Half the Human Experience: The Psychology of Women D. C. Heath and Company. Lexington – Massachusetts – Toronto, 1991. – 475 p.



12. Levant R., Silverstein L. Gender in neglected by both evidence based practices and "treatments as usual" *Evidence based practice in mental health*; ed. Norcross L. Washington D C: APA. 2005. – P. 338–345.

13. Mahalik J. International psychotherapy and counselling with men / ed. Good-San Francisco: Jossey-Bass, 2005. – P.324–247.

14. Philpot C., Brooks G. Intergender communication and gender-sensitive family therapy *Integration Family Therapy*; ed. Mikcsell R., R.Lusterman D., McDaniel S. Washington DC: APA. 2005. – P.303–327.

15. Philpot C., Brooks G., Lusterman D., Nutt R. Why men and women clash and how therapists can bring them together. Washington DC: APA. – 1997.

16. Smith R., Weber A. Applying Social Psychology irfeveryday life *Applied Social Psychology*; ed. Schneider F., Gruman J., Connts L. Thousand Oaks: SAGE Publications, 2005. – 449 p.

**Галина Леонідівна Рурик**

м. Миколаїв

e-mail: [rurikgalina18@gmail.com](mailto:rurikgalina18@gmail.com)

## **ПРОБЛЕМА БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ В ПСИХОЛОГИИ И АЛГОРИТМ РАБОТЫ ПСИХОЛОГА В ПРОЦЕССЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ КЛИЕНТОВ С ЗАПРОСОМ КОРРЕКЦИИ ОТНОШЕНИЙ ЧЕРЕЗ ПИЩЕВЫЕ МЕТАФОРЫ**

"- Ухожу от мужа! Надоело!

-Но скажи, родная, отчего?

- Он – тиран! Он хочет, чтоб я ела  
то, что я готовлю для него!"

Эдуард Асадов

**Актуальность.** Работа психолога, психотерапевта с отношениями – одна из самых сложных. Сопротивление работе со стороны клиента в запросе отношений крайне велика, поэтому – психологу необходимо иметь достаточное количество инструментария и владеть рядом техник, способных справиться с сопротивлением клиента и помочь разобраться в проблеме.

В материалах кратко анализируются характеристики и особенности близких отношений.

**Цель:** познакомить психологов с инструментом, который способен помочь клиенту разобраться в проблеме, возникшей в сфере близких, значимых отношений.