

ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА РОБОТИ З ОБРАЗОМ Я КЛІЄНТА У КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ АВТОНОМНОСТІ

Грись А.М., Павлюк М.М. Теорія і практика роботи з Образом Я клієнта у контексті розвитку автономності. У статті розкрито динамічні аспекти образу Я у контексті впевненості та автономності особистості. Охарактеризовано поняття психологічна рівновага у процесі розвитку образу Я та набуття автономної поведінки. Виокремлено нереалістичні складові образу Я, які перешкоджають розвитку спонукальних мотивів для самовдосконалення, розширення меж свого особистого простору та автономності. Розглянуто образ Я через призму досягнення певного статусу, який може призвести до тимчасової втрати цілей, та чіпляння за цей здобутий «статус», який потрібно постійно захищати, відстоювати, підтверджувати.

Закцентовано увагу на тому, що за умови викривленого і нереалістичного мисленого, внутрішнього «образу Я», реакція на зовнішні обставини стає неадекватною. Відчуття, дії, поведінка, вчинки є результатом уявлень та переконань особистості про власне Я. Розуміння цього механізму дає орієнтир для психолога у контексті розробки психологічних інструментів для змінювання як окремих властивостей особистості, так і її цілісної структури Я.

Ключові слова: психологічна рівновага, образ Я, внутрішні діалоги, цілісність, автономність.

Грись А.М., Павлюк М.М. Теория и практика работы с Образом Я клиента в контексте развития автономности. В статье раскрыты динамические аспекты образа Я в контексте уверенности и автономности личности. Охарактеризованы понятия психологическое равновесие в процессе развития образа Я и приобретения автономного поведения. Выделены нереалистичные составляющие образа Я, препятствующие развитию побудительных мотивов для самосовершенствования, расширения границ своего личного пространства и автономности. Рассматривается образ Я через призму достижения определенного статуса, который может привести к временной потере целей, и цепляние за этот полученный «статус», который нужно постоянно защищать, отстаивать, подтверждать.

Акцентируется внимание на том, что при искаженном и нереалистичном мышлении, внутреннем «образе Я», реакция на внешние обстоятельства становится неадекватной. Ощущение, действия, поведение, поступки являются результатом представлений и убеждений личности о собственном Я. Понимание этого механизма дает ориентир для психолога в контексте разработки психологических инструментов для изменения как отдельных свойств личности, так и ее целостной структуры Я.

Ключевые слова: психологическое равновесие, образ Я, внутренние диалоги, целостность, автономность.

Постановка проблеми. Динамічні процеси в умовах глобалізації породжують трансформації у різних сферах життя: сім'ї, трудовому колективі, неформальних стосунках, особистісному зростанні тощо.

Нові інформаційні технології забезпечують багатомірність функціонування і розвитку сучасної особистості, одночасно її залученість до різних культур, що позначається на її трансформації, та підкреслює культуротвірну роль мікро-та макро-рівнів її життєтворчості.

У сучасному світі, де гаджетами вимірюють кількість кроків, які пройшов працівник перебуваючи цілий день в офісі на робочому місці, де усе більш популярними стають тренінги з тайм-менеджменту та прокрастинації, де переважно орієнтуються на зовнішню мотивацію поведінки особистості, усе більш знехтуваним залишається внутрішній світ особистості, з індивідуальними цінностями і смислами, глибинним «Я», вищим «Я» та істинною сутністю. Виходячи з цього, попри інтенсивний розвиток психологічної теорії та практики, у сучасному суспільстві збільшується кількість соціально дезадаптованих осіб, які створюють окремі субкультури, з притаманними їм правилами і нормами життя та транслиують їх на широкий загал, що перешкоджає успішному процесу соціалізації особистості.

Аналіз останніх публікацій. Психологічна практика засвідчує, що серед найбільш популярних запитів серед клієнтів є: самооцінка, впевненість у собі, самопрезентація, ораторська майстерність. Усі ці теми так чи інакше стосуються структурних компонентів образу Я особистості, свідомих чи неусвідомлюваних.

За твердженням І.С. Кона, «особистість і суспільство завжди знаходяться в протистоянні один з одним: суспільство *нівелює* індивідуальність, включаючи її в систему стандартних і знеособлених ролей і відносин». Індивід, таким чином, може *врятувати і зберегти своє Я* тільки підтримуючи деяку дистанцію між собою і суспільством [4].

У працях видатних українських та зарубіжних дослідників накопичено матеріал про зміст образу Я та його структуру (Р. Берн, Л. Венгер, У. Джемс, І. Кон, Є. Клімов, Ч. Кулі, Дж.Мід, А. Налачджан, С. Пантілєєв, М. Розенберг, Є. Соколова, І. Чеснокова, Т. Шибутані, S. Epistein, P. Lecky, W. Strein та ін.) Багато праць розкривають вікові особливості уявлень про зміст свого Я (Л. Божович, Г. Залеський, Р. Крайг, І. Чеснокова, WJ Livesley, B. Bromley та ін.). Предметом спеціального психологічного дослідження були і питання про рівні розвитку образу Я (І. Кон, В. Мейлі, Р. Мерлін, М. Розенберг та ін.), досягнення яких на різних вікових етапах може означати не лише знання свого Я, а й готовність його реалізувати у власній поведінці.

Формулювання мети і завдань статті. *Метою статті:* є розкрити динамічні аспекти образу Я особистості у контексті можливості їх обґрунтування з точки зору розробки технологій розвитку автономної поведінки особистості.

Виклад результатів дослідження. У психології накопичено значний досвід вивчення різних компонентів образу Я: емоційного, когнітивного, поведінкового. Однак недостатньо уваги приділяється саме динамічним аспектам вказаної структури особистості, які надзвичайно важливі у контексті надання психологічної допомоги особистості.

У процесі самопізнання відбувається постійна динаміка проникнення в різні шари свідомого та несвідомого Я. Залежно від установки та мотивації на самозміну особистість здатна самостійно вибудовувати траєкторію руху у цьому напрямку. Водночас, як засвідчує практика проведення тренінгів особистісного зростання, учасники занять все ж час від часу цікавляться у тренера, скільки часу ще їм знадобиться, щоб пізнати своє Я. Оскільки самі помічають, що на кожному занятті відкривають щось нове про своє Я.

Відповідь цілком очевидна: процес самопізнання триває все життя! Якщо особистість з тих чи інших причин припиняє роботу над собою, її саморух у висхідному напрямку поступово сповільнюється, а то й повністю припиняється чи рухається у протилежному напрямку. Соціальний атом при цьому також змінюється. Зокрема, наповнюється різного роду токсичними відносинами, які знижують рівень розвитку Я, який би високим він не був до цього. Така тенденція нисхідного руху позначається на психологічному благополуччі особистості. Та не лише зупинка на шляху до саморозвитку гальмує позитивні особистісні трансформації, а й рух переважно у зовнішній світ, замість пошуку свого Я – у внутрішньому світі.

Якщо особистість рухається через зовнішній світ, у пошуках Себе, власного Я – це деструктивно позначається на її особистості, викликаючи до життя такі риси характеру як заздрісність, закритість, жадібність, образливість тощо. Навіть у банальному порівнянні себе з іншими спостерігається спрямованість на зовнішній світ. Завдяки такій спрямованості у зовнішній світ, енергія витрачається на боротьбу зі своєю справжньою сутністю. Особистість шукає себе там де її немає! Пошук необхідно здійснювати всередині Себе... Замість: Я не така (такий) як була (був) учора, рік тому... Зміна Себе всередині хоча б на один крок.

У цьому процесі важливою є сміливість визнання і прийняття своєї недосконалості. Слід зазначити, що пізнання свого Я – це завжди переживання, проживання Себе! У реальному житті у особистості виявляється багато паттернів, які проєктуються назовні. Однак не кожному вдається бодай на незначну відстань наблизитися до свого Істинного Я, до своєї справжньої сутності.

Проживати Себе, бути тим, ким Ви є зараз, означає, розкрити свою справжню сутність. Здатність увійти у будь-яке переживання (біль, образу, неприємні відчуття). Для того, щоб зцілитися, потрібно увійти у цей негативний стан, і зрозуміти, що зараз це і є моє «Я». Процес злиття з Собою у єдину цілісність, неподільність і складає терапевтичний ефект.

Пошук Себе передбачає розототожнення (із Мамою, Татом, зовнішнім світом), і віднайходження власної самоідентичності.

Наведемо фрагмент психодраматичної гри, який підтверджує важливість розототожнення із батьками та випрацювання свого вектору розвитку та динаміки Я.

Клієнтка С. Звернулася зі скаргами про те, що на разі її турбує психосоматика (зокрема) часті біль у горлі, у шлунку, що пов'язано на її думку з постійними інфекціями, що змушувало її увесь час відчувати дискомфорт та біль. Як тільки клієнтка визначилася із бажання програти свій симптом психодраматично і з'ясувати для себе: що стоїть за цими симптомами, одразу як тільки підвелася зі стільця і стала поруч із тренером у неї з'явилася серйозна симптоматика (тут же з'явився кашель, клієнтка стала задихатися, плакати).

Тренер: Що зараз із Тобою відбувається?

Клієнтка: Я почуваюся ображеною?

Тренер: На кого ображаєшся?

Клієнтка: На маму? Річ у тім, що мама взагалі не хотіла мене народжувати... І навіть колись сама розповіла мені про те, як сильно вона злякалася через те, що відчула як заворушилася дитина всередині. Оскільки у той час вона ще годувала старшу дитину, а ця вагітність була для неї несподіваною. Мама розповіла, що у той час у неї промайнула

думка: «Знову дитина...». Мені здається, що ця симптоматика із вірусами була ще з тих пір... Неначе плід з'явився у матері як вірус, який вчепився мимоволі... Оскільки мама годувала брата, не здогадуючись, що вагітна мною. У зв'язку з цим я народилася дуже маленька, і мама розповідала, що увесь час приходилося давати якісь вітаміни, бо їй було незручно коли вона приносила дитину на медичний огляд і всі мами дивувалися: «Що ж це вона у Вас така маленька»? Мама давала вітаміни, які рекомендували лікарі. І начебто виконувала свої функції. Однак... Клієнтка знову плаче...

Тренер: обері когось із групи на роль матері, батька, себе.

Клієнтка: мама увесь час була зайнята чимось, тільки не мною (бере кілька сумок, кладе у руки матері) і повертає її від себе. Розташовує її подальше від себе, обличчям до стіни. Про те, що мама недостатньо приділяла уваги свідчать історії з дитинства. Ось кілька таких історій: як мама їздила у справах по роботі і залишала із батьком зовсім маленькою, надовго... Він носив мене цілу ніч на руках, бо я сильно плакала... Згадала ще одну жахливу історію, яку розповідали часто у сім'ї, як мама поралася біля хати, а мене маленьку дала дітям на руки (потримати), які сиділи на печі. Старша сестра не втримала дитину на руках і опустила у кип'яток із водою... Брат підхопився, швиденько схопив мене... А потім прийшла мама і звернулася у медпункт, оскільки зовнішній шар шкіри обпекся. Ще один випадок також із старшою сестрою, коли гралися у гру «Квач», сестра штовхнула з балкону, і у результаті цього також лежала у лікарні через струс мозку, накладали шви на чоло... Випадок із Днем народження: якимось у дошкільному віці. Не пам'ятаю скільки тоді було мені років. Підходжу до мами і кажу: у мене сьогодні День народження! Що мені робити? А вона із сарказмом: напиши табличку на чоло і йди на вулицю, щоб усі бачили, що у Тебе сьогодні День народження! Клієнтка знову плаче... Мені хотілося, щоб мама взяла на руки, привітала, приголубила...

Тренер: Уяви собі зараз, що Ти народилася у ідеальних Батьків, які хотіли, щоб у них народилася дівчинка. Вони дали Тобі всього вдосталь, турбувалися про тебе. Уяви собі це: як батьки кохають один одного, радіють тому, що Ти маєш з'явитися на світ. Вибери собі зараз серед учасників ідеальну Маму. Ідеального Батька. Що вони говорять перед твоїм зачаттям? Коли Ти вже з'явишся у мами в животику?

Клієнтка: вони веселі, люблять один одного, радіють із того, що у них має народитися дівчинка. Говорять про її ім'я. Купляють ліжечко із квітками...

Тренер постійно тримає зв'язок із клієнткою, яка знаходиться у контакті з ним. Група створює родовий канал по якому відбувається процес проходження плода. Дівчинка народжується у ідеальних батьків. Вони радіють. Мама бере дитину на руки... Пригортає... Однак дівчинка, побувши трішки на руках у матері, хоче на ручки до батька. Уся група співає новонародженій дівчинці колискову...

У цьому фрагменті чітко видно, що незважаючи на те, що клієнтка програвала своє Народження вдруге – у сім'ї ідеальних батьків, де мама очікує дитину, радіє їй, все ж її «Здорове Я» більше пов'язується із Батьківською фігурою. Так, вона хоч і побула недовго на руках матері, все ж перебирається на руки до Батька. І хоч психодраматична гра дуже сильно позначається на переживаннях клієнтки, ідентифікація із фігурою Батька є настільки сильною, що навіть учасниця психодраматичної групи, яка грала роль «Ідеальної мами» висловлюючися про свої відчуття із ролі, вказує на те, що вона впродовж усієї гри відчувала, що це «Батькова Дочка».

У процесі рефлексії, клієнтка також висловила про деяку ідеалізацію батька, концентрацію лише на позитивних якостях його особистості. Чоловічий образ через призму якого клієнтка дивиться на усіх представників протилежної статі. Описаний фрагмент індивідуального досвіду клієнтки, демонструє як важко буває розототожнитися із значимими фігурами, які уособлюють зміст переживань стосовно певних ситуацій і подій у житті. Частина взаємин «Батько-дитина» викарбувана у змісті несвідомого клієнтки як позитивна складова її образу Я. В той час, як субчастина «Мати-дитина» має доволі травматичний характер.

У реальних ситуаціях життєдіяльності, на думку клієнтки, все ж спостерігається така закономірність: із жіночою статтю більш напружені стосунки, ніж із чоловічою. Чоловічі фігури у її житті грають роль «захисників», «прихильників», «приятелів». У той же час як жіночі фігури у її житті, весь час намагаються експлуатувати, ігнорувати, знецінювати.

Усі ці частини, які є у внутрішньому світі особистості актуалізуються у конкретних ситуаціях взаємодії з іншими, коли зовнішні події та ситуації виступають тригерами, завдяки яким оживають ті чи інші динамічні аспекти «Я» особистості. По мірі усвідомлення цих субчастин приходить упізнавання раніше застиглого досвіду переживань, які не є власне природними, сутнісними структурами, а лише відображають окремих шар у структурі Я, який запозичений зовні.

Динамічні аспекти Я передбачають розуміння того, що як одиниці свідомості нас не існує. У процесі пошуку Я відбувається процес розототожнення з тим, кого раніше сприймали як «Я». Цей процес можливий за умови включення ролі «Спостерігача». Я не є застиглою «субчастиною». «Я – це рух», «Я – це відчуття». Тільки розум (мислення) намагається зібрати у єдину цілісну картину те, що Ми шукаємо – своє Я.

Всі нереалізовані бажання – це біль від якої особистість втікає у зовнішній світ. Свідомість, розум, були абсолютно іншими у кожен історичну епоху. У запитанні: Хто є Я? необхідно спрямовувати свій погляд у «Вище Я». *І тоді Я – це Я, що усвідомлює себе процесом.* Тіло лише проявляє «Вище Я».

М. Діксон і Р. Стріт досліджуючи здатність дітей до шістнадцяти років розрізняти Я і не-Я доходять висновку, що в процесі самоідентифікації перше місце займають частини тіла, потім особистісні характеристики, психічні процеси, інші люди і об'єкти. У такому ж порядку ці об'єкти називаються значущими і більш проблемними [5].

А. Лівслі і С. Броумлі (1996) зробили спробу простежити зміни Я-концепції дітей в період від 7 до 14 років. Аналіз творів Я дозволив виділити 30 категорій, до яких вдавалися діти в процесі самоопису. У дослідженні розглядався зв'язок цих категорій з цілим рядом змінних. По мірі дорослішання у само описах зменшувалася значимість наступних категорій: зовнішність, загальні відомості та ідентичність (статева, расова тощо.), друзі і приятелі, сім'я і родичі, речі, що належать дитині [9]. Водночас час зростала відносна частка таких категорій як узагальнені особистісні якості, стійкі особливості поведінки, спрямованість, інтереси і захоплення, переконання і ціннісні установки, ставлення до себе, ставлення до осіб протилежної статі, зіставлення себе з іншими людьми, інші ідеї і факти. Таким чином, в якості значущих сфер свого Я діти вважають важливим вказувати свої внутрішні особливості і характер взаємин з іншими.

В цілому для даного періоду характерна тенденція до розвитку і розширення сфери Я. Процес дорослішання веде до переосмислення відносин між Я і не-Я, Ця

трансформація зумовлена розвитком розумових здібностей особистості, а також розширенням її міжособистісних зв'язків.

Як бачимо, з віком Я-концепція стає, з одного боку, все більш стійкішою, а з іншого – зазнає певних змін, обумовлених цілою низкою причин. По-перше, фізіологічні і психологічні зміни, пов'язані із статевим дозріванням, не можуть не впливати на сприйняття індивідом свого зовнішнього вигляду, який в першу чергу стає предметом самосприйняття та оцінки. По-друге, розвиток когнітивних і інтелектуальних можливостей призводить до ускладнення і диференціації Я-концепції, зокрема, до появи здатності розрізняти реальні та гіпотетичні можливості. По-третє, вимоги, які надходять від соціального середовища – батьків, вчителів, однолітків, можуть виявитися взаємно суперечливими. Зміна ролей, необхідність прийняття важливих рішень, що стосуються професії, ціннісних орієнтацій, способу життя, можуть викликати рольовий конфлікт і статусну невизначеність, що також накладає відбиток на розвиток Я-концепції в юності і в подальшому житті [1].

Р. Бернс, описуючи Я-концепцію, вказував на те, що її формування є невід'ємною завданням розвитку дитини на кожному віковому етапі, оскільки вона «визначає не просто те, що собою являє індивід, а й те, що він про себе думає, як дивиться на своє діяльне начало і можливості розвитку в майбутньому» [1].

На думку В.С. Мухіної, у підлітковому віці в процесі фізичного, психічного і соціального розвитку разом із позитивними досягненнями закономірно виникають негативні утворення і специфічні психологічні труднощі, які можуть бути віднесені до кожної з підструктур самосвідомості: імені, статі, тіла, етнічної приналежності тощо [6].

Автономізація є механізмом відстоювання окремим індивідом своєї природної і людської сутності, можливість виділити себе із загального цілого; зайняти особливе положення у суспільстві. Ідентифікація та автономізація розглядаються як діалектично пов'язані механізми: ідентифікація – механізм переживання суб'єктом ототожнення своєї тотожності з об'єктом ідентифікації: іншою людиною або будь-яким об'єктом. Автономізація – прагнення індивіда виділитися з числа інших, переживання суб'єкта своєї відстороненості від об'єкта. Автономізація – прагнення індивіда виділитися з числа інших, переживання суб'єкта своєї відстороненості від об'єкта. Об'єктивно ідентифікація виступає як механізм «присвоєння» індивідом своєї людської сутності, як механізм соціалізації особистості, а автономізація – як механізм індивідуалізації особистості [6].

Мухіна В.С. виділяє два рівні народження особистості. Рівень *першого* народження – привласнення структури самосвідомості, відбувається не тільки через механізм ідентифікації. Присвоєні елементи структури самосвідомості наповнюються індивідуальним змістом і закріплюються в особистості завдяки її здатності до автономізації. Ідентифікація також вибіркова: зовнішні впливи завжди опосередковуються внутрішнім змістом, позицією особистості. Здатність до автономізації – це перш за все позитивна здатність до утримання, захисту, збереження індивідуального. Рівень *другого* народження особистості, пов'язаний із формуванням світогляду. Проявом активної волі, через який у соціумі реалізується світогляд є самостійність особистості.

Узагальнюючи результати аналізу літератури та лонгітюдних досліджень підліткових проблем і конфліктів, В.А. Петровський позначив *конфлікти дорослішання* і розробив програму психокорекційної роботи з проблемними сферами, основна мета якої

– трансформація напруги в пошуковій самопідтримуючій активності, яка називається прагненням [7]. Робота з підлітками, на думку автора, має бути реалізована при дотриманні умов розвитку прагнень, тобто за допомогою синтезу розвитку устремлень у сфері пізнання, переживання, дії. Важливо показати підліткам значимість цих ситуацій для того, щоб рішення (і відповідна вольова дія) відбувалося не для зовнішньої оцінки, а для збільшення *наповненості новим змістом власних образів Я*, знаходження критеріїв оцінки себе і ситуації, примноження своїх можливостей.

Як психологічна реальність, «Я» сприймається на рівні голови. Діяльність «Я» виявляється в трьох іпостасях: як інтелект, свобода і воля: інтелект аналізує, намагається зрозуміти, розмірковує, свобода обирає і приймає рішення, воля мобілізує тілесні сили на досягнення цілей, обраних свободою [3].

Я – це потік! Ти можеш спрямовувати своє «Я» лише своєю увагою. Я-це хвиля, частинка, яка може якийсь час стати «твердою», зафіксувати цю сукупність моменту, факторів, частинок. Я – це те, що трапилось, що здійснилося! Я-це сутність! Вище «Я» – воно не порушується, але порушується його сприйняття (наприклад при вживанні психоактивних речовин).

Основа сутності впливає із твердих, стійких переконань щодо визначальних рис нашої особистості, нашого сутнісного напрямку, діяльності і наших сутнісних зв'язків. Це *найстійкіша, непохитна частина особистості*.

Глибинна сфера внутрішнього світу, осяяна нашою сутністю, сфера тиші і спокою. Можливо ще не проявлена назовні сутність. У ній закладені всі властиві нам можливості, які з часом можуть бути втілені в реальність. Чим більше проявляється сутність, тим ширше вона стає, і тим сильніше вона проллє світло на наш внутрішній світ. Наша сутність перейнята саморухом життя, яке спонукає нас поступово *ставати самими собою*, тобто здійснювати закладені в нас можливості, виявляти себе світу такими, якими ми є в своїх природних неповторних виявах.

Серед психологічних технік, спрямованих на дослідження природи Я слід виокремити техніку «Об'єкт як метафора Я». Перед її виконанням учасникам пропонується дати відповідь на запитання: Хто Я?, Які мої основні внутрішні якості? Які із них я приймаю, а як не приймаю? Які з них розкриті, а які приховані, забуті, втрачені, або ігноруються?

Після цього учасникам пропонується рухатися по парах і поділитися уявленнями про себе. Потім впродовж 30-40 хвилин рухатися, досліджуючи середовище і свої внутрішні реакції, при цьому звертаючи увагу на ті предмети і місця, які асоціюються з їх особистісними якостями. А також навпаки, звертати увагу на ті якості, які помічають у зовнішніх предметах, але вони відсутні у них самих. Таким чином можна відстежити протилежні якості своєї особистості. Неповноцінність як і відчуття переваги – дві сторони однієї медалі.

У практиці роботи з клієнтами ми пропонуємо у зв'язку з цим техніку роботи з полярностями. Клієнту пропонується на одному з аркушів намалювати свій настрій. Потім обрати із цього малюнку одну деталь і намалювати її на окремому аркуші паперу у збільшеному вигляді. При цьому збільшуючи інтенсивність ліній, чіткість кольору. Після цього пропонується обговорити. Які переживання виступають на перший план.

У результаті обговорення з'ясовується, що підтримуючи і приймаючи одне значення переживання, клієнт часто відкидає, або ігнорує протилежний зміст переживань. Одне переживання виступає на передній план і стає фігурою, в той час як інше залишається на задньому плані. Прийняття одних і відкидання інших частин свого «Я» призводить до

викривлень у сприйнятті та усвідомленні особистістю свого досвіду. У роботі з дітьми можна в ігровій формі проявити протилежні якості, за допомогою включення у гру персонажу, який є носієм протилежних якостей. Таким чином, у поле усвідомлення включаються не лише знайомі, звичні переживання, а й малознайомі, які часто відкидаються. Такі техніки дають змогу динамічно проживати новий досвід, розширюють межі усвідомлення свого Я, сприяють відкриттю нових ресурсів самопідтримки і розвитку особистості.

В основі концепції Р.Д. Лейнг (2002), основоположника екзистенційного психоаналізу, лежить поняття «онтологічно захищеної особистості», що володіє здатністю бути *автономною індивідуальністю*, тобто відчуває непохитну впевненість у своїй власній реальності та ідентичності, а також в реальності та ідентичності інших людей.

При частковій або повній відсутності такої впевненості стан первинної (або основної, базової) онтологічної захищеності порушується, і у особистості виникає тривога або занепокоєння, яке сприймається як наявність загрози власному існуванню як особистості. Лейнг описує три основні форми такої тривоги, які потребують терапії.

1. *Поглинання*, тобто страх будь-якої приналежності до кого-небудь або чого-небудь, навіть до самого себе. Невпевненість у стабільності своєї автономії змушує особистість боятися втратити при стосунках з іншими людьми свою автономну ідентичність. При цьому «чужої» любові, як правило, побоюються більше, ніж чужої ненависті. Основною стратегією, яка використовується для збереження своєї ідентичності є ізоляція.

2. *Вибух*, тобто переживання світу як готового в будь-який момент вибухнути і знищити ідентичність, сприйняття будь-якого контакту з реальністю як страшної загрози, оскільки реальність вибухонебезпечна. Реальність, що загрожує поглинанням або вибухом, є переслідувачем.

3. *Зціпеніння* і деперсоналізація. Зціпеніння – особлива форма страху, внаслідок якого особистість ціпеніє, тобто перетворюється на камінь, а також «магічну дію», якою хтось намагається перетворити на камінь, дія, спрямована на заперечення *особистісної автономії*, деперсоналізація особистості, сприйняття її річчю. Клієнти, що розглядаються в цьому аспекті, схильні відчувати себе більш-менш деперсоналізованими і одночасно схильними до того, щоб деперсоналізувати інших.

Онтологічно незахищена особистість не володіє почуттям цілісності і відчуває себе спочатку розщепленою на дух і тіло, ідентифікуючи себе найчастіше з «духом». Такі особистості відчувають себе не втіленими і переживають своє «Я» в більшій чи меншій мірі відокремленим від тіла, яке відчувається швидше одним з об'єктів у світі, ніж центром власного буття.

У практичній роботі з клієнтами важливо донести до клієнта, що він володіє інструментом сприйняття себе таким яким він є! У дитячому віці безмежність і природність Я виявляється більш повною мірою, допоки батьки не «навчать» дитину як правильно дивитися на світ, як сприймати себе і ситуації. Важливо звертати увагу на ті образи, які виникають в уяві. Образи, які виникають коли хочеться робити одне, а малюється у своїй уяві зовсім інше. Тому потрібно практикувати в уяві для себе Нові ролі: здорової, впевненої у собі, успішної особистості.

При цьому ми зовсім не звільняємо клієнта від необхідності докладати зусиль і працювати над собою систематично. Але ці зусилля витрачаються на досягнення цілей, а не на внутрішньособистісні конфлікти.

Список використаних джерел

1. Бернс Р. Развитие «Я-концепции» и воспитание. Москва: Прогресс, 1986. 420 с.
2. Болотова А.К. Развитие самосознания личности: временной аспект. *Вопросы психологии*. 2006. С. 116-125.
3. Данченко В. Три уровня надличностного самосознания. *Вопросы саморазвития человека*. 1990. Вып. 2. С. 17-29.
4. Кон И. С. Открытие «Я». Москва: Политиздат, 1978. 367 с.
5. Крайг Г. Психология развития. Санкт-Петербург: Питер, 2000. 922 с.
6. Мухина В. С. Феноменология развития и бытие личности. Москва: Изд-во МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 1997. 217 с.
7. Психология воспитания / под ред. В. А. Петровского. Москва: Аспект-Пресс, 1995. 152 с.
8. Andree Lumeau speaks about PRH at the intensive training session in Thailand, December 1992. Winnipeg, 1994.
9. Coleman J. S. *The Adolescent Society*. New York, 1996. 86 p.

References transliterated

1. Berns R. Razvitiye «Ya-konceptsii» i vospitanie. Moskva: Progress, 1986. 420 s.
2. Bolotova A.K. Razvitiye samosoznaniya lichnosti: vremennoj aspekt. *Voprosy psihologii*. 2006. S. 116-125.
3. Danchenko V. Tri urovnya nadlichnostnogo samosoznaniya. *Voprosy samorazvitiya cheloveka*. 1990. Vyp. 2. S. 17-29.
4. Kon I. S. Otkrytie «Ya». Moskva: Politizdat, 1978. 367 s.
5. Kraig G. Psihologiya razvitiya. Sankt-Peterburg: Piter, 2000. 922 s.
6. Muhina V. S. Fenomenologiya razvitiya i bytie lichnosti. Moskva: Izd-vo MPSI; Voronezh: MODEK, 1997. 217 s.
7. Psihologiya vospitaniya / pod red. V. A. Petrovskogo. Moskva: Aspekt-Press, 1995. 152 s.
8. Andree Lumeau speaks about PRH at the intensive training session in Thailand, December 1992. Winnipeg, 1994.
9. Coleman J. S. *The Adolescent Society*. New York, 1996. 86 p.

Grys A.M., Pavlyuk M.M. The theory and practice of working with the client's Image of I in the context of autonomy. The article reveals self-image dynamic in the context of self-confidence and autonomy. The idea of psychological equilibrium influencing self-image development and autonomous behaviour is characterized. The unrealistic components of self-image, hindering development of motivation for self-improvement and autonomy, for extension of personal space boundaries, are distinguished. Self-image is examined through the prism of attaining of a certain status, which could lead to a temporary disappearance of goals if an individual is clinging to this acquired "status", trying to protect, defend, and confirm it. Attention is drawn to the fact that, if internal self-image is distorted and unrealistic, reactions to external circumstances becomes inadequate. Feelings, actions, behaviour, deeds are the result of an individual's perceptions and beliefs about Self. Understanding of this mechanism provides a benchmark for psychologists helping them develop psychological tools for changing both some personal traits and the holistic structure of Self. The article presents some examples of clients' internal dialogues regarding their roles in interaction with themselves and with others that can be found in real life, where roles are constantly played.

The article concludes that new self-images allow people to practice new relationships with others and acquire new personal traits. The constant inner rehearsals of new self-image are based on the internal creative mechanism that takes care of an individual's own Self and enables him/her to find the best possible option.

Keywords: psychological equilibrium, self-image, internal dialogues, integrity, autonomy.