

## РЕОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХІЧНОГО ЗМІСТУ В ПРОЦЕСІ КОРОТКОТЕРМІНОВОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

Щербина Л.Ф.,  
Київський національний університет ім. Т.Г. Шевченка  
доктор психологічних наук, доцент

***Анотація.** Реорганізацію психічного змісту розглянуто як одне з основних завдань короткотермінового психологічного консультування у контексті сучасної психологічної парадигми. Показано, що базування підходів до реорганізації психічного змісту на “практичній діалектиці” та принципах вивідного знання забезпечує екологічність психологічних інтервенцій. Наведено приклади діаналітичної реорганізації.*

***Ключові слова:** реорганізація, психічний зміст, екологічність, короткотермінове психологічне консультування.*

**Актуальність дослідження.** Перед сучасним фахівцем з психологічної допомоги постає ряд нових викликів, пов’язаних зі змінами, що відбуваються як в суспільному житті загалом, так і в психологічній науці та відповідній галузі практики – зокрема. Ці виклики зафіксовані у новій, неklasичній парадигмі психології. Нині клієнта психолога не влаштовує ставлення до себе як до пасивного об’єкта впливу. Водночас йому потрібні зміни, але вони мають бути такими, що не порушують принципів особистісного “устрою”, дозволяють цей устрій осмислити та вдосконалити. Тобто у найзагальнішому розумінні клієнт має запит на реорганізацію, яка у взаємодії з психологом може бути лише реорганізацією змісту психічного. Однак така реорганізація має бути екологічною, без привнесення “чужих” для особистості принципів чи ідей.

По суті, психологи-практики і займаються такою реорганізацією з клієнтами. Хоча принципи і підходи до її здійснення багато в чому залежать від підходу, “модальності”, у якій працює фахівець.

**Метою** даної статі є аналіз реорганізації психічного змісту як одного з основних завдань короткотермінового психологічного консультування та демонстрація екологічних варіантів реорганізації на прикладах з психологічної практики.

**Аналіз досліджень та публікацій у цьому напрямку.** Специфіка нової парадигми у психології добре сформульована Д. О. Леонтьєвим, який виділив такі моменти [4]:

- демократизація науки на противагу орієнтації на авторитети, взаємопроникнення різних її галузей та сфер;
  - все більше превалювання гуманітарного підходу на противагу природничому;
  - зміна методологічних установок:
- \* від пошуку знань до соціального конструювання;

\* від монологізму до діалогізму;

\* від вивчення ізольованого індивіда до життєвого світу людини; \* від детермінації до самодетермінації;

\* від потенціалізму до екзистенціалізму: під «потенціалізмом» розуміються підходи, які зводять розвиток людини до розгортання вроджених потенцій, закладених на біологічному рівні; екзистенціалістська ж позиція постулює, що людина сама робить вибір напрямку розвитку;

\* від кількісного підходу щодо досліджень до якісного: кількісні стратегії пізнання змінюються на якісні, що спираються на змісти, які є не вимірюваними, але доступними розумінню та інтерпретації;

\* від констатуючої стратегії до дієвої: мається на увазі допущення породження нової реальності під час її дослідження; у класичному ж типі дослідження акцент робиться на констатації характеристик досліджуваного з униканням можливих його змін.

У такому ракурсі розгляду психологічна допомога не може базуватися на старому “суб’єкт-об’єктному” підході, у якому психолог пропонує певні технологічні схеми, які клієнт має прийняти як керівництво до дії. Клієнт нині бачиться повноправним учасником процесу розв’язання психологічних завдань, єдиним експертом у власному житті. Психологу ж відводиться роль не експерта, а організатора стосунків співробітництва і співмислення щодо розв’язання життєвих труднощів клієнта [3].

Якщо редукувати зміст психологічних інтервенцій, які здійснюються в процесі психологічного консультування, то у сухому залишку виявимо реорганізацію психічного змісту. Адже психолог не може прямо впливати на зміни у життєвому світі клієнта. Однак фактичним результатом опосередкованого впливу є реорганізація психічного змісту: поява нових смислів, ставлень, зміна оцінок, переупорядкування психічного досвіду тощо. Основоположні принципи організації та її зміни (реорганізації) були закладені ще філософською думкою, зокрема, у відомій праці А. А. Богданова “Тектологія” [1]. У галузі психотерапії та психологічного консультування на реорганізацію як мета-технологію звернув увагу В. Ю. Зав’ялов [2]. У запропонованій ним системі психологічної допомоги реорганізація є однією з основних форм практики. У розумінні В. Ю. Зав’ялова реорганізація має бути екологічною, спиратись на аналіз розуміння клієнтом своїх життєвих труднощів та здійснюватись фахівцем з добре організованим мисленням.

**Виклад основного матеріалу.** А. А. Богданов в кінці життя прийшов до заперечення традиційного розуміння філософії та створення «філософії діяння», заснованої на розумінні істини як організуючої форми колективного досвіду, перетворення діалектики в «організаційний процес» творчої зміни буття [1].

Винахід нового терміну «тектологія» А. А. Богданов пояснював так. У грецькій мові від одного кореня утворився цілий куш нових понять: «таттейн» – будувати, «тектон» – будівельник, «таксис» – бойовий лад, «техне» – ремесло, професія, мистецтво. У подібному ряду закладена «загальна ідея

організаційного процесу». До Богданова термін «тектологія» застосовував до законів організації живих істот тільки Геккель. Всі прояви людського життя, згідно тектології, пронизані організаційними принципами. Перефразовуючи знаменитий афоризм Декарта, А. А. Богданов говорив: «я організований, значить, я існую». Згідно з принципами тектології, «всяка людська діяльність об'єктивно є організуючою або дезорганізуючою. Це означає, що будь-яку людську діяльність можна розглядати як певний матеріал організаційного досвіду і досліджувати з організаційної точки зору». Основна ідея тектології полягає в тотожності організації систем різних рівнів – від мікросвіту до біологічних і соціальних.

А. А. Богданов вважав, що дезорганізація є окремим випадком організації. Верхньої межі організації та нижньої межі дезорганізації не існує. У всьому світі відбувається боротьба організаційних форм і в цій боротьбі перемагають більш організовані форми. Це пов'язано з тим, що організаційна система завжди більша, ніж сума її складових елементів, а дезорганізаційна система – менша суми своїх частин. Тому основне завдання тектології полягає в кращій організації речей (техніки), людей (економіки), ідей.

У одному з сучасних підходів до психологічної допомоги – діаналізі – реорганізація є однією з базових форм допомоги і названа «терапією упорядкування» [2, 5, 6].

Автор зазначає, що реорганізація – це установлення нового порядку у житті клієнта. Реорганізація – це прикладна діалектика. Під кутом зору діаналізу будь-який клієнт, що звертається за допомогою, має деякий порядок організації свого життя, який перестав його влаштовувати і не приносить бажаних результатів. Основні цілі цієї форми діаналізу – переупорядкування досвіду клієнта, відновлення керованості власними станом, поведінкою, життям.

Глибинний сенс реорганізації полягає у тому, що змінюється лише структура того, що вже є, привнесення будь-чого принципово нового не потрібне. Дещо, організоване якимось чином у систему, організовується по-новому. При цьому усі складники існуючого цілого залишаються тими ж самими.

Практично все у житті людини якимось чином організоване. До тих пір, доки організація задовільна, організовані системи працюють добре. Коли ж відбувається дезорганізація, нормальна робота системи припиняється. Постає завдання знов організувати систему – реорганізувати. Поведінка людини як складна система дій та планування потребує неодноразової реорганізації. Найчастіше людина сама здатна здійснити реорганізацію власної поведінки, однак не завжди. У останньому випадку вона потребує сторонньої допомоги. Психолог чи психотерапевт, до якого звертаються за такою допомогою, має бути помічником, який полегшить завдання реорганізації, допоможе виявити порушений порядок та влаштувати новий. Істотні моменти цієї форми психологічної допомоги такі.

1. Необхідно виділити головні компоненти поведінки (ситуації,

проблеми). Ситуацію (проблему) можна першопочатково назвати. 2. Потрібно назвати компоненти, причому це має зробити клієнт з допомогою психолога, а не сам психолог як експерт (експертом у власному житті треба визнати клієнта; психолог – експерт в організації фахової взаємодії з клієнтом та розмірковувань над його проблемою).

3. Необхідно забезпечити відносно автономне існування названих компонентів. З цією метою має бути проведене розмежування усіх елементів у свідомості клієнта так, щоб він міг мислити про кожний компонент окремо, бачити можливий розвиток та долю кожного компонента.

4. Знайти зв'язки між автономними компонентами так, щоб останні не втратили своєї автономності, не розчинилися одне в одному.

5. По-новому назвати ціле, утворене на основі встановлення нових смислових зв'язків між його компонентами. Усі перелічені заходи мають бути оповиті у форму дружньої бесіди, ненав'язливих інструкцій, дохідливих прикладів-метафор, м'якої активації волі до здорової поведінки та вибіркової неухваги до стереотипів нездорової.

Наведемо приклади реорганізації, взяті з практики консультування [5].

Приклад 1. *Молода жінка 23 років незадоволена своїм життям. Вона працює на роботі, на якій платять не дуже велику зарплату. Начальник – самодур, «черв'як», який не вміє прислухатися до труднощів підлеглих, дає завдання і не проявляє інтересу до того, чи можливо його виконати. До того ж, перейти на іншу роботу без неприємних наслідків не вийде: у жінки контракт, який буде тривати ще 2 роки. Чоловік, на її думку, не реалізує свій потенціал, теж заробляє небагато. У той же час, у неї є потреби, на задоволення яких потрібні гроші. Правда, фінансову допомогу надають батьки. Якимось символом благополуччя і впевненості в собі для жінки є шуба, яку вона хоче придбати, бажано, за гроші, зароблені чоловіком і нею. Але, схоже, вийде її купити лише за гроші батьків.*

Таблиця 1 «Зламане джакузі» – «Школа самопізнання»

Компоненти	«Зламане джакузі»	«Школа самопізнання»
Марина	Приймаюча ванну	Ключниця сили
Робота	Джакузі з дефектом	Місце вияву сили
Начальник	Черв'як	Тренажер для відкривання-закривання сили (1)
Зарплата	Поломка	Тренажер для відкривання-закривання сили (2)
Шуба	Прикраса у ванній	Символ батьківської сили
Чоловік	Майстер	Дод. джерело живлення 1
Батьки	Фінансисти проекту	Дод. джерело живлення 2
Контракт	Ланцюг-обмеження	Перевірка витримки

Вся описана ситуація нагадує жінці поламане джакузі: хочеться бульбашок, а доступна лише звичайна ванна. Реорганізація привела до переосмислення жінкою своєї ролі, а також усіх компонентів симптомокомплексу. Насправді жінці потрібно переконалися, що у неї достатньо сили, але шуба – це не аргумент на користь її сили, а швидше – доказ сили батьків. Придбання шуби працює на доказ впевненості, але не сили. Впевненість і сила – це різні речі: бувають люди впевнені, але на перевірку виявляються слабкими, і, навпаки, буває, що людина відчуває невпевненість, але може у відповідних обставинах проявляти велику силу. Власне джерело сили у консультативній бесіді жінці вдалося виявити. Вона уявила його в образі сонця в області голови. Доступ до цього джерела їй теж відомий. Жінка побачила себе «Ключницею Сили», причому зрозуміла, що потрібно відкривати і закривати силу в залежності від обставин і цілей.

У табл. 1 представлені компоненти, а також варіанти організації симптомокомплексу до і після діаналітичної реорганізації.

*Приклад 2. Жінка – науковець провела дослідження і вирішила скористатися наданою можливістю опублікувати результати в поважному зарубіжному журналі. За умовами договору, вона надає первинні результати, іноземні колеги проводять статистичний аналіз з використанням своїх останніх розробок, після чого вона інтерпретує отримані результати, і вони в співавторстві публікують статтю. Були встановлені терміни виконання цього проекту, дослідник дані надав, але у зв'язку з якимись технічними моментами терміни отримання результатів статистичного аналізу зрушилися на невизначений час. Жінку це не влаштовує, оскільки з цими термінами у неї були пов'язані терміни виконання наступних етапів роботи. Але при цьому змінити вона нічого не може: скарги і натиск можуть тільки погіршити ситуацію. Ситуацію супроводжують неприємні переживання: як ніби «мозок поміщений в коробочку», «з-під ніг все пливе».*

В консультативній бесіді жінка уявила описану ситуацію як два береги річки. Спочатку вона говорила про образ себе в каное, при цьому відчувала себе дуже невпевнено (вона ніколи не плавала в каное). На питання психолога про можливі стратегії поведінки в цій ситуації, вона спочатку відповіла, що їх дві: «боротися далі» і «закинути все». Але, як виявилось, і той, і інший варіант не влаштовують її: «боротися» марно, тому що нерозумно стукати в двері, якщо вони надійно закриті, а «закинути» – небажано, тому що насправді їй не все одно, що буде з її роботою.

Психолог запропонував пошукати третій, «серединний», шлях. Жінка його визначила як «абстрагуватися», що означає тимчасово відпустити ситуацію і займатися тим, чим вона ще повинна займатися. Це буде певним синтезом «боротися» і «закинути».

Оскільки складність представляли психологічні ефекти переживання невизначеності, жінці було запропоновано намалювати в уяві і назвати (визначити) картину того, що відбувається у її колег за кордоном. Назва картини вийшла «Зайняті люди», тобто зрозуміло, що вони працюють,

вирішують складності, і рано чи пізно вони їх вирішать. Допомогли узагальнити досвід два образи. Перший – це відпускання китайського ліхтарика: з ним далі щось відбувається в повітрі, але невідомо – що, в той же час – це символ радісного звільнення. Другий – це запускання бумеранга: справа того, хто запускає, – правильно запустити, але за якою саме траєкторією полетить бумеранг – точно невідомо, при цьому він обов'язково повернеться у свій час (табл. 2).

Таблиця 2 “Деструктивна невизначеність” – “Експериментальна подорож”

Компоненти	Деструктивна невизначеність	Експериментальна подорож
Автор статті	Турист в каное	Та, що запускає бумеранг
Результат	Фактор нестійкості	Перспектива
Терміни	Нестійкість каное	Повернення бумеранга
Співавтори	Аборигени	Зайняті люди
Напруження	«Мізки в коробочці»	Спокій
Публікація	Китайський ліхтарик	Бумеранг
Ґрунт	Вода у річці замість ґрунту	Берег – надійний ґрунт

Приклад 3. Клієнтка – начальник відділу банку. У відділі працює багато співробітників різної спеціалізації. На своїх робочих місцях вони розташовані згідно з функціональними обов'язками. Нещодавно в приміщенні, де розташований відділ (воно являє собою одну велику кімнату) встановили кондиціонер. З цього часу колектив відділу знаходиться в постійній напрузі: одна частина співробітників вітає включений кондиціонер, радіючи прохолодному повітрю і скаржачись на духоту в його відсутність. Інша частина зовсім не радіє увімкненому кондиціонеру, скаржачись, що через це вони постійно застуджуються. Перевести співробітників в інше приміщення немає можливості.

Розмова з начальником відділу йшла не тільки про кондиціонер і реакції на нього співробітників. Виявилось, що у банку є деякі декларовані ідеї («місія – підтримка сільського господарства, природних ресурсів»), однак про них і сам начальник, і його підлеглі мають дуже поверхневе уявлення. Осмислення цих ідей дало можливість начальнику по-іншому поглянути на зміст їх діяльності. У рольовій грі начальник побув у ролі підлеглого, який осмислив і прийняв ці ідеї. Крім того, клієнт зрозумів, що в світлі цих ідей по-іншому потрібно ставитися до організації роботи підлеглих. Можна змінити тим співробітникам, яким дозволяє зміст їх роботи, деякі організаційні рамки, такі як графік і місце роботи. Наприклад, деякі співробітники можуть успішно виконувати частину роботи вдома, дистанційно. При цьому немає необхідності всім приходити о 9.00, крім тих співробітників, які працюють з клієнтами і т. д. Під таким кутом розгляду начальник перетворився з «лікаря» в «транслятора ідей», а підлеглі з «гіпертоніків» і «застуджених» – у втілювачів цих ідей.

У такому розв'язанні проблеми, по-перше, кондиціонер став займати набагато менше місця в «смысловому полі» співробітників, по-друге, з'явилася можливість створити зручні для всіх робочі місця (оскільки кількість людей, що одночасно знаходяться в одному приміщенні, істотно скоротилася). Компоненти ситуації, а також початкові і завершальні варіанти смыслового наповнення цих компонентів подано у табл 3.

Таблиця 3 “Відділ іпохондриків” – “Ідейний мурашник”

Компоненти	Відділ іпохондриків	Ідейний мурашник
Кондиціонер	Класифікатор-роздільник	Технічний об'єкт
Любителі кондиціонера	Гіпертоніки	Приймачі та втілювачі ідей
Нелюбителі кондиціонера	Застуджені	
Нейтральні	Здорові	
Комендант	Непрофесійний лікар	Технік
Результат	Іпохондрія	Злагоджена робота
Робоча атмосфера	Лікарняна атмосфера	Натхненна атмосфера
Начальник	Головний лікар	Транслятор ідей

Як бачимо, у всіх прикладах робота здійснювалась за тією ж схемою: від формулювання проблеми у цілому, через виокремлення компонентів проблеми, осмислення їх та смыслового розвитку, до встановлення нових смыслових зв'язків між компонентами та утворення нового комплексу. Тобто ситуація (проблема) на прикінцевому етапі консультування розумілася клієнтом по-іншому, а відтак і могла бути названа по-іншому.

**Висновки.** У новій психологічній парадигмі клієнт бачиться повноправним учасником процесу розв'язання психологічних завдань, єдиним експертом у власному житті. Психологу ж відводиться роль не експерта, а організатора стосунків співробітництва і співмислення щодо розв'язання життєвих труднощів клієнта.

Результатом редукції змісту психологічних інтервенцій, які здійснюються в процесі психологічного консультування, є реорганізація психічного змісту. Фактичним результатом впливу психолога на стан клієнта є реорганізація психічного змісту останнього: поява нових смислів, ставлень, зміна оцінок, переупорядкування психічного досвіду тощо.

Варіанти екологічної реорганізації мають базуватись на “практичній діалектиці”, принципах вивідного знання, обережному ставленні до “чужих” для клієнта ідей. Допомога клієнту у смысловому ув'язуванні компонентів проблемної життєвої ситуації дозволяє переосмислити проблемний досвід у більш гармонійному та розвивальному контексті.

### Література

1. Богданов А. А. Тектология: (Всеобщая организационная наука) / Богданов А. А. ; [в 2-х кн. : кн. 1] ; [редкол. Л. И. Абалкин (отв. ред.) и др.] / Отд-ние экономики АН СССР. Ин-т экономики АН СССР. – М. : Экономика, 1989. . – 304 с.(Экон. наследие)
2. Завьялов В. Ю. Элементарный учебник дианализа / В. Ю. Завьялов. – Кировоград

: Полиум, 2003. – 480 с.

3. Климчук В. О. Сучасне психологічне консультування та психотерапія: дискурс соціального конструкціонізму / В. О. Климчук // Практична психологія та соціальна робота. – 2013. – № 2. – С. 63–68.
4. Леонтьев Д. А. Неклассический вектор в современной психологии / Д. А. Леонтьев // Теория и методология психологии: Постнеклассическая перспектива / Отв. ред. А.Л. Журавлев, А.В. Юревич. – М.: Изд. «Институт психологии РАН», 2007. – С. 74–94.
5. Школа діаналізу [Електронний ресурс] – Режим доступу <http://www.dianalysis.com.ua/index.php?lang=uk>.
6. Щербина Л. Ф. Діаналіз: психотерапія як «розумне заняття» / Л. Ф. Щербина // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 12. – С. 8–12.

#### References transliterated

1. Bogdanov A. A. Tektologiya: (Vseobshchaya organizatsionnaya nauka) / Bogdanov A. A. ; [v 2-h kn. : kn. 1] ; [redkol. L. I. Abalkin (otv. red.) i dr.] / Otd-nie ekonomiki AN SSSR. In-t ekonomiki AN SSSR. – M. : Ekonomika, 1989. (Ekon. nasledie). – 304 s.
2. Zavyalov V. Yu. Elementarniy uchebnyy dyanaliza / V. Yu. Zavyalov. – Kirovograd : «Polium», 2003. – 480 s.
3. Klimchuk V. O. Suchasne psihologichne konsultuvannya ta psihoterapiya: diskurs sotsialnogo konstruksionizmu / V. O. Klimchuk // Praktichna psihologiya ta sotsialna robota. – 2013. – # 2. – S. 63–68.
4. Leontev D. A. Neklassicheskiy vektor v sovremennoy psihologii / D. A. Leontev // Teoriya i metodologiya psihologii: Postneklassicheskaya perspektiva / Otv. red. A.L. Zhuravlev, A.V. Yurevich. – M.: Izd-vo «Institut psihologii RAN», 2007. – S. 74–94.
5. Shkola dyanalizu [Elektronniy resurs] – Rezhim dostupu <http://www.dianalysis.com.ua/index.php?lang=uk>.
6. Scherbina L. F. Dianaliz: psihoterapiya yak «rozumne zanyattya» / L. F. Scherbina // Praktichna psihologiya ta sotsialna robota. – 2005. – # 12. – S. 8–12.

#### ***Щербина Л.Ф. Реорганизация психического содержания в процессе кратковременного психологического консультирования***

***Аннотация.*** Реорганизация психического содержания рассмотрена как одна из основных задач краткосрочного психологического консультирования в контексте современной психологической парадигмы. Показано, что подходы к реорганизации психического содержания, основанные на "практической диалектике" и принципах выводимого знания, обеспечивают экологичность психологических интервенций. Приведены примеры дианалитической реорганизации.

***Ключевые слова:*** реорганизация, психическое содержание, экологичность, краткосрочное психологическое консультирование.

#### ***Scherbyna L.F., Reorganization of psychic content during short-term psychological counselling***

***Summary.*** Reorganization of mental content is considered as one of the main objectives of short-term psychological counseling in the context of modern psychological paradigm. It is shown that basing approaches to the reorganization of mental content to "practical dialectic" and the principles of concluded knowledge provides environmentally friendly psychological interventions. Examples of Dianalysis reorganization are given.

***Keywords:*** reorganization, mental content, environmentally friendly, short-term psychological counseling.