

Отже, повноцінний сон є життєвонеобхідним для людини та її розвитку. А сновидіння є самодостатньою, цілісною, багаторівневою, багатовимірною, багатоплановою, багатофункціональною системою духовних, психічних і фізіологічних актів у роботі свідомості та підсвідомості та відбиває суб'єктивну реальність людини. Сновидіння є індикатором духовного зростання людини, показником зрілості особистості, рівнем власного духовного стану.

ЛІТЕРАТУРА

1. Джеймс Р. Льюис. Енциклопедия сновидений. Ростов-на-Дону: "Феникс", 1997.
2. Калина Н.Ф., Тимошук И.Г. Основы юнгианского анализа сновидений. Киев: Ваклер, 1996.
3. Фрейд З. Толкование сновидений. К.: Здоровье, 2001.
4. Юнг К. Алхимия снов. СПб.: «Тимошка», 1997 г.
5. Юнг К. Воспоминания, сновидения, размышления. Львов: «Инициатива», 1998 г.

Тетяна Власюк,
здобувач II рівня вищої освіти 1 курсу
Факультету дошкільної, спеціальної та соціальної освіти
Наук. керівник **О.В Старинська**
к.псих.н., доцент (БДПУ)

СІМЕЙНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ

Сімейне психологічне консультування зародилося в 50-х роках ХХ століття в США. У 80-х роках ХХ століття розпочинається становлення консультування у вітчизняній психологічній науці. У наш час ця галузь продовжує розвиватись. Сучасні вчені (Ю. Є. Альошина, О. Ф. Бондаренко, А. Я. Варга, С. В. Васьківська, П. П. Горностаї, З. Г. Кісарчук, А. Ф. Копйов, Л. Г. Лисюк, Г. І. Онищенко та ін.) здійснюють значний внесок у цей складний процес, досліджуючи його різні сторони.

Сімейне консультування – короткотривалий процес, спрямований на допомогу і підтримку сім'ї у розв'язанні актуальних, чітко усвідомлюваних проблем, які нещодавно проявились.

Основоположники системного підходу (М. Боуен, С. Мінухін, В. Сатір, К. Вітакер и др.) розглядають сім'ю як цілісну систему. Члени сім'ї не можуть діяти незалежно один від одного, оскільки така поведінка призводить до внутрішньосімейної дисфункціональності. Роль консультанта в цій системі сімейного консультування наближена до позиції тренера: він навчає членів сім'ї диференціюватися у сімейному спілкуванні, осмислити наявні способи взаємодії в сім'ї та засвоїти більш продуктивні. При цьому психолог не надає сім'ї готові рекомендації, а разом з клієнтом здійснює спільний пошук. Спільний пошук дозволяє членам сім'ї оволодіти продуктивними способами виходу з проблемних ситуацій, розвиває у них почуття суб'єктності й впевненості в своїх силах. Інший варіант роботи з сім'єю, що набув широкої популярності у світі, – структурна сімейна терапія С. Мінухіна. В основі цього підходу лежать три аксіоми: 1) здійснюючи

психологічну допомогу, необхідно брати до уваги всю сім'ю; кожний з членів сім'ї розглядається як її підсистема; 2) терапія сім'ї змінює її структуру й призводить до зміни поведінки кожного з членів сімейної системи; 3) працюючи з сім'ю, психолог приєднується до неї, в результаті виникає терапевтична система, що робить можливими сімейні зміни. Сім'я уявляється як диференційоване ціле, підсистеми якого є окремі члени сім'ї або декілька її членів. Кожна підсистема має специфічні функції й висуває своїм членам певні вимоги. При цьому для кожної підсистеми необхідний певний ступінь свободи й автономії. Тому важливого значення набуває проблема кордонів між сімейними підсистемами. С. Мінухін виділяє два типи порушення кордонів: перший – їх нечіткість, розмитість; другий – надмірна закритість. У першому випадку сім'я реагує на будь-які зміни швидко й інтенсивно, в другому – переважає відчуження. Психологічна допомога в даному випадку спрямована на усвідомлення і подолання неадекватної близькості членів сім'ї та допомагає кожному усвідомити й вибудувати (відмежуватися) кордони між собою й іншими.

Роль психолога в системі С. Мінухіна розуміється так: йому необхідно приєднатися до сім'ї, тимчасово ніби стати одним із її членів. «Входження» психолога в сімейну систему викликає «міні кризу», що має важливе значення: жорсткі ригідні зв'язки й стосунки послаблюються, і це дає сім'ї шанс змінити стан своїх «кордонів», розширити їх, а значить змінити свою структуру. Не менш поширений ще один із варіантів системного підходу – стратегічна сімейна терапія (Дж. Хейлі, К. Маданес, П. Вацлавік, Л. Хоффман та ін.), де основна робота терапевта спрямована на формування у членів сім'ї відповідальності один за одного.

Який би варіант взаємодії психолог не обрав для консультування сім'ї, сімейне консультування має відповідати принципу гуманного ставлення до кожного члена сім'ї і сім'ї в цілому [1].

ЛІТЕРАТУРА

1. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник. – К.: Четверта хвиля, 2004. – 256 с.
2. Горностай П. П. Проблемний аналіз в консультаційній практиці // Практична психологія: теорія, методи, технології: Матеріали наук. семінару.- К.: Ніка Центр, 1997. – С. 72–78.
3. Кісарчук З. Г. Особливості сучасної родини та специфіка надання їй психологічної допомоги // Творча спадщина Г.С. Костюка та сучасна психологія. До 100-річчя від дня народження академіка Г.С. Костюка. Матеріали III з'їзду Товариства психологів України. – К., 2000. – С. 78–79.