

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Мельник Тетяна Анатоліївна

УДК 159.9 _____

Кваліфікаційна робота

**Вплив архетипу родової та сімейної Тіні
на психологічний стан особистості при довготривалому стресі**

053 «Психологія»

«Екстремальна та кризова психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ Мельник Т. А.

Науковий керівник (консультант) Ткач Разіда Мугаллімовна,
кандидат психологічних наук

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЮНГІАНСЬКОГО АНАЛІЗУ	6
1.1 Юнгіанський погляд на проблему особистого і колективного несвідомого та теорія архетипів	6
1.2 Архетип родової та сімейної Тіні особистості як джерело несвідомої травми і ресурсу людини	16
Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АРХЕТИПУ РОДОВОЇ ТА СІМЕЙНОЇ ТІНІ ОСОБИСТОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ ПРИ ДОВГОТРИВАЛОМУ СТРЕСІ	26
2.1 Організація та методи дослідження впливу архетипу родової та сімейної тіні особистості на психологічний стан особистості при довготривалому стресі	26
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	33
Висновки до розділу 2	41
РОЗДІЛ III ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ПІЗНАННЯ ТА ПРИЙНЯТТЯ РОДОВОЇ ТА СІМЕЙНОЇ ТІНІ ОСОБИСТОСТЮ	43
3.1 Психологічна допомога особистості в юнгіанському підході: зміст, мета, завдання та методи	43
3.2 Теоретико-практичний курс психологічної допомоги дорослим людям щодо пізнання і прийняття родової й сімейної Тіні та аналіз ефективності його впровадження ...	60
Висновки до розділу 3	71
ВИСНОВКИ	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	77
ДОДАТКИ.....	85

ВСТУП

В сучасному українському суспільстві, у ході російсько-української війни ще більше актуалізувалася потреба в інтеграції діяльності академічних та практичних психологів у використанні результатів теоретичних досліджень на практиці надання психологічної допомоги. З боку суспільства все частіше з'являються запити щодо психологічної реабілітації захисників та захисниць, роботи з ПТСР у жертв воєнного насильства тощо.

Для вирішення таких складних задач психологи працюють як на рівні свідомості і розуміння, так і на глибинних, несвідомих прошарках психіки. Так сучасні юнгіанці, представники школи швейцарського психіатра і засновника аналітичної психології К. Юнга, дотримуються думки, що робота з архетипами, як первинними матрицями загальнолюдського досвіду, активізують механізми захисту цілісності особистості та її самосцілення. Особливу увагу тут приділяють архетипу Тіні, який містить інформацію не тільки з витісненого особистого досвіду, але і з матриці реагування, регуляції поведінки та психологічного відновлення з досвіду попередніх поколінь. Іншими словами, архетип Тіні містить в собі травми та ресурси самої людини, її сім'ї, роду, народу та всього людства.

Прояви архетипу особистої, родової та сімейної Тіні можуть мати вираження як через психічний дисбаланс, так і сприяти формуванню цілісності психічної реальності. К. Юнг зазначав, що при тривалому ігноруванню архетипу Тіні енергія підсвідомого здатна вплинути на процеси свідомого життя індивіда, що може супроводжуватися депресіями, психозами та неврозами.

Ідеї К. Юнга про архетип Тіні знайшли своє продовження в роботах таких його послідовників як М.-Л. фон Франц, Дж. Л. Хендерсон, Дж. Холліс, Дж. Ш. Болен, К.-П. Естес, Дж. Кейрсі, І. Майерс-Брігс, Е. Нойман, К. Пірсон та ін. і сучасних українських психологів (М. Дідух, І. Маноха, О. Тиховська, Р. Ткач, О. Сербова, О. Сагайдак, С. Кримський, Ю. Мединська, В. Зубченко та ін.). Теоретичні та практичні аспекти сімейної і родової Тіні в більшій чи меншій мірі

досліджуються представниками таких напрямків як психосинтез (Р. Ассаджіолі), трансперсональна психологія (С. Грофа), системні розстановки (Б. Хеллінгера), долеаналіз (Л. Зонді), дитячий психоаналіз (Фр. Дольто), транзактний психоаналіз (Е. Берн), позитивна психотерапія (Н. Пезешкіан) та ін.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні аспекти впливу архетипу родової та сімейної Тіні на психологічний стан особистості при довготривалому стресу.

Відповідно до мети дослідження були поставлені такі **завдання:**

1. Здійснити теоретичний огляд основних понять аналітичної психології.
2. Проаналізувати психологічну юнгіанську літературу з проблеми виникнення та розвитку архетипу родової та сімейної Тіні особистості.
3. Вивчити та описати класичні методи аналітичної психології та техніки роботи юнгіанського психолога з архетипом родової та сімейної Тіні.
4. Емпірично дослідити та проаналізувати психологічні аспекти впливу архетипу родової та сімейної Тіні на психологічний стан особистості при довготривалому стресі.
5. Розробити теоретико-практичний курс психологічної допомоги дорослим людям щодо пізнання і прийняття родової й сімейної Тіні та проаналізувати ефективність його впровадження.

Об'єкт дослідження – психологічний зміст архетипу родової та сімейної Тіні.

Предмет дослідження – вплив архетипу родової та сімейної Тіні на психологічний стан особливості.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань було використано низку теоретичних і емпіричних методів: аналіз та синтез наукової літератури, класифікація, узагальнення й порівняння підходів та позицій науковців. Для емпіричного дослідження були вибрані наступні методи та методики: спостереження, анкетування, консультативну бесіду, шкалу реактивної

та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, Шкалу депресії Бека, метод сімейної генограми М. Боуена та інтерв'ю по генограмі.

Наукова новизна одержаних результатів:

уперше:

- розроблено теоретико-практичний курс психологічної допомоги дорослим людям щодо пізнання і прийняття родової й сімейної Тіні. Запропоновано авторський погляд на класичні та сучасні методи аналітичної психології для вивчення архетипу родової та сімейної Тіні.

удосконалено:

- техніки застосування методик психологічної допомоги та техніки роботи юнґіанського психолога з архетипом родової та сімейної Тіні

дістали подальшого розвитку:

- теоретичні уявлення щодо шляхів пізнання та прийняття Тіні особистості.

Практичне значення дослідження полягає у визначенні напрямків психологічної допомоги дорослим людям щодо пізнання та прийняття родової та сімейної Тіні в період довготривалого стресу. Теоретичний та практичний матеріал дослідження може стати корисним у практичній діяльності психолога для індивідуальних консультацій та консультацій сімейних пар, а також в роботі психологічних служб різного роду психологічної підтримки людини.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (77 найменування) та додатків. Загальний обсяг сторінок – 101 сторінка. Основний обсяг – 74 сторінки. Робота містить 10 таблиць, 5 рисунків, 7 додатків (на 16 сторінках).

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЮНГІАНСЬКОГО АНАЛІЗУ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Юнгіанський погляд на проблему особистого і колективного несвідомого та теорія архетипів

Аналіз категорії несвідомого починає свій відлік ще в роботах відомих філософів, таких як Платон, Рене Декарт, Г. Лейбніц та ін., які так чи інакше звертали увагу на деякі несвідомі структури психіки людини. В психологічному середовищі про несвідоме одним з перших заговорив З. Фройд визначивши структуру психіки людини як три зони: ІД, Супер-Его та Его [42;43]. ІД – це несвідоме, яке прагне до задоволення, включає тваринні потреби та бажання, які конфліктують з законами соціуму. Супер-Его необхідне для адаптації у соціумі, включає родинні установки та заборони. Его – свідоме, яке забезпечує адаптацію у зовнішньому середовищі і психічно урівноважує ІД та Супер-Его.

З. Фройд під несвідомим розумів нереалізовані прагнення особистості, які із-за конфлікту з вимогами соціальних і ідеологічних норм не потрапили у свідоме, відчувалися за допомогою механічного витіснення, проявляючись у обмовках, сновидіннях і т.д. [5]. Особливістю подібних явищ несвідомого є в тому, що усвідомлення суб'єктом причинно-наслідкового зв'язку нереалізованих прагнень з психотравмуючими подіями не приводить з плином часу до простого зникнення переживань.

Ідеї З. Фрейда про несвідоме були розвинені в роботах К. Юнга. Але К. Юнга не влаштовувало тлумачення несвідомого як місця скупчення витіснених образів, уявлень, понять, бажань та потягів. Неврози та психози не обов'язково повинні опиратися тільки на сексуальне витіснення, як і сновидіння не обов'язково повинні містити в собі одні лише непоєднані витісненні бажання. К. Юнг також звернув увагу на те, що несвідоме несе в собі не тільки спогади з давнього свідомого

минулого, але також і цілковито нові інтуїтивні думки та ідеї, які раніше ніколи не усвідомлювалися.

К. Юнг виокремлює в світі несвідомого два рівня – несвідоме може бути як особистим, так і колективним [61]. Людська психіка, на думку вченого, представляє собою своєрідну піраміду: її вершина – свідоме, основа – колективне несвідоме, прошарок між ними – особисте несвідоме. Вчений вважав, що свідоме відносно новий здобуток цивілізації, воно все ще перебуває в стадії експерименту. Свідоме – ефемерне явище, це лише частина душі, націлена на обслуговування буденних завдань, свідомість обмежена «безпосередньо подіями, що відбуваються», грає головним чином прикладну роль, допомагаючи пристосовуватися до навколишнього середовища. Колективне ж несвідоме, навпаки, є проявом всієї душі, воно не має часових обмежень, воно реагує «на найзагальніші і завжди наявні умови психологічної, фізіологічної та фізичної природи» [60, с.126].

Тобто свідоме – це та частина психіки, яка є свідомою, контрольованою та доступною для свідомого сприйняття людини. Воно включає в себе всі ті ментальні процеси та відчуття, які людина може свідомо сприймати та контролювати. К. Юнг так визначає свідоме: «Воно як би спрямовується із зовні всередину, в нас у вигляді сприйняття. Ми бачимо, чуємо, відчуваємо світ і тим самим його усвідомлюємо. Сприйняття говорить нам, що є щось, але воно не говорить нам, що це» [65, с.112]. Він вважав, що свідоме має обмежену ємність, тому воно може бути перевантажене та викликати психологічний дисбаланс.

Особисте несвідоме – це верхній шар несвідомого, воно є «сукупністю тих психічних процесів і змістів, які в принципі здатні досягти свідомості, нерідко вже були усвідомленими, але внаслідок своєї несумісності зі свідомістю підлягали витісненню і, таким чином, затримувалися під його порогом» [61, с.56-57]. Особисте несвідоме постає у вигляді психічних комплексів.

Комплекс це одиниця особистого несвідомого, яка є свого роду самостійною, автономною сутністю, психічним емоційним утворенням, яке відокремилася. Тобто

по суті, це витиснені емоційні конфлікти, які не підконтрольні свідомості. Комплекси можуть перешкоджати або навпаки сприяти роботі свідомості.

В аналітичній психології прийнято вважати, що на рівні особистого несвідомого функціонують такі психологічні змісти:

- які втратили свою значимість, та були витиснені із свідомості через забування або заради душевної рівноваги;
- які не можуть існувати зі свідомістю особистості через розбіжності з її системою цінностей, особистими установками і виявляються морально, естетично та інтелектуально неприпустимими;
- які не дозріли для усвідомлення.

«Все, про що я знаю, але в даний час не думаю; все, що проходило повз мою свідомість, все то, що я не помічав, відчуваю, думаю, пам'ятаю, хочу і роблю; все, що буде, що бере свій початок і форму в мені та здатне одного разу вирватися у мою свідомість – все це і є несвідоме» [63, с.371]. К. Юнг стверджував, що для розвитку особистості необхідно розвивати свідомість про власні несвідомі процеси. Він вважав, що більшість проблем людей виникає тому, що вони не мають свідомого доступу до своїх несвідомих процесів.

Однак особисте несвідоме базується на більш глибокому рівні, який формується не з особистого досвіду. Цей рівень К. Юнг назвав колективне несвідоме. «Я обрав термін «колективний» бо, ця частина несвідомого має не індивідуальну, а всезагальну природу; на протигагу особистій складовій психіці, вона включає зміст та моделі поведінки, які зустрічаються повсюди і у всіх індивідів. Іншими словами, колективне несвідоме однакове у всіх людей, утворюючи таким чином універсальний психічний субстрат надособистіної природи, яка є в кожному із нас» [64, с.8].

Тобто колективне несвідоме не є набутиим, на відміну від особистого, а виявляється глибинними, первинними структурами. Воно представляє собою об'єктивно-психологічне, а особисте несвідоме – суб'єктивно-психологічне.

Змістовно колективне несвідоме відокремлене від особистого і є «абсолютно всезагальним, і тому що його зміст може бути знайдений де завгодно, чого не можна сказати о особистих змістах» [67, с.105].

Колективне несвідоме одночасно відноситься до сфер ідеального і матеріального. В якості ідеальної реальності воно існує у формі думок і образів, його матеріальний компонент представлений у вигляді емоцій, інстинктів (тобто фізіологією людського організму). Колективне несвідоме не було витіснене, не було забуте, це реальність, яка сформувалася в давнину і з тих пір існує в повній мірі автономно від свідомості, це спадок предків, «осад явищ світу», який проявляється в структурі мозку та нервовій системі. Воно передається з давніх давен у спадок через «мнемічні образи», тобто за допомогою успадкованої пам'яті та мозку [62].

Колективне несвідоме містить універсальні символи, образи та елементи культури, які відображають колективний досвід людства. К. Юнг назвав їх архетипи. Якщо особисте несвідоме формується через психологічні комплекси, то колективне несвідоме виявляється в архетипі – успадкованому феномені психічного. За К. Юнгом, колективне несвідоме включає багато архетипів, які є загальними для людства та перетинаються з різними культурами та епохами. Архетипи можуть бути відображені у мріях, фантазіях, міфах та легендах.

Архетипи це певні вроджені образи, які людина успадковує від предків. Ці образи впливають на спосіб, яким людина сприймає та реагує на світ. Вони легко можуть переходити зі сфери несвідомого в сферу свідомого і навпаки, таким чином допомагаючи психіці аналізувати життєві ситуації, прогнозувати поведінку та вчинки людини.

Так як архетипи заряджені колосальною психічною енергією, вони здійснюють глибокий емоційний вплив на людей, змушуючи їх поводити себе певним способом. Архетипи – це життєві сили, які приймають участь у формуванні психіки людини, а тому вони не можуть ні ігноруватися, ні пригнічуватися, інакше несвідоме може проявити себе руйнівним способом для людини. Таким чином

архетип не тільки визначає світогляд людини, але і його особисту долю. Таку доленосну функцію архетип виконує тому, що він виступає акумулятором історичного досвіду, нескінченному досвіду багатьох поколінь людей через їх переживання, страждання та радощі.

Архетип в символічній формі приносить в психіку конкретної людини зразки та мотиви психіки всього людства. Проявляючись в житті людини у формі символів, архетипи несуть прихований для раціонального розуміння вселюдський сенс.

В конкретних характеристиках архетипів К. Юнг був дуже обережним. Він підкреслював, що вирішення цього питання передбачає розуміння історії культури, духовного життя, еволюції психологічних форм, особистих мотивів та способів переживання світу людиною. В своїх роботах К. Юнг зазначав, що архетипів може бути нескінченно багато і при виникненні відповідної ситуації активується відповідний цій ситуації архетип. Він особливо виділяв такі архетипи як Самість, Его, Персону, Тінь, Аніму, Анімус.

Центральний архетип або архетип цілісності – це архетип Самість. Поняття Самості одне із центральних в аналітичній психології К. Юнга. Самість розглядається як центр цілісного суб'єкта, що охоплює і свідому, і несвідому сфери його психіки: «Самість – не просто якась поняття або логічний постулат, це психічна реальність, яка усвідомлюється лише частково, в іншому ж включає в себе також і життя несвідомого, а тому є непередставимою і виразною лише через символи» [57, с. 58].

Поняття Самості в концепції К. Юнга не позбавлене деяких суперечностей. З одного боку, він говорить про те, що Самість як архетип цілісності існує спочатку і є тим центром, який визначає і спрямовує подальше життя людини: «Емпірично з достатнім ступенем ймовірності можна констатувати, що в несвідомому є архетип цілісності, спонтанно маніфестується в сновидіннях і що деяка не залежна від свідомої волі тенденція полягає в тому, щоб стягувати інші архетипи до цього центру» [58]. Також К. Юнг визначає Самість і як несвідомий «образ життєвої

мети»: «Що б не означала цілісність людини – Самість сама по собі, емпірично це спонтанно продукований несвідомим образ життєвої мети, незалежний від бажань і страхів свідомості. В цьому образі представлена мета повної людини – реалізація своєї цілісності та індивідуальності, за своєю волею чи проти неї» [57, с.59].

З іншого боку, внаслідок здійснення найважливішого для кожної людини процесу індивідуації, спрямованого на реалізацію власної Самості, може статися щось більше, ніж досягнення початкової єдності та цілісності. К. Юнг вважав, що Самість складається з двох основних аспектів: персональної та колективної. Персональна Самість – це поняття, що відображає унікальну ідентичність людини, її індивідуальність та неповторність. Колективна Самість, з іншого боку, описує глибинні аспекти психіки, які спільні для всіх людей та належать до колективної свідомості.

Розвиток Самості відбувається через інтеграцію різних аспектів психіки, включаючи свідомі та несвідомі елементи. Він підкреслював важливість розвитку балансу між різними аспектами Самості, що дає змогу досягти повноцінного розвитку та самовираження. В той час як Самість об'єднує в собі свідоме і несвідоме, Его є центром свідомого в особистості. Воно є компонентом психічного, що включає всі ті думки, почуття, спогади і відчуття, завдяки яким ми відчуваємо свою цілісність, сталість і сприймаємо себе людьми. Це є основою нашої самосвідомості, і завдяки йому ми здатні бачити результати своєї звичайної свідомої діяльності.

Як зазначив Е. Едінгер, Самість є вищим психічним авторитетом, якому підкорюється Его. На його думку задачею першої половини життя людини є розвиток Его, яка характеризується відокремленням Его від Самості. Друга половина ж половина навпаки характеризується об'єднанням Его і Самості. Відокремлення та об'єднання Его і Самості відбувається постійно протягом всього життя індивіда. Ця циклічність відображає основний процес психологічного розвитку від народження до смерті [56].

Частина Его, яка представлена світу – це архетип Персона. Персона – це наше публічне обличчя, тобто як ми себе проявляємо у відносинах з іншими людьми. Персона відображає безліч ролей, які ми граємо, в залежності від соціальних потреб. В розумінні К. Юнга, мета Персона справляти враження на інших або приховувати свою справжню сутність.

Персона як архетип необхідна нам для того, щоб знаходити спільну мову з іншими людьми в буденному житті. Але якщо Персона набуває великого значення, тоді людина може стати поверхневим, зведеним до однієї лише ролі та відчуженим від справжнього емоційного досвіду. К. Юнг розглядає архетип Персона як «фальшиве Я»: ідентифікація особистості лише з соціальною роллю дезінтегрує її, призводить до внутрішніх конфліктів, пов'язаних із втратою почуття Я. Трансформація особистості в граючу її роль може стати причиною таких психічних станів як збудженість, обумовлена створенням собі занадто хорошої Персона; неврозів, оскільки людина відмовляється від себе на користь штучної особистості; несвідомі реакції, афекти, фобії, нав'язливі уявлення, слабкості, вади тощо. Психічне здоров'я, включаючи позитивні психічні стани, великою мірою залежить від стану адаптивності Персона, оскільки за її допомогою здійснюється соціальний обмін та життя у соціумі.

Архетип Тінь – протилежність Персоні. Він є частиною несвідомої частини психіки, яка на пряму недоступна свідомості. Тінь приходить і дає про себе знати через сновидіння, неусвідомлені тривоги та страхи. Вона часто проявляє себе, як тенденція нав'язати свідомості те, що є негативний, включаючи нерозвинені риси, пригнічені природні інстинкти. За К. Юнгом Тінь містить в собі все непривабливе, негативні сторони психіки, яке Его не дозволяє ідентифікувати в собі. Посилення впливу Тіні часто призводить до тривоги, депресій, неврозів, апатії особистості. Людина, яка починає ототожнювати себе з Тінню (опинилася під її впливом) впадає в розпач, бо Его ідентифікує себе з нею. Нами керує все те, що ми в собі ототожнюємо, ідентифікуємо, вважає засновник теорії психосинтезу Роберто

Ассаджолі [2]. Свідомість-Его знаходиться з Тінню в постійному конфлікті, який Юнг називав битвою за звільнення.

Архетип Тінь протилежний свідомій установці людини і «персоніфікує все, що суб'єкт не визнає і що йому все ж таки постійно – прямо чи опосередковано – нав'язується», являючи собою те, чим людина не хотіла б бути» [67]. К. Юнг визначав Тінь як «небезпечний аспект невизнаної, темної половини особистості» [64]. Тінь входить в структуру деструктивної особистості і є потенційним джерелом зла. Тінь – це проявлення найгірших сторін людини, це коли розум вже не належить людині, а належить Тіні. Юнг порівнював Тінь із Чортом: «Чорт – це варіант архетипу Тіні, тобто небезпечного аспекту невизнаної темної половини людини» [69, с.244].

Неусвідомлена Тінь – джерело негативних психічних станів, оскільки людина проектує її зміст на оточуючих, переживаючи роздратування і люті. Тіньові характеристики наділені емоційною природою, їм властива нав'язливість. Безумовно, людина тривалий час може уникати зустрічі зі своєю Тінню, перебуваючи у стані проектування її на інших або перебуваючи у стані одержимості нею, але рано чи пізно, ставши на шлях індивідуації, цієї зустрічі не уникнути. Одна з найважливіших умов її усвідомлення – самокритичність. Однак цей процес часто є болючим і супроводжується такими психічними станами, як стан шоку, почуття провини та депресія.

Тінь можна розглядати у двох напрямках, як прояв особистого несвідомого та проекцію негативного, що сягає корінням у колективне несвідоме. Якщо у першому випадку вміст архетипу певною мірою піддається усвідомленню, то у другому випадку – ні. Хоча ці негативні характеристики пригнічуються, але темні сили безформно періодично прориваються у світ свідомості.

Але у Тіні є і позитивні сторони. К. Юнг також розглядав Тінь як джерело життєвої сили, спонтанності та творчого початку в житті індивідуума. Функція цього полягає в тому, щоб спрямовувати у потрібне русло енергію Тіні,

приборкувати негативний бік нашої натури настільки, щоб ми могли жити в гармонії з іншими, але водночас відкрито висловлювати свої імпульси та насолоджуватися здоровим та творчим життям. К. Юнг вважав, що Тінь це великий потенціал, який закладений людині. Так само як Его має неприємні та деструктивні установки, так і Тінь має морально позитивні якості – нормальні інстинкти та імпульси. М.-Л. фон Франц зазначає, що стане Тінь нашим другом чи ворогом, залежить в першу чергу від нас самих. Тінь стає ворожою, тільки тоді коли її ігнорують та не розуміють [70].

Архетипи особистості Аніма у чоловіків та Анімус у жінок – архетипи, які приховані від свідомості. Для жінки процес психологічного розвитку тягне за собою початок діалогу між її жіночим Его і Анімусом. Аналогічно відбувається і у чоловіка – діалог чоловічого Его і Аніми. К. Юнг писав, що кожен чоловік несе всередині себе певний фемінний образ. Цей образ є відбитком, архетипом, досвіду всіх предків жінки, сховищем всіх вражень, будь-коли набутих жінкою. Так як образ є несвідомим, він завжди несвідомо проектується на кохану людину, і це одна з головних причин пристрасті або відрази.

В архетипах Аніма і Анімус проявляється андрогенна природа людей. Аніма являє собою внутрішній образ жінки в чоловікові, його несвідому жіночу сторону, в той час як Анімус – внутрішній образ чоловіка в жінці, її несвідома чоловіча сторона. Ці архетипи засновані, принаймні частково, на тому біологічному факті, що в організмі чоловіка та жінки, виробляються і чоловічі, і жіночі гормони. Як вважав К. Юнг, вони еволюціонували протягом багатьох століть у колективному несвідомому як результат досвіду взаємодії з протилежним полом. Багато чоловіків, певною мірою, «фемінізувалися» у результаті багаторічного спільного життя з жінками, а для жінок є вірним протилежне. Наприклад, одержимість Анімусом в Его жінки спонукає її проявляти більше інтерес до влади, контролю, володіння, ніж підтримувати відносини або родинні зв'язки.

Аніма архетип, що найбільше пов'язаний з емоційним життям чоловіка. Він детермінує такі стани у чоловічій психіці, як емоційність, ірраціональність, імпульсивність, вразливість, примхливість. В той же час відсутність Аніми загрожує чоловікові постійним відчуттям втоми та втратою людяності.

У стані охопленості Анімусом жінці завжди загрожує небезпека втратити свою жіночність. Анімус у своєму позитивному та негативних аспектах по-різному формує характер і психічні властивості жінки, що безумовно детермінує специфіку психічних станів, які вона переживає. Якості позитивного Анімусу в жінці: це впевненість в собі, холоднокрівність, раціональна поведінка. Анімус встановлює зв'язок між жіночим розумом і духовною еволюцією, за допомогою чого жінка стає більш сприйнятливою, порівняно з чоловіком, до нових креативних ідей, вона відчуває процеси, що становлять основу культурної та особистісної об'єктивної ситуації, може знайти свій шлях і посилити духовну настанову свого життя. Якості негативного Анімусу викликають у жінок стан надмірної самовпевненості, бажання, щоб останнє слово залишалось за нею, безжалісності і руйнівності.

К. Юнг наполягав на тому, що Аніма та Анімус, як і всі інші архетипи повинні бути виражені гармонійно, не порушуючи загального балансу, щоб не гальмувати розвиток особистості в напрямку самореалізації. Іншими словами, чоловік повинен проявляти свої фемінні якості поряд з маскулініними, а жінка повинна виявляти свої маскулініні якості, так само, як і фемінні. Якщо ці необхідні атрибути залишаються нерозвиненими, результатом буде односторонній розвиток особистості.

Кінцева життєва мета людини – це повна реалізація «Я», тобто становлення єдиного, неповторного і цілісного індивіда. Архетип Самості стає центром особистості і врівноважує багато протилежних якостей, що входять до складу особистості як єдиного головного цілого. Завдяки цьому, вивільняється енергія необхідна для подальшого особистого росту, досягнення самореалізації. Усвідомлення вроджених архетипів та несвідомого, як індивідуального, так і

колективного, призводить до формування зрілого ставлення до себе та світу, побудови гармонійних відносин з іншими людьми, подолання кризових станів.

1.2 Архетип родової та сімейної Тіні особистості як джерело несвідомої травми і ресурсу людини

Через усі роботи К. Юнга червоною ниткою проходить ідея, що людина знаходиться між двома полюсами, «великим зовнішнім» і «великим внутрішнім». До «великого зовнішнього» вчений відносив колективне свідоме, певний світ минулого, теперішнього та майбутнього, релігійні, етичні, естетичні, філософські норми та цінності. «Велике внутрішнє», на думку К. Юнга, пов'язано з несвідомим початком, суб'єктивним світом, з чого виростає свідоме і сама людина.

Відповідно до юнговських ідей, колективне свідоме і колективне несвідоме – це простір архетипів, універсальних матриць людських реагувань, поведінки і дій. Архетипи – це те, що характерно для всіх людей в усі часи. Так, наприклад, у свідомій психіці виділяють архетипи Персони та Его, які є частиною «великого зовнішнього», а у несвідомій психіці – архетип Тіні, Аніми, Анімуса, Самості тощо, які знаходяться у «великому внутрішньому» світі. При цьому архетипи різних світів є протилежностями один одному.

Для пояснення руху енергії К. Юнг ввів принцип полярності: кожному бажанню відповідає його протилежність. Якщо людина свідомо прагне певної мети, то в несвідомому присутній протилежний намір, чим пояснюється несвідомий зрив свідомих намірів. Цей принцип поширюється і на взаємини архетипічних фігур (наприклад, Тінь – протилежність Его і Персони), і на психічні функції (визнання конфліктної установки самої особистості), і на властивості (якщо чоловік свідомо культивує маскуліність, то емоційність, імпульсивність витісняється ним у несвідоме). Невротичний розвиток розглядається як однобічність, коли домінує одна тенденція [35].

Принцип полярності діє і всередині архетипу. Так, Тінь як будь-який архетип має також два полюси, позитивний і негативний. В негативному полюсі Тінь – джерело травматизації і невротизації людини, а в позитивному – ресурс для її розвитку. Тінь завжди несвідома, оскільки знаходиться в прошарках особистого, сімейного, родового, колективного несвідомого.

Якщо описувати її функціонально, то Тінь складається з усіх тих аспектів нашої сутності, які працюють на те, щоб змусити нас відчувати дискомфорт від самих себе. Тінь це те, що порушує відчуття Самості, яке ми хотіли б утримати. Але Тінь не є синонімом зла, хоча може мати елементи, які Его розцінює як зло [47]. Кожна людина має свою Тінь і саме наявність Тіні робить нас людьми. Тінь така ж сама частина нас, як і Его. У міфах Тінь зазвичай постає у вигляді чудовиська або дракона, яких потрібно перемогти. Кожен носить з собою Тінь і чим менше вона підключена до свідомого, тим вона темніше. Якщо погані якості усвідомлені, тоді є шанс їх виправити. Але якщо тіньова сторона витиснена зі свідомості, то вона ніколи не буде виправлена, і завжди залишається можливість її раптового прориву. «Кожен несе в собі Тінь, і, чим менше вона втілена у індивідуальне свідоме, тим більше вона є темнішою та густішою. Якщо негативна сторона є усвідомленою, завжди є шанс її корегувати. Більше того, Тінь постійно взаємодії з іншими потребами і може змінюватися. Але якщо Тінь репресована і видалена із свідомого, вона ніколи не коригується і здатна несподівано увірватися у свідоме. Вона перешкоджає найкращим намірам» [68].

У змісті колективного несвідомого Тінь майже не змінилася з тих часів, коли виникло людське суспільство. Тінь – це несвідомі бажання, які не сумісні з соціальними стандартами. Це ті якості та почуття, які заперечувалися культурою та родиною, за які в дитинстві карали та не схвалювали. Тінь не може бути до кінця змінена вихованням і багато в чому вона залишається з дитинства. Ті якості, які не сприймалися в роду, які вважалися невірними, шкідливими, людина намагається їх сховати як можна далі від чужих поглядів. Колективна Тінь стає фактором для

об'єднання людей у групи через спільні дії, які не можливо пояснити розумом, які виникають з невідомого. Тобто дії людей спричинені ототожненням себе з цією групою людей на несвідомому рівні, навіть якщо потім власні дії будуть здаватися абсурдними [32]. Прояви колективної Тіні є справедливим і для родової та сімейної Тіні, оскільки родина, це зменшена форма колективу людей, який об'єднує родинні зв'язки.

З тих пір як К. Юнг ввів такі поняття як архетип, колективне несвідоме, індивідуація, людство отримало ще одну можливість більш глибинно зрозуміти і усвідомити свою психіку. Людина постійно рухається до того, щоб звільнитися від кайданів минулого, своїх страхів, тривоги, ненависті і відчуження одна від одної. Всі ці негативні прояви є результатом дуалістичного мислення розділення добра і зла. Коли людина не хоче визнавати деякі свої почуття та переживання, відносячи їх до гріховних та поганих, яким свідомість забороняє проявлятися, тим самим надаючи їм силу стати чимось негативним та небезпечним. Всі вони стають Тінню індивіда. «Травми дитинства, гріховні таємниці, сильні емоції – це симптоми, які здатні зруйнувати психологічне здоров'я людини, тому вони виштовхуються/витісняються в особисте несвідоме, щоб до пори до часу залишатися в тіні, захищеними від свідомості. Парадокс полягає в тому, що людина, витісняючи в несвідоме «гріховну» таємницю або стримуючи афект, намагається захиститися, а в дійсності прирікає себе на страждання. Завдяки ж визнанню свого темного/тіньового, повернення його у свідоме, людина знаходить цілісність. Головною ідеєю допомоги тут є супровід клієнта в його минуле, щоб краще зрозуміти актуальну ситуацію і знайти способи справлятися з проблемами у сьогоденні» [39, с. 45].

Як прояв сімейної та родової Тіні можна виділити такі сформовані якості індивіда:

- відсутність сильного внутрішнього центру

- бажання досягти максимального контролю та влади з одного боку і відсутність самоконтролю з іншого
- інфантильність
- поява психосоматичних проявів
- нездоровий перфекціонізм, в наслідок якого розвивається почуття провини та відчутті невідповідності
- постійний пошук своєї ідентичності
- схильність проживати життя за когось
- формування залежності різного роду (від їжі, відносин, людини, роботи, чужої думки)
- виникнення депресії, пригніченої агресії

Окрім проявлень Тіні, в особистості присутні комплекси. «Комплекси («маленькі чоловічки» у Тіні) утворюють автономні групи уявлень і асоціацій, мають тенденцію самостійно переміщатися і жити власним життям, незалежно від намірів людини» [33]. Вони можуть бути травматичні або просто болючого характеру [59]. Про комплекси, як і про Тінь не хочеться згадувати, а тим більше, щоб про них нагадували інші. У книжці «Чому хороші люди роблять погані вчинки: Розуміння темних сторін нашої душі» Дж. Холліс наводить приклад, що життєві травми його матері, які потім переросли у її комплекси, в подальшому стали його Тінню, яка змушувала його підрізати собі «крила» та применшувати свої бажання. Вчений вважає, що всі ми «інтерналізуємо культурні комплекси, які пригнічують наші природні істини, заради того, щоб полегшити свій життєвий шлях та заручитися необхідною підтримкою родини та суспільним визнанням» [47]. Ось так і формується Тінь, в тому числі родова та сімейна.

Дж. Холліс писав, що в родині кожен отримує і засвоює безліч прихованих послань, дитина боїться розчарувати близьких або викликати їх гнів. Схвалення батьків для дитини є життєво важливим і вона підлаштовується під стереотипи свого оточення, стає слухняною, намагається не сердити батьків і зайвий раз не

наполягати на своєму. Набуваючи одні якості, дитина втрачає інші [49]. Хлопчик не може бути занадто ніжним, він повинен бути сильним – і його природня чутливість пригнічується, він перестає не тільки проявляти її, а і усвідомлювати її. Дівчинка не може бути ватажком в компанії хлопчиків, вона повинна гратися з ляльками, і в Тінь витісняються її лідерські якості. Суспільство вчить дітей бути слухняними, саме такими вони потрапляють у доросле життя. Людина виростає слабкою та вразливою, як того і вимагає соціум, такою якою легко керувати.

3. Фройд був перший, хто звернув увагу до феномен несвідомого, зокрема і його родовий аспект. В свою чергу А. Адлер підкреслює важливість перших років життя людини у її подальшій долі. Він зазначає, що життєвий стиль починає формуватися у перші роки, у дитинстві. І цей досвід накладає відбиток на все життя. Для розуміння суті проблем, які хвилюють людину в дорослому періоді життя, необхідно звертатися до раних спогадів, які дають уявлення про характер проблеми. А. Адлер також підкреслює значення впливу батьків на розвиток дітей на подальшу долю людини. Наприклад, зайва любов батьків може стати основою демонстративної поведінки, ізоляції та антисуспільних вчинків людини у майбутньому, а суворе виховання веде до формування таких особистих якостей як егоцентризм, надмірна обережність.

К. Юнг розширив уявлення про сімейне (родове) несвідоме. Він ввів поняття колективного несвідомого, що передається у суспільстві від покоління до покоління, даного від природи та існуючого поза всяким витісненням та особистим досвідом, званим архетипом. В основі поведінки людей лежать певні архетипи колективної душі, якісь сили, які панують над несвідомою душею дитини. «Архетип – це уроджений потенційний патерн уяви, мислення чи поведінки» [41]. За конкретним батьком чи матір'ю стоять магичні постаті, вічні образи Батька та Матері. К. Юнг говорить про «доленосний етнос», який знаходиться за межами свідомої компетенції. Цим доленосним етносом є генеологія батьків (їхні діди,

прадіди), яка також є найважливішим фактором у вихованні дітей, що визначає їх індивідуальність.

Угорський психолог Л. Зонді ввів поняття «родове несвідоме». У своїй спробі встановити міст між генетикою та глибинною психологією, він створює вчення під назвою «долеаналіз». Долеаналіз – це напрям у глибинній психології, який вивчає і допомагає зробити свідомими несвідомі прагнення роду (предків) особистості, або іншими словами, вчення, яке допомагає самому індивіду свідомо обрати свою долю. Свою теорію Л. Зонді розглядає як доповнення до теорії психоаналізу З. Фрейда та аналітичної психології К. Юнга. Так, якщо З. Фрейд відкрив індивідуальне несвідоме, що виражається переважно у симптомах, а К. Юнг відкрив колективне несвідоме, універсальною мовою якого є символ, Л. Зонді доповнив родовим несвідомим, яке виявляє себе у виборах людини. Відповідно до теорії родового несвідомого, кожна людина відчуває вплив постатей предків у своїх переживаннях, поведінці, і особливо у своїх виборах. Родове несвідоме – система почуттів, смислу, травм, які передаються по родовій та сімейній лініям із покоління до покоління через гени. Родова пам'ять організована в життєві сценарії, не усвідомлюється їх носієм і працює на рівні вибору професії, партнера, наявності певних хвороб [21].

К. Юнг також відмічав, що тяжким тягарем лягає на плечі дитини непрожите життя його батьків (його предків), які мають хоча і несвідомий вплив, але великий потенціал цього впливу. Людина часто не помічаючи присвячує своє життя повторенню чи несвідомим спробам вилікувати особисту Тінь іншої людини. Як приклад він наводить домінуючого батька, чия тиранія доводить сина до наркотиків, а дочку до морального падіння, але ніхто з них не замислюється, що життя дітей стало реакцією на непрожите життя батька. Тінь батьків має тенденцію ставати тіньовим аспектом їх дітей, оскільки вони не усвідомлюючи повторюють сценарії роду [47]. Тінь може проявлятися:

- Як проекція зі своєї особистості на іншу

- У вигляді повторювальних сценаріїв
- Через активне заперечення чогось в собі
- Через особисті комплекси

На родовому рівні несвідомого Тінь часто проявляється у релігійних образах. Релігія чітко протиставляє повинність та бажання. Занадто релігійні родини заганяють свої дітей у рамки релігійної правильності, в результаті чого дитина починає активно подавляти свої «тіньові» якості та бажання як гріховні, що породжує невротизацію та почуття провини. Особливо це стосується сексуальних бажань, які формуються у підлітковому віці. Несформована психіка підлітка роздвоюється між установками релігії та своїми «гріховними» бажаннями. І тоді «поранений ерос уходить в підпілля, найчастіше для того, щоб вирощувати таких чудовиськ, як сексуальне насилля, порнографію, розтління малолітніх – все те, що провокується почуттям провини, але є таким же природним для людини як їжа та сон» [47]. Така Тінь може призвести до повторювальних сімейних сценаріїв, сімейних таємниць або віктимної поведінки. Наприклад, інцесна поведінка в роду може бути обумовлена особистою травмою батьків, вони можуть розглядатися як жертви особистого травмуючого досвіду, а інцест – як результат дії родинних сценаріїв, які передаються із покоління в покоління. Через сексуальне насилля у жертви формуються віктимні якості. Віктимна особистість не вміє відмовляти, захищати свої інтереси, вона залежна особистість, жертва. А жертва може виростити тільки жертву. І в той же час родина підтримує збереження сценаріїв жертви. Таку Тінь особливо важко визнати та протидіяти їй, оскільки вона транслюється з покоління в покоління і є вважається нормою для таких родин. Крім того, такі деструктивні прояви Тіні надійно оберігаються сімейною таємницею через маніпулювання, залякування, шантаж.

К. Юнг у своїй роботі «Психоз та травма» висловив думку, що симптоми травмованих розладів пов'язані з попередніми негативними переживаннями індивіда. Він також ввів поняття множинна травма та в ході експериментів виявив

схожість патернів формування комплексів у членів однієї родини, особливо, у матері та дочки. Вчений зробив висновок, що в умовах близьких родинних контактів несвідомі структури можуть копіюватися та здійснювати вплив на все подальше життя [66].

Але Тінь слід розглядати ширше, тобто це не завжди сховище негативних та деструктивних фрагментів свідомості. Іноді Тінь є гарною можливістю інтроспекції особистості. К. Юнг зазначав, що різке безпідставне роздратування, які можуть викликати інші люди, виникає як результат заборонених в собі почуттів і це роздратування, яке ми відчуваємо до інших, ми відчуваємо до самих себе. В даному випадку, це проекція нашого Я, скоріш за все людина має те, що ми в собі заперечуємо, або навпаки не маємо (і саме це чіпляє, як прихована заздрість). Крім того, в Тіні може бути приховано те, що ще нереалізоване. Це можуть бути як згубні звички (наприклад, до алкоголю), так і таланти (творчі, спортивні). Тінь це джерело спонтанності, творчого пориву, раптових осяянь та глибоких емоцій. Наприклад, дитина яка має гарний музичний слух у батьків, які не люблять музику, так і не навчиться використовувати свій талант. Але виявити конструктивні фрагменти Тіні, на відміну від явно деструктивних, важче. Як правило, це вдалий збіг обставин, матеріальна потреба або батьки, які розгледіли можливості своєї дитини. В такому випадку Тінь виступає в ролі сховища потенціалу.

Отже, не дивлячись на те, що Тінь є темним аспектом особистості, її мета досить конструктивна. Вона вторгається у свідоме життя і скеровує на задоволення пригнічених, прихованих бажань та звільняє стримані емоції. Протидія сімейній та родовій Тіні ще важчий процес, оскільки авторитетність родини, батьків, це ще одна сходинка яку треба подолати на шляху до своєї цілісності. В кінці кінців, втручання Тіні повинно привести людину до усвідомлення та прийняття своєї тіньової сторони.

Висновки до розділу 1

На основі аналізу теоретичної літератури розглянуто аналітичну теорію психіки та особистості. Визначено, що за юнгіанським підходом людська психіка та структура особистості має три рівні: свідомості, особистого несвідомого та колективного несвідомого. Проаналізовано зміст кожного рівня психіки. Зокрема зазначено, що несвідоме включає в себе все те, що людина не можемо свідомо контролювати або осмислити. Особисте несвідоме постає у вигляді психічних комплексів, тоді як колективне несвідоме містить в собі спільні архетипи, які є спільними для всіх людей. Підкреслено, що свідоме становить невелику частину психіки та складається з матеріалу, котрий людина може свідомо сприймати та контролювати. Розвиток свідомості відбувається через інтеграцію несвідомих складових, а саме особистого та колективного несвідомого. Інтеграція несвідомого допомагає людині зрозуміти свої внутрішні конфлікти, знайти баланс між різними аспектами своєї особистості, та розвивати самосвідомість.

Ознайомлено з теорією архетипів та розкрито їх зміст. Зазначено, що архетипи – це універсальні символічні образи, що мають своє коріння в колективному несвідомому. Вони можуть виявлятися у вигляді міфів, сновидінь, релігійних обрядів. Архетипи є глибоко вбудованими в нашу психіку і є ключовими в утворенні наших думок, емоцій та поведінки. Виокремлено та описано основні архетипи структури психіки та особистості, а саме: Его, Персону, Тінь, Аніму, Анімус та Самість. Зокрема акцентовано увагу на архетипі Тіні, який представляє собою відносно автономну частину особистості, яка складається з особистих і колективних психічних установок, які не можуть бути прийнятими особистістю через несумісність зі свідомим уявленням про себе, та підкреслено, що кожна людина має свою унікальну Тінь, яка робить свій внесок в колективну Тінь.

Теоретично досліджено проблему виникнення та розвитку архетипу родової та сімейної Тіні особистості. Наголошено, що всередині кожного архетипу діє принцип полярності. Так, Тінь також має два полюси, позитивний і негативний. В

негативному полюсі Тінь – джерело травматизації і невротизації людини, а в позитивному – ресурс для її розвитку. Зазначено, що архетип родової та сімейної Тіні може відображати: негативні аспекти, котрі людина успадковує від попередніх поколінь, які можуть бути спровоковані сімейними сценаріями; проблеми, що виникли через складні сімейні взаємини, сімейні конфлікти або сімейні секрети. Підкреслено також, що у родовій та сімейній Тіні може бути приховано нереалізовані таланти людини та її творчий потенціал, які з різних причин виявилися непотрібними / неважливими для батьків та родового кола. Наголошено, що важливо не тільки усвідомлювати свою Тінь, але й приймати її, оскільки від її усвідомлення та визнання залежить психічне та ментальне здоров'я людини.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АРХЕТИПУ РОДОВОЇ ТА СІМЕЙНОЇ ТІНІ ОСОБИСТОСТІ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ ПРИ ДОВГОТРИВАЛОМУ СТРЕСІ

Дослідження ефективності психологічної допомоги особистості в роботі з її родовою та сімейною Тінню проходило в період з вересня 2022 по листопад 2023 року і відбувалося в два етапи: теоретичний та емпіричний. На теоретичному етапі було здійснено аналіз та синтез наукової літератури, під час якого було розглянуто юнгівську теорію архетипів та вивчено психологічні аспекти родової та сімейної Тіні особистості як джерела несвідомої травми і ресурсу людини; описано методи і техніки роботи юнгіанського психолога з архетипом родової та сімейної Тіні. Було зібрано методика для проведення емпіричного дослідження та обрано групу людей для проведення емпіричного дослідження і подальшої психокорекційної роботи. Дослідницьку вибірку було встановлено у відповідності до мети та завдань роботи.

2.1. Організація та методи дослідження впливу архетипу родової та сімейної тіні особистості на психологічний стан особистості при довготривалому стресі

Емпіричне дослідження родової та сімейної Тіні особистості та чинників, які мають найбільший вплив на її формування проходило в два етапи:

– *на першому етапі* було складено анкету (див. Додаток А) і проведено опитування з метою визначення респондентів контрольної групи, які відчувають дефіцит відомостей про родові й сімейні традиції, міфи й історії; усвідомлюють силу впливу родових і сімейних таємниць на своє сьогоднішнє; мають суб'єктивне відчуття довготривалого стресу та бажають покращити власне психологічне самопочуття.

Анкета містила дев'ять запитань. Запитання №№ 1–4 були спрямовані на виявлення обізнаності з проблемою архетипів, зокрема родової і сімейної Тіні з точки зору юнгіанського підходу, та давали нам змогу визначити інтенсивність переживання, пов'язаних з їхнім впливом на сьогодення людини. Відповіді на запитання №№ 5–7 дозволили дослідити обізнаність та інтенсивність переживання, пов'язаного з міфами, історіями й таємницями роду і сім'ї та силу їхнього впливу на життя респондентів. За допомогою відповідей на запитання №№ 8 та 9 було виокремлено групу людей, які вважають, що знаходяться в стані довготривалого стресу и готови взяти участь в подальшій психокорекційній роботі.

– *на другому етапі* проведено емпіричне дослідження родової та сімейної Тіні особистості та зафіксовано емоційний стан людини до і після знайомства і трансформації негативних аспектів власної Тіні та усвідомлення і прийняття її позитивних аспектів.

На другому етапі емпіричного дослідження ми використали наступні методи та методики: анкетування, шкалу реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, Шкалу депресії Бека, метод сімейної генограми М. Боуена та інтерв'ю по генограмі, методику «BASIC PH» М. Лагана і М. Дорон, астрологічний метод.

Метод сімейної генограми, який вперше був введений у терапевтичну практику американським психіатром М. Боуеном. Даний метод дає можливість реконструювати модель життєдіяльності певної родини і співвіднести її з життєвим досвідом особистості як представника родини. Генограма допомагає побачити певний рід зі всіма його процесами, закономірностями, протиріччями, унікальним досвідом. М. Боуену вдалося показати, що від покоління до покоління в сімейній історії накопичуються дисфункціональні паттерни, які мають вплив на життя подальших поколінь [72]. Вивчення генограми дозволяють виявити приховані причини страхів, депресій, схильність до певних моделей поведінки.

Генограма може бути складною або простою (скороченою) в залежності від рівня деталізації та інформації, яку потрібно отримати. Також існує так звана фокусована генограма, яка на додачу до схематичного зображення родини, представляє собою ряд структурованих питань, які задаються в певній послідовності та дозволяють психологу отримати точну та повну інформацію по одному локальному аспекту життя клієнта через розгляд багатопоколінних паттернів. Фокусована генограма досить нове поняття, його запропонували та розробили декілька авторів Джеральд Вікс (Gerald R. Weeks), Ріта Демарія (Rita DeMaria) та Ларрі Хоф (Larry Hof) [76; 77]. Наприклад, генограма, яка сфокусована на почуттях, може дати відповіді на такі питання: які почуття переважали в родині, які почуття були прийнятними чи неприйнятними, які почуття проявлялися і яким чином. Специфічною особливістю сім'ї є її «несвобода» - у розумінні нав'язування людині певних правил життя. Саме сім'я та її правила можуть бути першопричиною успіху або невдачі в житті одного або декількох членів сімейної системи.

В нашому дослідженні була використана проста сімейна генограма, яка дозволяє дослідити три покоління родини (рис. 2.1). Чоловіки на генограмі позначаються квадратом, жінки – колом.

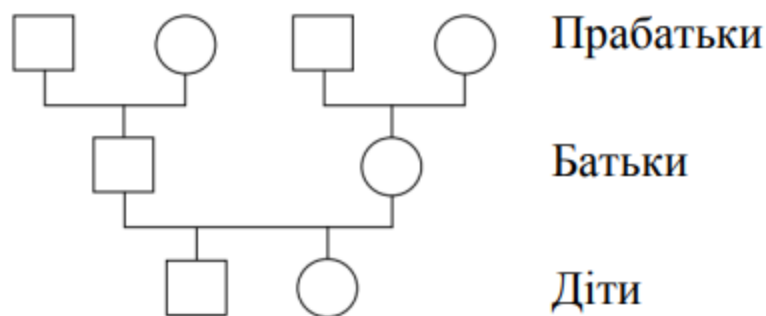


Рис. 2.1 Приклад скороченої сімейної генограми

Запропонованої символіки достатньо для складання простої генограми. Розмір та місце розташування фігури на генограмі теж має значення. Чим більше

фігура члена родини, тим більше значення він має для клієнта, і навпаки. Відсутність фігури кого-то з членів родини, може свідчити про наявність конфліктів, негативно забарвлених відносин, або взагалі відсутність відносин з цим членом родини [15;52;53]. На генограму можна вносити не тільки людей, а й тварин, предмети, об'єкти, тобто все, що має значення для клієнта. Відносини та емоційний зв'язок між членами родини позначаються різними лініями (рис. 2.2).

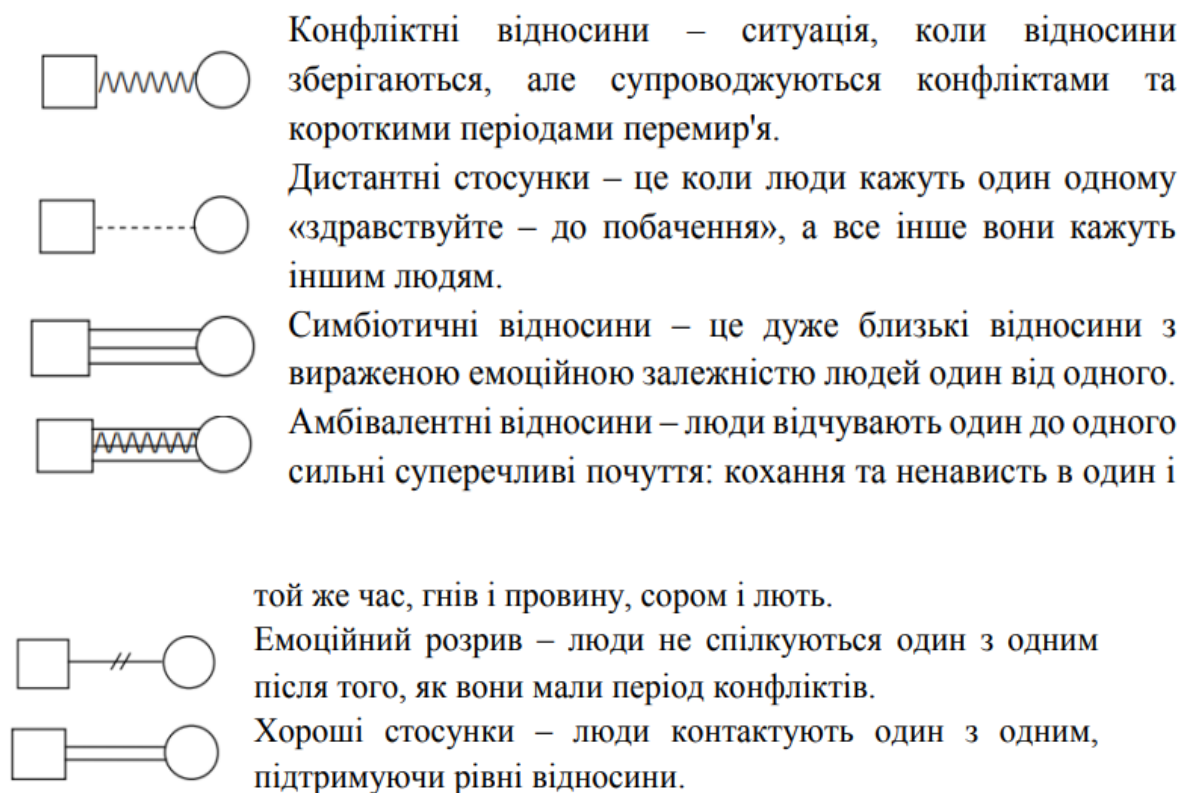


Рис. 2.2 Схематичне зображення відносин та емоційного зв'язку між членами родини

Аспектами родової та сімейної Тіні можуть бути генетична спадковість, сімейна динаміка, психологічні травми, передача цінностей через покоління, самоідентифікація та самопошук. Генетичні фактори можуть впливати на різні аспекти особистості, такі як ризик для певних захворювань, характерні риси темпераменту, рівень інтелекту тощо. Сімейна динаміка включати в себе

взаємовідносини між батьками та дітьми, роль кожного члена родини, спільні та індивідуальні цінності, норми та очікування [19;23]. Психологічні травми включають в себе психологічні травми, такі як сімейне насилля, емоційне знущання, розлучення батьків або втрата близьких родичів. Ці травми можуть і зазвичай залишають психологічний слід у дорослому житті. Передачу цінностей і переконань індивід може усвідомлювати або носити їх підсвідомо. Але в той же час, родова та сімейна Тінь може спонукати особистість до самопошуку та розвитку. Людина відчуває необхідність розібратися в своєму родовому спадку, впливі сім'ї на її життя та знайти власну ідентичність.

Ми припускаємо, що родова та сімейна Тінь мають важливий вплив на формування особистості та психологічний розвиток індивіда через передачу генетичних, культурних, ідейних, травматичних та психологічних факторів від попередніх поколінь і через взаємодію внутрішніх і зовнішніх чинників в сімейному середовищі. Тобто сімейне середовище і спадковість грають ключову роль у формуванні і розвитку особистості. Наше припущення враховує можливість перенесення психологічних травм та ідейних переконань від попередніх поколінь на нове покоління. Для отримання більш детальної інформації ми використовували інтерв'ю по генограммі в контексті проблеми нашого дослідження (Додаток Б).

Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, також відома як STAI (State-Trait Anxiety Inventory) є однією з найбільш використовуваних шкал для вимірювання рівня тривожності у психологічних дослідженнях та клінічній практиці. Вона була розроблена американським психологом Ч. Спілбергером і спрямована на оцінку як об'єктивних, так і суб'єктивних проявів тривоги. Вона включає дві основні підшкали [29; 22]:

1. Шкала ситуативної тривожності (State Anxiety Scale): Ця шкала оцінює поточний рівень тривоги, який може змінюватися впродовж часу та в різних ситуаціях. Вона допомагає виміряти, наскільки особа відчуває тривогу в даний

момент. Такий стан є відповіддю на екстремальну/стресову ситуацію, він може мати різну інтенсивність і динаміку.

2. Шкала особистісної тривожності (Trait Anxiety Scale): Ця шкала вимірює загальний рівень тривожності як стійку особливість особистості. Вона вказує на те, наскільки людина взагалі схильна до тривожних реакцій у різних життєвих ситуаціях. При високій особистісній тривожності більшість ситуацій, які виникають у людини, сприймаються нею як загроза, спричиняючи стрес і виражену тривогу.

Учасникам було запропоновано закреслити цифру у відповідній графі справа залежно від того, як вони себе почувають в даний момент. Учасників було проінформовано довго не замислюватися над питаннями, оскільки правильних і неправильних відповідей немає. Для виявлення рівня реактивної і особистісної тривожності респонденти відповідають на двадцять питань по кожній шкалі. Під час роботи з першою шкалою респонденти читають речення, що описують психологічний стан людини і закреслюють відповідну цифру праворуч залежно від того, як вони себе почувають *в даний конкретний момент*. В роботі з другою шкалою респонденти визначаються з тим, як вони себе почувають *зазвичай*. Таблиця з питаннями та метод оцінки результатів наведена у Додатку В.

Для розрахунку рівня ситуативної тривожності використовується формула

$$СТ = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

де $\sum 1$ – це сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18,

а $\sum 2$ – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Для розрахунку рівня особистісної тривожності використовується формула

$$ОТ = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

де $\sum 1$ – це сума закреслених цифр по пунктах 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40

а $\sum 2$ – сума закреслених цифр по пунктах 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Загальний підсумковий показник по кожній шкалі може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим він вище – тим вищий рівень ситуативної або особистісної тривожності має індивід.

Інтерпретація результатів відбувається на базі сумарного балу, де показник:
до 30 балів – низький рівень тривожності,
31-45 бали – помірний рівень тривожності,
46 і більше – високий рівень тривожності.

Особливої уваги потребують випадки, в яких спостерігаються значні відхилення від рівня помірної тривожності.

При цьому, дуже високий рівень тривожності (46 і більше) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, емоційними зривами і психосоматичними захворюваннями.

Низький рівень тривожності (12 і менше), навпаки, є показником депресивного, аreakтивного стану, з низьким рівнем мотивації. Важливо також врахувати, що іноді дуже низький рівень тривожності продемонстрований тестом є результатом активного витіснення індивідом високого рівня тривожності з метою показати себе в кращому світлі.

Для оцінки рівня депресивних станів учасників експерименту було обрано **Шкалу депресії Бека** (BDI – Beck Depression Inventory). Дана методика – це класичний опитувальник, що був розроблений групою науковців на чолі з Т. А. Беком в 1961 році на основі клінічних спостережень вчених, що дозволили виявити обмежений набір найбільш релевантних і значущих симптомів депресії і найбільш частих скарг пацієнтів.

Автори методики співвіднесли список отриманих параметрів з клінічними описами депресії і розробили опитувальник, що включає в себе 21 категорію симптомів і скарг. Кожна категорія складається з 4-5 тверджень, що відповідають специфічним проявам і симптомам депресії. Ранжування тверджень відбувається в міру збільшення вкладу симптому в загальну ступінь тяжкості депресії. Кожний

пункт має значення від 0 (симптом відсутній або виражений мінімально) до 3 (максимальний прояв симптому). В сумі можна отримати від 0 до 62 балів – чим нижче бал, тим кращий стан пацієнта. Потрібно вибрати один варіант відповіді з чотирьох можливих. Вибирається те висловлювання, яке найкраще описує самопочуття протягом останнього тижня, включаючи сьогоднішній день. Опитувальник з питаннями наведений у Додатку Г.

Не зважаючи на той факт, що твердження є дуже прямими і дають можливість досліджуваним приховати свій справжній стан, застосування шкали в клінічній практиці продемонструвало високий рівень ефективності [71].

Пункти 1-13 – когнітивно-афективна субшкала

Пункти 14-21 – субшкала соматичних проявів депресії

Інтерпретація результатів відбувається на базі сумарного балу, де показники:

0-9 – відсутність депресивних симптомів, психоемоційний стан в нормі

10-15 – легка депресія (субдепресія), час приділити собі увагу і звернутися по допомогу до спеціаліста

16-19 – помірна депресія, що становить певну небезпеку для нормального життя і може швидко перейти на наступну стадію

20-29 – виражена депресія, що перешкоджає нормальному життю і може легко перейти в важку депресію

30-63 – важка депресія – найнебезпечніша стадія, з якою самотужки впоратися неможливо.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

В анкетуванні взяли участь 60 жінок віком 35-55 років, а саме: 40 осіб віком 35-45 років та 20 осіб віком 46-55 років. Зазначимо, що половина респондентів були практичними психологами, студентами та випускниками Київського юнганського інституту. За результатами визначено, що більшість респондентів знайомі з теорією архетипів К. Юнга (70%) та поняттям «родова та сімейна Тінь» (56,6%). Також

визначимо, що вагома частина опитуваних оцінюють як значний вплив архетипів (43,3%) та родової і сімейної Тіні (46,7%) на життя людини (табл. 2.1; табл. 2.2).

Таблиця 2.1.

Розподіл відповідей учасників дослідження на запитання анкети № 2: «Оцініть за 10-бальною шкалою ваше розуміння впливу архетипів на життя людини» (чим нижче бал, тим менше розуміння)

Варіанти відповідей	Кількість відповідей за віком, %		
	35–45 рр.	46–55 рр.	<i>Разом</i>
від 0 до 3 балів	23,3	6,7	30,0
від 4 до 7 балів	16,6	10,0	26,6
від 8 до 10 балів	26,6	16,7	43,3

Таблиця 2.2.

Розподіл відповідей учасників дослідження на запитання анкети № 3: «Оцініть за 10-бальною шкалою ваше розуміння впливу родової та сімейної Тіні на життя людини» (чим нижче бал, тим менше розуміння)

Варіанти відповідей	Кількість відповідей за віком, %		
	35–45 рр.	46–55 рр.	<i>Разом</i>
від 0 до 3 балів	13,3	--	13,3
від 4 до 7 балів	36,7	3,3	40,0
від 8 до 10 балів	16,7	30,0	46,7

За результатами, відображених у таблицях 2.1. та 2.2, можна побачити, що жінки у віці 35-45 років більш орієнтовані на розуміння впливу на життя людини архетипів, чим родової та сімейної Тіні (26,6 % та 16,7% відповідно), тоді як жінки у віці 46-55 років, навпаки, вважають, що родова та сімейна Тінь більш, ніж архетипи впливають на життя людини (30,0% та 16,7% відповідно).

Ми припускаємо, що інтерес до родової та сімейної Тіні, пов'язаний з виходом з кризи середини життя та бажанням виділити себе, свій рід та сім'ю з

загального архетипового простору. Відповідно до К. Юнга, людина після 35 років починає відчувати, що цілі і прагнення, колись здавалися вічними і неминущими, раптом втратили для неї своє значення, тому досить часто в цьому віці людина впадає в депресію, відчуває себе мляво, інертно і неповноцінно, як ніби втрачено щось дуже важливе. Таке трапляється навіть з людьми, які домоглися чималого соціального успіху, тому що, на думку К. Юнга, досягнення, винагороджувані суспільством, купуються ціною урізання особистості. Сама психіка спонукає людину звертатися всередину себе і замислюватися про сенс власного життя. До цього звернення всередину підштовхує несвідоме, область, де пригнічені і не пережиті аспекти особистості знаходилися, росли, і звідки вони тепер вимагають, щоб їх вислухали. Якщо для людини в першій половині життя актуальним є завдання психологічного дорослішання, то в другій половині життя важливо досягти цілісності, інтегрувати укладені протилежності, за рахунок сильного его навчитися стримувати і управляти напругою, породжуваною внутрішнім конфліктом – це процес індивідуації в теорії К. Юнга. Індивідуація має на увазі не тільки досягнення певної міри психічної рівноваги, але також і відділення себе від звичайного конформізму по відношенню до цілей і цінностей масової культури. Це означає, що людина повинна знайти свою власну дорогу.

Результати відповідей на запитання про те, що із запропонованих понять (родові та сімейні історії, легенди, міфи, таємниці) респонденти відносять до родової та сімейної Тіні, відображені на рис. 2.3.

Як бачимо на рис. 2.3, респонденти віддають перевагу родовим та сімейним таємницям (99,6%) та міфам (84,9%). Відповіді на запитання «Чи знаєте ви історії, легенди чи міфи вашого роду та сім'ї?» та на запитання «Чи вважаєте ви, що родові та сімейні історії, легенди, міфи та таємниці мають вплив на життя людини?» показують, що більшість опитуваних не знають (70,0%) чи утруднюються з відповіддю (23,3%) саме про міфи (рис. 2.4), та значна частина опитуваних визначають їх значний вплив на життя людини (86,7%).

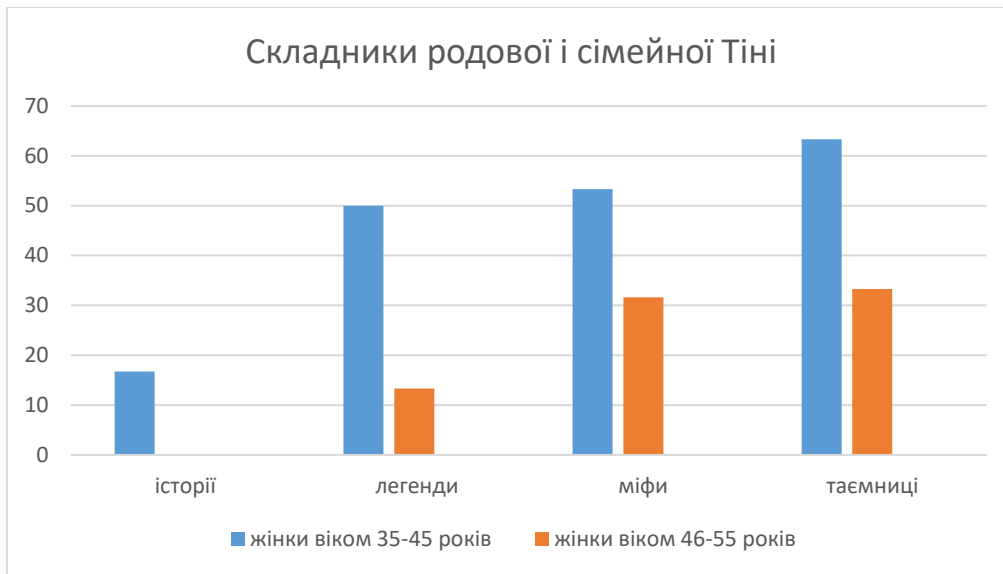


Рис. 2.3 Розподіл відповідей на запитання «Які із запропонованих понять (родові та сімейні історії, легенди, міфи, таємниці) ви відносите до родової і сімейної Тіні.

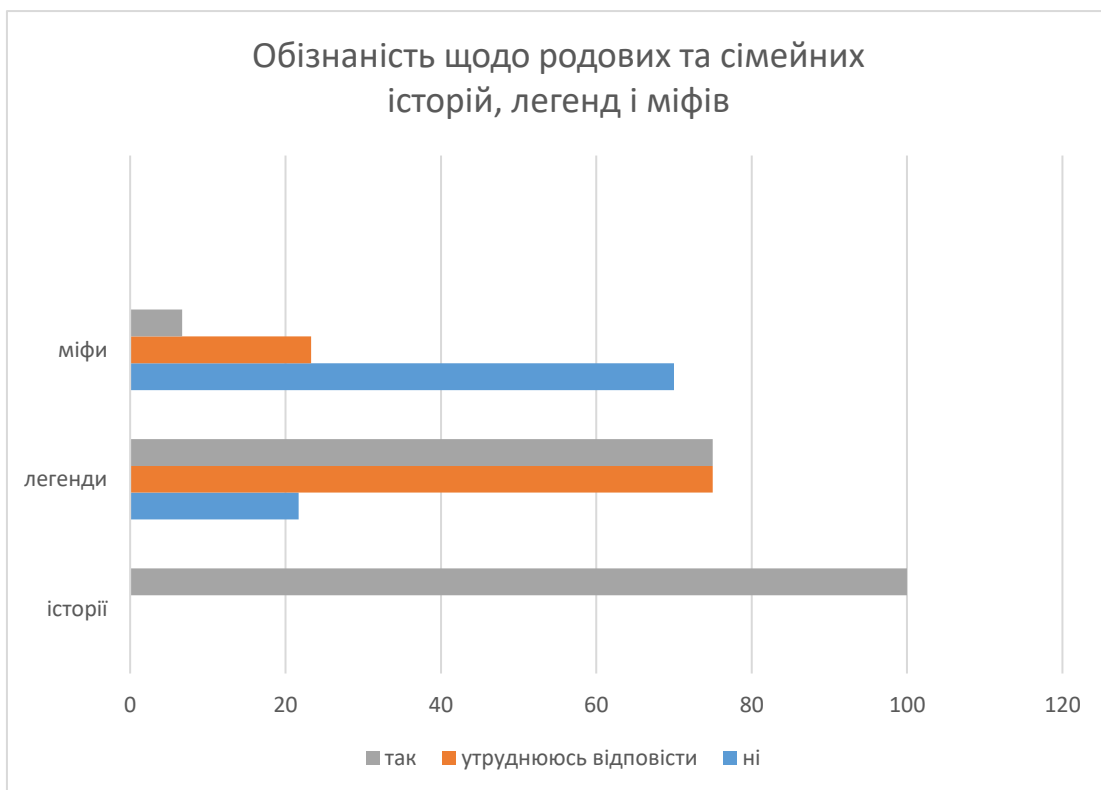


Рис. 2.4 Розподіл відповідей на запитання «Чи знаєте ви історії, легенди чи міфи вашого роду та сім'ї?»

Відповіді на два останніх запитання анкети розподілися наступним чином: 86,7% жінок зазначили свій стан як перебування у довгостроковому стресу; 48% респондентів висловили готовність взяти участь у емпіричному дослідженні щодо пізнання та прийняття родової та сімейної Тіні у форматі індивідуальної роботи. Подальше дослідження проходило в режимі індивідуальних бесід та тестувань у форматі онлайн зустрічей на платформі Zoom. У ньому прийняли участь 29 жінок, які виявили бажання працювати далі.

Наступним кроком дослідження було складання сімейних генограм респондентів. Передача сімейної історії є одним із найважливіших факторів формування особистості. В першу чергу вона пов'язана з передачею з покоління в покоління специфічних паттернів взаємодії, а також приписів, які транслюються від батьків до дитини, які можуть перешкоджати чи сприяти всебічному розвитку особистості. До таких паттернів належать невирішені конфлікти, таємниці, повторювальні події, джерела яких є несвідомими. Одним з таких несвідомим джерел є родова та сімейна Тінь.

Аналіз генограми та бесіда з респондентами дозволив виявити рівень освіченості про історію своєї родини та якості емоційного зв'язку між її членами. Респонденти розділилися на 2 групи – добре інформовані (+I) та погано інформовані (-I). В першу потрапили респонденти, які володіли достатньою кількістю даних про членів своєї родини обох батьків (матері та батька), знали багато сімейних подій протягом трьох поколінь, знали імена представників минулих поколінь. В другу групу потрапили ті, які насилу могли зобразити членів родини на генограмі далі батьків, не знали імен предків, обставини їх життя, тобто ті хто в основному знали лише базову інформацію про родичів та окремі факти історії сім'ї. Ще одним критерієм розподілу респондентів стало наявність або відсутність емоційного зв'язку в родині (далі ЕЗ). До прояву поганого емоційного зв'язку були також віднесені такі фактори, як велика кількість внутрішньосімейних

конфліктів, перериванням емоційного контакту з окремими членами та цілими гілками родини, виключення з сімейної системи.

Таким чином, велика частина респондентів (54,2%) потрапила в групу погано інформованих з поганим емоційним зв'язком в родині. Другою за чисельністю (40,4%) стала група добре проінформованих з хорошим емоційним зв'язком. Суттєво менше респондентів (5,4%) виявились у групі добре проінформовані, але з поганим емоційним зв'язком. Жодного респонденту не потрапило у групу погано інформованого з добрим емоційним зв'язком.

Далі респондентів було поділено на дві групи шляхом випадкової рандомізації у відповідності до експериментального плану дослідження. В результаті, до контрольної групи увійшло 15 осіб, до експериментальної 14.

У таблицях 2.3 та 2.4 надані результати тестування за методикою дослідження ситуативної (реактивної) і особистісної тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна). Як бачимо з даних, відображених у таблицях, рівень ситуативної (реактивної) і особистісної тривожності у досліджуваних з обох груп достатньо високий (50 % в експериментальній, 46,7 % у контрольній групах). Причому рівень особистісної тривожності менший за рівень ситуативної (реактивної).

Таблиця 2.3

**Результати тестування рівня ситуативної тривожності
експериментальної і контрольної груп за методикою Спілбергера-Ханіна**

Група	Кількість відповідей, %		
	низький (до 30 балів)	помірний (31-45 бали)	високий рівень (46 і більше)
Експериментальна група	-	50,0	50,0
Контрольна група	-	53,3	46,7

Таблиця 2.4

**Результати тестування рівня особистісної тривожності
експериментальної і контрольної груп за методикою Спілбергера-Ханіна**

Група	Кількість відповідей, %		
	низький (до 30 балів)	помірний (31-45 бали)	високий рівень (46 і більше)
Експериментальна група	50,0	35,7	14,3
Контрольна група	40,0	40,0	20,0

Порівнюючи результати шкал рівнів ситуативної (реактивної) і особистісної тривожності, можемо зробити висновок, що природа високого рівня тривожності учасниць як експериментальної, так і контрольної груп має ситуативний характер. Високий рівень особистісної тривожності має 14,3% експериментальної групи і 20% контрольної групи може означати наявність невротичного конфлікту, емоційних зривів і психосоматичних захворювань. Отже, можна стверджувати, що учасники експерименту потребують терапевтичного впливу, спрямованого на зниження рівня перш за все ситуативної і також особистісної тривожності.

Таблиця 2.5

**Результати тестування рівня депресії
експериментальної і контрольної груп за Шкалою депресії Бека**

Група	Кількість відповідей, %				
	Відсутня (0-9 балів)	Легка (10- 15 балів)	Помірна (16-19 балів)	Виражена (20-29 балів)	Важка (30-63 балів)
Експеримент. група	79,0	21,0	-	-	-
Контрольна група	80,0	20,0	-	-	-

Виходячи з результатів наданих у таблиці 2.5, депресія відсутня у 79,0% осіб експериментальної і в 80,0% осіб контрольної груп (становить менше 9 балів). Одночасно, 21,0% експериментальної і 20,0% контрольної групи мають легку форму депресії, яка в рамках даної методики отримала назву субдепресії. Даний рівень є сигналом про те, що існує необхідність звернутися по допомогу до спеціаліста. Узагальнені дані за двома методиками було зведено в таблицю 2.6.

Таблиця 2.6

Узагальнені результати тестування експериментальної і контрольної груп за обраними методиками

Група	Шкали/ Кількість відповідей, %						
	Шкала ситуативної тривожності		Шкала особистісної тривожності			Шкала депресії Бека	
	Помірний рівень	Високий рівень	Низький рівень	Помірний рівень	Високий рівень	Відсутня	Легка
Експериментальна	50,0	50,0	50,0	35,7	14,3	79,0	21,0
Контрольна	54,3	46,7	40,0	40,0	20,0	80,0	20,0

В підсумку можна констатувати, що для обох груп вибірки характерним є досить високий рівень ситуативної тривожності – 50,0% для експериментальної і 46,7% для контрольної. Відповідно 50,0% досліджуваних експериментальної групи і 54,3% контрольної групи показали помірний рівень ситуативної тривожності.

В цілому, рівень особистісної тривожності значно нижчий в обох групах – 50,0% досліджуваних експериментальної групи продемонстрували низький, 35,7% – помірний і лише 14,3% – високий рівень особистісної

тривожності. Відповідно 40,0% досліджуваних контрольної групи продемонстрували низький, 40,0% – помірний і лише 20,0% – високий рівень особистісної тривожності. За результатами виміру рівня депресії за Шкалою депресії Бека – у 79,0% досліджуваних експериментальної і 80,0% досліджуваних контрольної групи не було виявлено ознак депресії. Легка депресія була діагностована у 21,0% учасників експериментальної і 20,0% учасників контрольної груп.

Крім тестування за зазначеними шкалами, було також отримано важливу інформацію щодо стану досліджуваних під час індивідуальної зустрічі консультанта з кожною із учасниць, яка передувала розробці і проведенню програми.

Висновки до розділу 2

Описано загальні методи, які можна використовувати для дослідження тривожних та депресивних станів особистості, а саме: анкетування, методика діагностики рівня ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна, шкала депресії Бека (BDI – Beck Depression Inventory), метод сімейної генограми М. Боуена та інтерв'ю по генограмі. Емпіричне дослідження проходило у два етапи. На першому етапі було проведено анкетування, складання й аналіз сімейної генограми, за результатами яких виокремлено групу людей, які відчувають дефіцит відомостей про родові й сімейні традиції, міфи й історії; усвідомлюють силу впливу родових і сімейних таємниць на своє сьогодення; мають суб'єктивне відчуття довготривалого стресу та бажають покращити власне психологічне самопочуття.

На другому етапі проведено психологічне тестування тривожних та депресивних станів досліджуваних в контрольній та експериментальній групах. З'ясовано, що в обох групах учасниці мають досить високий рівень ситуативної тривожності, а саме 50,0% и 46,7% в експериментальної і контрольної групах відповідно. Високий рівень особистісної тривожності було зафіксовано у 14,3%

учасниць експериментальної групи і 20,0% учасниць контрольної групи. Легка депресія була діагностовано у кожної п'ятої досліджуваної як в експериментальній, так і контрольній групі.

Для подальшої роботи було прийнято рішення скласти програму теоретико-практичного курсу психологічної допомоги дорослим людям щодо пізнання і прийняття родової й сімейної Тіні та провести корекцію тривожних та депресивних станів особистості з використанням методів аналітичної психології.

РОЗДІЛ III

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ПІЗНАННЯ ТА ПРИЙНЯТТЯ РОДОВОЇ ТА СІМЕЙНОЇ ТІНІ ОСОБИСТОСТЮ

3.1 Психологічна допомога особистості в юнгіанському підході: зміст, мета, завдання та методи

Одним з найбільш затребуваних напрямків сучасної академічної психології та психологічної практики є аналітична психологія К. Юнга. У сучасному світі юнгівський аналіз практикують як сертифіковані аналітики-юнгіанці, так й викладачі, соціальні працівники, священнослужителі та консультанти, орієнтовані на аналітико-психологічну парадигму.

Юнгіанська психологія відноситься до напрямку глибинної психології, тобто визнає, що психіка складається зі свідомої та несвідомої частини: свідомість, те що на поверхні та усвідомлюється, і несвідоме, те що в глибині та недоступно свідомості. Головне завдання психологічної допомоги особистості в юнгіанському підході – це налагодження повноцінного діалогу між цими двома частинами психіки. На думку юнгіанців, багато вчинків, думок та почуттів людини неможливо буде пояснити і, тим більше, змінити, якщо не брати до уваги несвідоме. Саме тому в глибинних напрямках психології велика увага приділяється роботі з несвідомим: снам, застереженням, незрозумілим поривам і вчинкам, швидкоплинним фантазіям, що виникають спонтанно.

К. Юнг в своїх працях зазначав, що сучасна людина є ярко вираженим індивідуалістом, раціоналістом, який живе виключно сучасністю і сприймає минуле лише формально. Людина, оточивши себе стіною раціональності, виявилася ізольованою від вічності природи, тому вона відчуває себе самотньою серед інших людей. Сучасна людина обрала матеріальний комфорт і тепер розплачується за раціоналізм повсюдним розпадом та дезорієнтацією [65]. Таке становище призводить до розщеплення власної особистості. І хоча К. Юнг жив більше

півстоліття тому, його гіпотези про сучасну людину актуальні і зараз. Людина не може стати власником своєї душі поки не навчиться контролювати своє несвідоме та не інтегрує його у свідомість.

Процес усвідомлення людиною несвідомого психічного змісту, прийняття його як союзника на шляху самопізнання та ресурсу щодо самоздійснення в аналітичній психології К. Юнга має назву – індивідуація. Життєвий шлях людини умовно можна поділити на два етапи. Перший етап – самореалізація людини в зовнішньому світі, відповідає завданням першої половини життя, а саме, адаптації та успіху в соціумі, набуттю певних статусів. Другий етап – фокусування уваги на внутрішній реальності – властивий другій половині життя, коли людина може дозволити собі перехід від пізнання та підкорення зовнішнього світу до пізнання та освоєння свого внутрішнього світу, переоцінки цінностей та пошуку сенсу життя. Звичайно, обидва ці етапи не слідують механічно один за одним, а існують паралельно, переважаючи в той чи інший період життя.

Зазначимо, що К. Юнг розглядав індивідуацію як шлях психологічного розвитку у другій половині життя, коли зовнішні досягнення ранньої дорослості починають сприйматися як не такі важливі. У людини з'являється відчуття внутрішньої порожнечі та безглуздості існування. На перше місце виходять процеси становлення справжнього себе, набуття своєї суті. Трансформації образу себе і реальності – головний опорний пункт у переході від Его до Самості. Цей перехід включає кризи і конфлікти, інколи різкі зміни життя. Часом ці випробування нагадують смерть та відродження. Важко визначити загальний для всіх процес індивідуації, оскільки кожна людина унікальна та єдина в своєму роді.

К. Юнг підкреслював важливість і унікальну цінність конкретного людського життя, і зазначав, що в сучасному світі індивід зведений до соціальної, економічної ті воєнної функції. В такому випадку індивідуація – це протизвага загрозовій втраті людських цінностей у світі, які організовані виключно на технологічній та ідеологічній основі [46]. Іншими словами, індивідуація – це процес досягнення

душевної цілісності та зв'язку зі своїм внутрішнім центром, навколо якого і утворюється її особистість. Такий зв'язок, «вісь Его-Самість», дозволяє клієнту перебувати в постійному контакті з самим собою, зі своїм призначенням і з базисними сенсами свого життя. Знаходячи контакт з ядром своєї особистості, з Самістю, людина отримує доступ до колосального ресурсу символічного багатства свого внутрішнього світу.

Проте процес встановлення стосунків між свідомістю і несвідомим не такий простий, оскільки вони розмовляють різними мовами. Свідоме говорить на мові конкретного знання, а несвідоме на мові абсолютного розуміння. Свідоме використовує слова, а несвідоме – образи і символи. Щоб увійти до ситуації розуміння людина повинна опанувати символічну мову несвідомого і навчитися розшифровувати її для свідомості [59, с. 164]. Тобто «індивідуація є не лише розкриттям індивідуальних талантів, але і містком зв'язку між особою і соціумом» [16, с. 77].

Отже, індивідуація ґрунтується на асиміляції індивідуального і колективного досвіду, у результаті якого формуються баланс і цілісність особистості. На шляху індивідуації особистість переживає зіткнення з архетипними фігурами. У них сконцентровані найбільш важливі мотиви, колізії людського життя: ставлення до інших, їхній вплив на людину (Персона – компроміс між індивідом і соціальністю), вибір, прийняття рішень (Его), ставлення до себе, відкидання або прийняття себе (Тінь, негативна сторона людини, що частіше за все символізує примітивні агресивні та руйнівні тенденції, що ховаються у глибинах психіки), статева ідентичність як поділ на чоловічу та жіночу першооснови (Аніма /Анімус – внутрішні колективні образи чоловіка і жінки, за допомогою яких вони вивчають природу протилежної статі), ставлення до надприродного, що перебуває за межами розуміння людини (Самість, психічна тотальність, компенсація за конфлікт між внутрішнім и зовнішнім, мета життя людини). Індивідуація розглядається як прояв унікального потенціалу, закладеного в центрі особистості – Самості [35].

Юнгіанський аналіз є ефективним інструментом для організації процесу індивідуації на архетиповому рівні та просування людини шляхом особистісної трансформації. Виконуючи роль посередника між свідомим і несвідомим, аналітик допомагає людині розширювати поле свідомості, розкриваючи в його особистих сенсах більш ємні універсальні значення, що зачіпають архетипові психічні верстви.

У своїй роботі «Проблеми душі нашого часу» Юнг описав чотирьохступінчасту модель психотерапії, яка складається з 4-х ступенів: сповідь, роз'яснення, виховання і трансформація [39; 45]. На основі цієї ж роботи можна виділити положення, які варто прийняти «за основу розуміння процесу аналітичної допомоги:

1) усі пацієнти різні, у них різні потреби. Одні прагнуть до нормальності, інші, навпаки, борються за свою унікальність. Для одних соціальна адаптація виснажливий досвід, для інших – природний стан;

2) аналітик і пацієнт – це зустріч двох особистостей, які з моменту початку взаємодії впливають один на одного;

3) аналітик повинен вміти застосовувати до себе те, що застосовує до пацієнта. Звідси, логічний крок для аналітика, самовиховання, самодослідження й аналіз в іншого аналітика

Найбільш загальне завдання юнгіанського консультанта – допомогти клієнту запуснути усвідомлений процес взаємодії його свідомості і несвідомого» [34;35]. Отже, зміст психологічної допомоги в юнгіанському підході можна визначити як організацію індивідуального розвитку особистості через усвідомлення проблеми та пошук шляхів її вирішення за допомогою вивчення внутрішніх психологічних процесів особистості для кращого розуміння себе. Завдання юнгіанського психолога при цьому полягає в тому, щоб розкрити симптом, надати йому символічне вираження, знайти причину симптому та способи вирішення проблеми. Але необхідно зазначити, що ефективність психологічної допомоги залежить в

першу чергу від клієнта, його готовності до змін та до нового підходу до життєвих завдань, та разом з тим залишитися самим собою, усвідомлюючи власну цінність [35].

Виходячи з вище сказаного, до основних задач психологічної допомоги у юнгіанському підході можна віднести:

- Надання психологічних знань про проблему, причину її формування та наслідки.
- Виявлення та усвідомлення глибинних причин, які були причиною формування проблеми.
- Визволення від полону образів, які не мають нічого спільного з реальністю.
- Визволення від нездійснених вимог з дитинства.
- Розширення меж свідомості.
- Розвиток можливості поєднання усередині себе протилежностей.
- Формування вміння розпізнавати, розуміти та адекватно виражати свої почуття та потреби.
- Переформування неконструктивних установок, які стосуються різних сфер життя на конструктивні, які відповідають почуттям та потребам.
- Зміна відношення до переживання стресу через відкриття доступу до внутрішніх ресурсів.
- Постановка чітких цілей у досягненні бажаного.
- Формування конструктивної поведінки.

Далі більш детально зупинимося на методах та техніках роботи з архетипом родової та сімейної Тіні особистості в практиці юнгіанського психолога. К. Юнг відзначав, що аналіз – це більше мистецтво, ніж техніка, і в кожному окремому випадку терапевтичної роботи потрібні індивідуальний підхід, гнучкість та уважне ставлення аналітика [10]. До методів юнгіанського аналізу відносяться: метод вільних асоціацій, ампліфікація, активна уява (фантазування). «Специфіка юнгіанського аналізу полягає в тому, що метод одночасно є технікою, але технічні

інструменти, за допомогою яких відбувається психологічна допомога, не можуть бути об'єктованими методами, відокремленими від суб'єктивного «Я» клієнта. Наприклад, робота з сновидіннями є і методом збору інформації про переживання клієнта, і креативною технікою, яка розкриває «таємниці» його несвідомого. Але робота зі сновидіннями клієнта, ні як метод, ні як техніка, не може мати об'єктивного характеру, тому що реакція на зміст сну і його інтерпретація залежить від багатьох факторів (настрою клієнта, його стану здоров'я, актуальних подій сьогодення, спогадів з минулого, фантазій про майбутнє та ін.). До того ж юнгіанець працює не з частиною особистості клієнта, а з його психікою в цілому, водночас особистість самого психолога так само є «інструментом» психологічної допомоги» [40].

Метод (вільних) асоціацій – метод вивчення несвідомого, коли індивідуум вільно говорить про все, що приходить на думку, незважаючи на те, наскільки абсурдним або непристойним це може здатися. Важливо не замислюватися, а викладати все що спадає на думку з приводу якось образу, сюжету або сновидіння [36]. Вважається, що неконтрольовані асоціації – це символічна або іноді навіть пряма проекція внутрішнього, часто неусвідомлюваного змісту свідомості. Це дозволяє використовувати асоціативний експеримент для виявлення і опису афективних комплексів. Вільні асоціації насправді не «вільні», а направляються неусвідомленим процесом. Свідомість «пропускає» цей неусвідомлений матеріал, оскільки він йде в символічній формі. У юнгіанській практиці важливо кружляти біля образу, весь час повертатися до нього і пропонувати нові асоціації, поки не стане ясний його психологічний зміст. Завдання цього методу – в організації вільного доступу до несвідомого змісту. Витіснений матеріал за допомогою вільних асоціацій поступово спливає на поверхню свідомості, при цьому звільняється психічна енергія і краще розуміються неусвідомлені конфлікти особистості, що в цілому веде до підвищення адаптивності особистості.

Метод активної уяви був введений К. Юнгом, щоб відрізнити його від звичайних мрій і фантазій, які є прикладами пасивного уяви, в якому образи переживаються без участі Его і тому не запам'ятовуються і нічого не змінюють в реальній життєвій ситуації. Активна уява має сприйматися буквально, як реальна здатність створювати образи. На противагу «фантазії», що означає лише вигадку, примху, ідею, що раптово промайнула, тобто якусь неіснуючу думку. Активна уява – це активне відтворення внутрішніх психічних образів – це справжнє досягнення думки і мислення [7]. Це не безцільні і безпідставні фантазії, як повітряні замки, а спроби осягнути факти внутрішнього життя і представити їх у таких образах, які б відповідали їхній істинній природі.

К. Юнг свідомо та принципово використав термін «уява», а не «фантазія», підкреслюючи значення не швидкоплинного враження, а цілеспрямованої творчості. Якщо фантазія є власною вигадкою і «ковзає по поверхні індивідуальних смислів», то активна уява викликає типові образи та символічні події, що функціонують та розгортаються відповідно до власної логіки. Метод активної уяви можна розділити на такі етапи [64]:

1. концентрація на якомусь початковому пункті, чи то спонтанне візуальне спостереження, фрагмент сновидіння, сюжет художнього твору або будь-яке враження
2. зосередження на будь-чому, що сприяє виникненню різних образів
3. спостереження без критичного мислення за тим, що відбувається з «абсолютною об'єктивністю», тільки фіксуючи його (робота несвідомого призводить до того, що ці образи структуруються у пов'язані між собою події та сюжети)
4. виявлення з несвідомого образів, які перетворюються у свідомі форми, що викликає потребу їх реалізації через почуття та зір (за допомогою малюнка, креслення, пластичного вираження, ліплення, танцю, гри тощо). Завдяки процесу матеріалізації образів людина краще розуміє сенс і їй стають

доступними цінності, якими багатий її архетипічний матеріал. Таким чином, пророблена робота викликає зміни у відношеннях особистості стосовно себе, інших людей та світу загалом

До сучасній модифікації методу активної уяви можна віднести роботу з метафоричними асоціативними картками. **Метафоричні асоційовані карти (МАК)** в психологічному консультуванні це ще один інструмент, ще один ключ до несвідомого, який дозволяє виявити проблему, а також провести діагностику клієнту. Яскраві образи та барвистість карт допомагає людині вивільнити наявну в неї енергію, подивитися на своє життя або на конкретну ситуацію як на ілюстрований малюнок в книжці, в якій змальовується нібито історія третьої особи, але яка дуже схожа на власну. Одна із функцій МАК допомогти зробити висновки із несвідомого і визначити вірний подальший шлях. Карти допомагають знайти нове розуміння своїх проблем, нові способи їх вирішення і невідомі поки ресурси психіки. Зустріч з Тінню – це завжди несподіванка, вона не та, якою здавалась. Лють та страх, сором та провина, ревності, заздрощі, жадібність, успішність, неповноцінність, одержимість – це все Тінь. Карти дозволяють як пазл зібрати портрет персональної Тіні людини, отримати доступ до цілісної картини власного «Я» людини, до його особистого міфу про світ і про своє місце в ньому.

Метод ампліфікації. «Ампліфікація – це асоціація, але на відміну від лінійної асоціації, коли вибудовується асоціативний ряд, ампліфікація передбачає прив'язку до одного символу» [45]. Говорячи про ампліфікації, К. Юнг зазначав, що необхідно давати таким фантастичним образам, які виникають перед очима свідомості в такому дивному і загрозливому вигляді, певний контекст, щоб вони стали більш зрозумілі. Досвід показав, що найкращий спосіб зробити це, використовуючи порівняльний міфологічний матеріал. Ампліфікація дозволяє досліджувати та інтерпретувати явні та приховані психодинамічні процеси через символічний мову. По суті процес ампліфікації це осмислення індивідуального психічного життя

індивіда за допомогою використання колективного досвіду знань: міфів, легенд, казок тощо.

Окрім вище наведених методів, в практиці юнґіанського консультування для роботи з архетипом родової та сімейної Тіні особистості, як несвідомого особистості, застосовують такі методи: метод аналізу раних спогадів, робота зі сновидіннями, аналіз проєкцій на зовнішній світ, асоціативний тест К. Юнга, метафоричні асоціативні карти, геносоціограма та робота з сімейними міфами.

Робота зі сновидіннями. Сновидіння, за К. Юнгом – це очевидний показник існування колективного несвідомого, завдяки їм люди встановлюють зв'язок з несвідомим. Сновидіння – це нормальне психічне явище, які передають несвідомі реакції або спонтанні імпульси свідомого. Сни ніби підтримують баланс між свідомим і несвідомим. В снах несвідоме відкривається у вигляді символів, які потребують роз'яснення. З них проростають більшість символів [60].

К. Юнг не бачив різниці між явним і прихованим змістом сновидіння. На його думку, матеріал несвідомого представляє себе в сновидінні безпосереднім образом, сновидіння – це «вікно в несвідоме». Мова сновидіння – це справжня мова несвідомого, а сновидіння - це послання людини до самої себе і про себе. За К. Юнгом, все, що людина бачить уві сні, – це він сам, його душа в своїх різноманітних проявах. Кожен об'єкт, персонаж, предмет – це «проєкція» однією з численних «частин особистості» людини: її бажання, мотив, риси характеру, соціальна роль, почуття, уявлення про себе в майбутньому та ін. Таким чином, сюжет сновидінь та взаємини його персонажів, на думку К. Юнга, відображають внутрішньоособистісні стосунки індивіда.

У повсякденному житті сні здавалось би не відіграють значну роль, але в якості представника несвідомого є коріннями свідомих думок. Відповідно до К. Юнга, за допомогою снів колективно несвідоме звертається до свідомості людини, зустріч з яким може принести йому тяжкі емоційні переживання. Несвідоме, викриваючи перед свідомим реальність, здатне шокувати індивіда і радикально

змінити його світогляд [60]. Людина, стикаючись з несвідомим в собі, відчуває страх, оскільки зміст несвідомого може різко суперечити її свідомим установам.

Символи сновидінь можуть виражати різні психологічні процеси: потяг, бажання, установки, внутрішні конфлікти тощо. Через образи вони набувають форму і змісту для того, щоб стати видимим для свідомості. Тому важливо вірно тлумачити символи, бо символи – це мова на якому говорить несвідоме, для того, щоб зрозуміти з яким рівнем несвідомого необхідно працювати – особистим, родовим чи колективним. Наприклад, на рівні родового несвідомого сновидець отримує родові послання (те до чого закликає родова пам'ять). Родове несвідоме у снах представлено сюжетами історичних часів, образами померлих родичів, історичних персонажів, національних героїв. Сновидіння подають людині сигнали з несвідомого, які орієнтовані на майбутнє. Аналізуючи сни в першу чергу треба замислитися про що вони попереджають, які задачі несвідоме ставить перед сновидцем. З точки зору юнгіанської психології сновидіння проясняють ситуацію. Сни, які містять астеничні переживання (страх, печаль, смуток, неспокій), закликають сновидця зупинитися, а сни наповнені енімічними переживаннями (агресія, радість, веселощі), навпаки закликають діяти [21]. Тінь зазвичай і проявляється у снах та фантазіях. Як правило, в них вона з'являється у образі лякаючого, страшного персонажу однієї з нами статі. Відносини з тінновим образом у сновидінні, відображають відносини з Тінню у свідомому стані. Якщо образ лякає, значить до усвідомлення своєї Тіні ще далеко, якщо страх змінюється іншими почуттями (цікавістю, повагою тощо) – процес визнання та примирення розпочався.

Метод аналізу ранніх спогадів запропонований вченим А. Адлером, який вважав аналіз ранніх спогадів – головним методом дослідження особистості, надаючи особливого значення ранньому спогаду як початку автобіографії, яку людина створює. На думку А. Адлера, в ранніх спогадах знаходять вираз базисні життєві установки людини, основні життєві труднощі та спосіб їх подолання, міститься фундаментальна оцінка людиною самого себе та свого положення у

суспільстві. За А. Адлером ранні дитячі спогади розглядаються в контексті того унікального способу, який вибирає людина для реалізації своїх життєвих цілей, обирає свій життєвий план. Життєвий стиль включає властиву індивіду концепцію життя (значення, яке людина надає світу і самій собі, спрямованості своїх цілей) і вироблені ним типові патерни поведінки (звички та підходи до вирішення життєвих проблем), формування яких відбувається в ранньому дитинстві, виходячи з контексту розвитку та позиції дитини. Іншими словами, з позицій концепції А. Адлера простежується тісний зв'язок раннього дитячого досвіду з майбутнім дорослим життям суб'єкта [1].

Р. Ассаджіолі також вважав, що доцільно починати вивчення несвідомого з біографії клієнта, особливо письмовому її викладенню, оскільки «несвідоме водить його рукою» і людина проявляє себе з іншого боку, відмінного від того, яким вона проявляє себе вербально. Р. Ассаджіолі приділяв особливу увагу походженню рис характеру людини. На його думку людині важливо знати, що є його джерелом психологічних сил та якостей. Задача психолога полягає в тому, щоб пояснити клієнту можливі подібності між ним і його батьками, предками, і що ці подібності або відмінності впливають на його теперішнє життя [2].

Таким чином, за допомогою методу ранніх спогадів дитинства можна виявити ті риси, які вплинули на формування особистої Тіні та створити гіпотези появи сімейної Тіні через виявлення ситуацій або подій, які стали причиною її формування у членів родини. Виявити які були перші спогади пов'язані з ситуацією, відслідкувати емоції, якими супроводжувалися розповідь про спогад.

Асоціативний тест К. Юнга «16 асоціацій» розроблений К. Юнгом на основі методу вільних асоціацій, як універсального способу вирішення проблем через контакт з несвідомим. За його допомогою людина може зрозуміти, що несвідомо заважає їй жити та усунути цю проблему. Клієнту пропонують визначити слово-проблему і не замислюючись і якомога швидше написати в лівий стовпчик всі ті асоціації, які пов'язані з задуманим словом (Таблиця 1 наведена в

Додатку Д). Це можуть бути як слова, так і словосполучення. Другий стовпець необхідно об'єднати в пари: 1 і 2, 3 і 4 і т.д. У другий стовпчик потрібно вписати асоціації, які виникнуть при об'єднанні слів. В третьому стовпці – об'єднати по парам вже 8 слів і вивести асоціації. Теж саме зробити і з четвертим стовпчиком. Так, отримуємо ключове слово, яке є вирішенням проблеми (п'ятий стовпчик). Розглядати необхідно останні три стовпчики, оскільки вони є відображенням несвідомого (Таблиця 2 Додаток Д). Однак іноді важливо розглянути перший стовпчик і простежити закономірності асоціацій у напрямку зверху вниз, а також зв'язки слів, щоб проаналізувати, з чим пов'язане те чи інше слово, які почуття воно викликає. У роботі з Тінню тест допомагає виявити емоцію чи проблему, яка є Тінню і яка тривожить найбільше, але не лежить на поверхні свідомого, а прихована у несвідомому.

Метод геносоціограми та метод роботи з сімейними міфами – методи, які взаємопов'язані між собою, оскільки базуються на вивченні сімейної історії роду. Геносоціограма дозволяє проаналізувати складні сплетення сімейних історій, виявити зв'язок між поколіннями, які представлені в житті людини як несвідоме повторення досвіду попередніх поколінь. А. Шутценбергер зазначала, що у несвідомого гарна пам'ять, воно здатне підмічати сімейні зв'язки [55]. На рівні несвідомого передається і приймається, тобто успадковується, інформація, яка може створювати як конструктивні, так і деструктивні умови для подальшого розвитку індивіда.

Французька вчена Ф. Дольто висунула припущення про існування міцного зв'язку між несвідомим матері та несвідомим дитини у пренатальний період його розвитку. Дитина вже в цей період, на думку Ф. Дольто, знає, вгадує та відчуває речі, що відноситься до його сім'ї протягом кількох поколінь [55].

Засновник трансактного аналізу Е. Берн використовує поняття сценарій, як своєрідний життєвий план, який формується в ранньому дитинстві під впливом батьків. Це свого роду несвідоме прийняття дитиною «образу» майбутнього

дорослого життя – долі «переможця» або «переможеного», «невдахи». Витоки багатьох життєвих сценаріїв, за Берном, успадковуються навіть не з батьківської сім'ї, а з більш ранніх поколінь [4].

Засновник позитивної психотерапії Н. Пезешкіан використовує поняття «сімейні концепції», які визначають правила ставлення до людей та речам (наприклад, «що скажуть люди», «нічого не дається легко», «життя це боротьба»). Від одного покоління до іншого передаються не так матеріальні блага, як стратегії переробки конфліктів та формування симптомів, структури світогляду та структури ставлення. Концепції беруть початок у критичних переживаннях одного із членів родини, у релігійних та філософських ідеях, укорінюються, засвоюються дітьми і знову передаються наступному поколінню дітей. Частково вони усвідомлюються і формуються носієм у стислій формі, у вигляді улюблених приказок, наказів дітям, коментарів до ситуацій, але в більшості випадків вони залишаються неусвідомленими та впливають з несвідомого [25].

За Юнгом міфи дозволяють досліджувати вплив родового несвідомого на індивідуальну історію життя, оскільки їх джерелом є архетипи колективного несвідомого. «Згідно аналітичної теорії, у рамках родинного сценарію передаються класичні юнгіанські архетипи (Тінь, Анімус, Аніма, Матір, Дитина тощо), на основі яких людина будує свій образ світу та формує власний життєвий стиль. К. Юнг, звертаючись до проблеми сімейних та персональних міфів, за допомогою клінічних досліджень довів, що міфологічні аспекти свідомості передаються з покоління в покоління в казках, приказках, піснях та інших жанрах народної творчості через символи та образи, які відіграють значну роль у життєдіяльності окремого індивіда» [24].

Витіснені у несвідоме якості та риси у членів родини, в деякій мірі можна розглядати як сімейні міфи. Сімейний міф – це форма опису сімейної ідентичності, якась об'єднуюча усіх членів родини ідея, або образ, або історія. У міфі фіксується те, що прийнято і що не прийнято робити у родині – як думати, говорити, відчувати,

засуджувати, цінувати. Формула міфу "Ми – це...". Наприклад: «В нашій родині не прийнято ненавидіти один одного, навіть якщо на це є причина. Ми – дружня родина». У дружній сім'ї не може бути відкритих конфліктів, і особливо при дітях, проблеми родини не виносяться «на люди», відносини не з'ясовуються, усі конфлікти згладжуються. Прийнято відчувати лише любов, ніжність та вдячність. Інші почуття – образа, гнів, розчарування та ін. – ігноруються чи витісняються у Тінь. Правило міфу "Ми – дружня родина" полягає в тому, що той, хто погано думає про родичів – сам поганий. Невідповідність між маскою дружньої родини і реальністю, призводить до типових проблем "дружньої сім'ї" – тривожно-депресивних розладів, агресивної поведінки, анорексії. У процесі консультації терапевту необхідно виявити сімейний міф, тому що нерідко міф відповідальний за сімейну дисфункцію і доки він не буде виявлений та представлений людині, нічого не зміниться.

Метод геносоціограми та метод роботи з сімейними міфами на практиці роботи з Тінню дозволяє виявити з якого саме члену роду почалася проблема. «Спускаючись» у низ по сімейно-родовій системі клієнта та виявляючи «перше джерело» Тіні, можна пропрацювати цю проблему з тою людиною, яку цю проблему створила у родовій системі. Основна задача методу виявити травмуючий фактор, який створив Тінь, пропрацювати його і перетворити на ресурс людини та роду [18].

Методика «BASIC PH» (автори Мулі Лагад, Мікі Дорон) використовується для виявлення ресурсу подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності. Багатоканальна модель «BASIC PH» дозволяє досліджувати типові патерни та стратегії самовідновлюваності членів родини у стресових ситуаціях. Автор моделі М. Лаад, досліджуючи феномен «відновлюваності» у кризових та стресових ситуаціях, виявив шість основних елементів, що сприяють подоланню людиною стресу: віра та переконання (Belief and values), емоції (Affect), соціальність (Social), уява (Imaginative), когнітивність (Cognitive) та фізіологічна активність

(physiological) [73]. За першими буквами цих англійських слів дана модель отримала назву «BASIC PH». Відповідно до цієї моделі, кожен із членів сім'ї відрізнятиметься індивідуальним поєднанням способів самовідновлюваності, що характеризує унікальну для кожної людини конфігурацію – стратегію самовідновлюваності в умовах стресу.

Так, у кожної людини є шість каналів подолання стресу, при цьому, з них домінуючими є лише кілька. З огляду на це, важливо розуміти свої сильні сторони і розвивати слабкі (пасивні) канали, тим самим посилюючи і збагачуючи свої ресурси. Важливо пам'ятати, що немає правильного чи неправильного з вищеописаних, кожен має свої переваги та недоліки. При цьому, щоб поновити та збільшити сили та ресурси в ситуаціях, коли людина «вибита з колії» та втратила ґрунт під ногами, варто осмислити вже ті частини наших ресурсів, що є в наявності та зосередитися на ефективному їх використанні. Якщо ж людина відчуває себе у «глухому куті», варто звернутися до тих частин, які поки що не проявлені чи дуже слабкі [73; 74; 75].

Учасникам було запропоновано відповісти на 36 питань тесту «BASIC PH» охарактеризувавши свою відповідь від 1 до 6, де 1 означає, що учасник *рідко* користується цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією, 2 *іноді* користується цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією, 3 *періодично* користується цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією, 4 *часто* користується цим способом, щоб впоратися з ситуацією, 5 *майже завжди* користується цим способом, щоб впоратися з ситуацією і 6 *завжди* користується цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією. Результати відповідей потрібно занести у таблицю що наведена під питаннями та підрахувати отримані бали по вертикалі у кожній з шести колонок. Питання та таблиця для інтерпретації результатів викладена у Додатку Е. Чим більша сума балів, тим більш розвинутою є відповідна стратегія: В – віра, переконання, цінності;

A – емоції, почуття; S – соціальні зв'язки, соціальна підтримка; I – уява, мрії, спогади; C – когнітивні стратегії; Ph – тілесні ресурси, фізична активність.

Описаний далі *астрологічний метод* передбачає роботу з архетипом Тіні для виявлення «темних» сторін особистості. «Його мета – допомогти людині познайомитися зі своїми тіньовими якостями, усвідомити їх; розширити межі власної свідомості для розуміння свого істинного «Я». Базовими поняттями цього методу є: архетип Тіні та його астрологічний аналог, так званий «Чорний Місяць» (Ліліт). Чорний Місяць являє собою фіктивну (неіснуючу у фізичному плані) точку в натальному гороскопі, яка є основним інструментом натальної астрології (астрологія народження - розділ астрології, що описує характер людини, його особливості та життєву програму за датою, місцем і часом народження). Знак зодіаку, в якому Ліліт (Тінь) знаходиться в натальному гороскопі, безпосередньо залежить від дати народження» [6].

Ліліт є в гороскопі народження кожної людини. Вона відображає тіньову сторону особистості та пов'язана з психологічними комплексами. Положення Ліліт можна вирахувати по даті народження людини (див. Додаток Ж).

Ще одним методом роботи з Тінню є **спостереження несвідомих проєкцій**. «Це копітка робота з виявлення втручання Тіні в світогляд людини, вплив на етичні погляди, а також на стосунки із іншими людьми. Проєкція має властивість накладати на інших людей ті недоліки, які в глибині душі є властивими тому, хто проєктує. Звідси проблеми ксенофобії, негативних стереотипів» [16]. Проєкції дозволяють побачити людині, які якості є у її родині, які вона перейняла собі і як вони проєктуються на інших. Метод дає змогу зрозуміти звідки береться гнів та образи по відношенню до інших людей. Людина спостерігає за собою, відмічає свої реакції та емоції, занотовує їх у щоденник. Тінь найбільше помітна у сильних емоціях, а спостереження виявить закономірності її прояву та виходу.

Отже, за допомогою роботи з психологом сили, які знаходяться в архетипі Тіні можна реалізувати наступним чином:

- Полюбити свою тіньову сторону (прийняття пригнічених бажань)
- Посилити симптоми (розвернути усі негативні ствердження, довести їх до логічного завершення і в результаті звільнитися від влади архетипу Тіні)
- Вести діалог з Тінню (пригнічена природна агресивність набуває гострі соціальні форми тільки тоді, коли її довго не приймали і ховали)
- «проковтнути свою Тінь» (максимально використати руйнівну енергію несвідомого, перетворюючи її на позитивний ресурс)

Також треба відмітити можливу небезпеку, яка пов'язана з вивченням несвідомого. Як зазначав Р. Ассаджіолі, вивільнення потягів та емоцій, які були закриті в несвідомому, а тепер можуть переповнювати свідоме Его, можуть нести в собі небезпеку, оскільки захисні механізми, які до цього стримували їх темні та руйнівні потяги, тепер зруйновані і задача терапевта допомогти людині впоратися з енергією, яка вивільнилася. Спонтанне вторгнення несвідомих сил у свідомість піддає реальність небезпеці через прояв так званих маній, які характеризуються неконтрольованим емоційним підйомом та неадекватними діями, у вигляді депресій, під час яких свідомість заповнюється негативним змістом несвідомого. Іноді це приймає форму шизофренії [2].

Окремий блок методів роботи з родовою та сімейною Тінню, який ми не розглядаємо в нашій роботі, але які викликають не менший інтерес, це методи роботи з дітьми. «Для мене робота з дітьми – це тип юнгіанського аналізу, з його пластичністю способів підходу до несвідомого, і переважне місце в цьому займають ігри та малюнки» [20].

Основні методи роботи з дітьми в межах юнгіанського аналізу:

- Глина, пластилін і вода. Ці матеріали мають велику перевагу, оскільки дозволяють зруйнувати те, що вже було зроблено, виправити помилки, переробити вже збудоване на щось нове.
- Живопис та малюнок. Живопис, при використанні різного матеріалу, дає дитині прекрасну можливість зануритися в цей вид діяльності і навіть з задоволенням

забруднитися. Малюнок дуже зручно використовувати, адже він не вимагає ніяких додаткових матеріалів, потрібен тільки лист та ручка або олівець. До того ж маленькі діти охоче малюють. Малюнок підходить для ілюстрації сновидіння або для вираження думок, які дитина не може висловити.

- Казки та легенди. Казкотерапія – один з найменш травмонебезпечних і безболісних способів психотерапії для дітей. Казка створює особливу атмосферу, яка робить мрії реальністю, дозволяє вступити у боротьбу з власними страхами та комплексами.
- Сендплей терапія (ігри з піском). Гра з піском була використана в юнгіанській версії Дорой Калфф, ученицею К. Юнга. Д. Калфф вважала, що «створення вільного і захищеного простору», в якому клієнт – дитина або дорослий – може виражати і досліджувати свій світ, перетворюючи свій досвід і свої переживання, часто незрозумілі або тривожні, у зримі та відчутні образи. «Картина на піску може бути зрозуміла як тривимірне зображення якого-небудь аспекту душевного стану. Неусвідомлена проблема розігрується в пісочниці, подібно драмі, конфлікт переноситься з внутрішнього світу в зовнішній і робиться зримим» [27; 54].

Треба зазначити, що методи для роботи з дітьми успішно використовуються юнгіанськими консультантами і для роботи з дорослими. Зокрема, останнім часом популярності набрали методи казкотерапії, проектні методика з малюнками (малюнок «Дім, дерево, людина», «Людина під дощем», «Неіснуюча тваринка» тощо).

3.2 Теоретико-практичний курс психологічної допомоги дорослим людям щодо пізнання і прийняття родової й сімейної Тіні та аналіз ефективності її впровадження

На основі результатів теоретичного вивчення проблеми та емпіричного дослідження виявлення родової та сімейної Тіні нами був розроблений теоретико-

практичний курс психологічної допомоги дорослим людям щодо пізнання та прийняття родової та сімейної Тіні. Основна ідея курсу носила юнгіанський та гуманістично-екзистенційний характер і полягала в психологічному супроводі особистості у процесі її індивідуалізації. До завдань курсу можна віднести наступне: 1) підтримка і допомога в кращому зрозумінні впливу роду та сім'ї на власне життя, 2) аналіз та корекція шаблонів мислення та поведінки, що були передані через покоління, 3) зцілення родових та сімейних психологічних травм, 4) перетворення родової та сімейної Тіні на ресурс особистості. Програма курсу є авторським поєднанням відомих вправ [5;26;37]. Акцент у виборі вправ був спрямований на завдання, які вимагали від людини рефлексії щодо себе та свого життя. Всього було проведено 5 групових зустрічей, які проходили 1 раз на тиждень по 1,5 години. В залежності від ситуації на зустрічі можуть запрошуватися інші члени системи (принцип важливих членів системи). Після завершення групової роботи з кожною учасницею курсу було проведено по 2 додаткові індивідуальні зустрічі з використанням методики «BASIC PH» та астрологічного методу.

Узагальнена програма теоретико-практичного курсу психологічної допомоги дорослим людям щодо пізнання та прийняття родової та сімейної Тіні надана у табл. 3.1.

Таблиця 3.1.

Програма

теоретико-практичного курсу психологічної допомоги дорослим людям
щодо пізнання та прийняття родової та сімейної Тіні

	Теоретична частина	Практична частина
Зустріч 1	Коротка змістовна розповідь про структуру психіки і архетип родової та сімейної Тіні.	Робота з МАК колодою Чака Спецанно «Архетипи та тіні» <i>Домашнє завдання:</i> зібрати якомога більше інформації про рід та сім'ю.

Зустріч 2	Коротка та змістовна розповідь про вплив сімейних міфів на життя людини. Аналіз сімейної генограми за запитом.	Техніка-тест «Сімейний міф» Техніка «Сімейний девіз» <i>Домашнє завдання:</i> знайти та підготувати для наступної зустрічі старі сімейні фото
Зустріч 3	Коротка та змістовна розповідь про значення родових та сімейних реліквій	МАК-техніка «Втрачене фото» МАК-техніка «Повчальна історія» <i>Домашнє завдання:</i> намалювати будинок прабадьків
Зустріч 4	Коротка та змістовна розповідь про важливість духовного зв'язку з попередніми поколіннями роду. Обговорення малюнку.	Тест «16 асоціацій» на слово «Рід» Техніка «Сила Роду» <i>Домашнє завдання:</i> написати невелике ессе-звертання до своїх потомків
Зустріч 5	Коротка та змістовна розповідь про важливість духовного зв'язку з майбутніми поколіннями роду. Обговорення ессе.	Ізо-техніка «Родовий герб»

В процесі реалізації теоретико-практичного курсу психологічної допомоги необхідно дотримуватися таких принципів: [17]

1. Принцип єдності діагностики та корекції – базується на усвідомленні, що ефективність корекційних заходів залежить від точної діагностики психологічних проблем та визначення їх коренів. Він вказує на важливість тісного зв'язку між процесами діагностики (визначенням психологічних проблем та аспектів особистості) і корекції (роботою над виправленням або поліпшенням цих аспектів).

2. Діяльнісний принцип корекції – означає активний вплив на поведінку, переконання, думки та емоції людини з метою покращення її психічного стану та функціонування. Цей принцип підкреслює важливість зміни психологічних процесів через дію та взаємодію з клієнтом.

3. Принцип автономності особистості – визнає право та важливість індивідуальної свободи, самовизначення та прийняття рішень людиною щодо власного життя і долі. Цей принцип визнає, що кожна особистість має право на власну автономію і незалежність у прийнятті рішень, які стосуються її життя, тіла, моральних переконань та цінностей. «Тому корекційний вплив повинен не змінювати, не переробляти клієнта, а допомогти стабілізувати порушену психологічну рівновагу, з опорою на все сильне, позитивне в особистості. Інакше кажучи, психолог у своїй роботі має керуватися відомим етичним принципом «не зашкодь» [17; с. 15].

4. Принцип особистісної мотивованості – підкреслює важливість індивідуальних мотивів та цілей особистості. У людини має виникнути потреба змінюватися, навчатися та розвиватися. Психокорекція повинна сприяти сприяти переростанню корекції в самокорекцію.

5. Принцип залучення значущих осіб (іноді також відомий як принцип важливих членів системи) – він передбачає важливість залучення до процесу терапії чи консультації осіб, які мають ключовий вплив на проблему або ситуацію, яку необхідно вирішити.

Окрім зустрічей з психологом важливо донести до клієнта важливість самостійної роботи над собою та виконання так званих домашніх завдань (ведення спостереження за собою, ведення щоденника, виконання вправ на розслаблення, медитацій тощо) та обговорення результатів їх виконань на зустрічах.

Далі ми більш детально опишемо техніки, які були проведені в практичній частині зустрічей.

Робота з МАК колодою Чака Спецанно «Архетипи та тіні» [50]

Крок 1. Психолог пропонує учасникам не дивлячись обрати по одній карті з колоди Архетип (те що допомагає/допоможе в ситуації/проблемі) та з колоди Тінь (те що перешкоджає).

Крок 2. Психолог просить учасників поміркувати над образом з колоди Архетип і дати відповіді на такі питання:

- ✓ Опишіть образ, як ви його розумієте
- ✓ Які почуття у вас викликає образ
- ✓ Подобається образ чи ні? Чому?
- ✓ Чи хочете ви замінити карту на іншу? Чому?
- ✓ Наскільки даний образ відповідає вам?

Крок 3. Психолог просить учасників поміркувати над образом з колоди Тінь і дати відповіді на такі питання:

- ✓ Чи в вас є прояви даного тіньового образу? Якщо так, в яких ситуаціях він проявляється? Або хто сприяє його появи?
- ✓ Як вам здається, які думки, дії або емоції притягують його в ваше життя?
- ✓ Що ви думаєте, коли відчуваєте присутність тіньового образу?

Крок 4. Психолог пропонує учасникам поміркувати на питаннями:

- ✓ Як ви думаєте яка несвідома причина чому ви витягнули саме ці образи
- ✓ Який ці образи хочуть вас навчити?
- ✓ Що вам необхідно зрозуміти (прийняти, усвідомити, побачити, почути) за допомогою цих образів?

Крок 5. Психолог спільно з учасниками підсумовує результати роботи.

Техніка-тест «Сімейний міф» [37]

Крок 1. Психолог пропонує учасникам на окремих аркушах написати продовження речення про батьківську сім'ю: «Наша сім'я – це...», «Ми як сім'я...»

Крок 2. Психолог пропонує кожному записати на своїх аркушах відповіді на такі запитання:

✓ Як таке уявлення про сім'ю допомагає вам підтримувати або відчувати зв'язок між різними поколіннями?

✓ Що ви робите, щоб відчувати себе частиною вашого роду і сім'ї?

✓ Що ви відчуваєте, коли думаєте про батьківську родину саме так?

Крок 3. Психолог пропонує учасникам поміркувати, як міф впливає на їхнє життя.

Крок 4. Психолог спільно з учасниками підсумовує результати роботи.

Техніка «Сімейний девіз» [37]

Крок 1. Психолог пропонує учасникам звернутися до намальованих сімейних генограм та подумати про сім'ї дідусів-бабусь і вигадати по одному сімейному девізу для кожної родини.

Крок 2. Психолог просить учасників поміркувати, як два девізи сімей дідусів-бабусь трансформувалися у їхніх батьківських родинах та записати цей девіз.

Крок 3. Кожен із учасників по чергово зачитує всі девізи свого роду.

Крок 4. Психолог спільно з учасниками підсумовує результати роботи.

Техніка «Втрачене фото» [37]

Крок 1. Психолог просить учасників подумати про їхніх прабабусь, бабусь і прадідусів, дідусів, пригадати їхні імена та прізвища, записати під кожним ім'ям декілька відомих їм важливих характеристик кожної жінки і кожного чоловіка роду.

Крок 2. Учасникам пропонують порозмірковувати про предка, якого вони знають найменше. Назвемо його «Втрачений предок».

Крок 3. Психолог просить учасників уявити, що вони гортають старий сімейний альбом і виявляють, що на одній зі сторінок не вистачає фото втраченого предка.

Крок 4. Учасникам пропонують уявити, що це фото знайшлося і вибрати по одній карті з будь-якої фотоколоди метафоричних асоціативних карт (МАК) із зображеннями чоловіків та жінок.

Якщо комусь із учасників бракує інформації про прадідуся чи дідуся, психолог пропонує витягнути фото із зображеннями чоловіків (наприклад, із колоди МАК «За мужність» М. Каліної); якщо бракує інформації про прабабусю чи бабусю – то фото з колоди із жіночими зображеннями (наприклад, із колоди МАК «Історії жінок» М. Каліної).

Крок 5. Психолог просить учасників пошукати відповіді на такі запитання:

✓ Чому або навіщо втрачений предок (або хтось інший), забрав це фото з альбому?

✓ Чим воно було цінне втраченому предку?

✓ Яким він постає на цьому фото?

✓ Яку відсутню частину вас самих відображає це фото?

✓ Як часто ви «тужите» за цією частиною себе?

✓ Що ви робите, щоб «наростити» втрачену частину себе?

✓ Як ваш чоловік/дружина може вам у цьому допомогти?

Крок 6. Психолог спільно з учасниками підсумовує результати роботи.

Техніка «Повчальна історія» [37]

Крок 1. Психолог просить учасників подумати про ту ситуацію через яку вони могли б звернутися по допомогу до нього.

Крок 2. Психолог пропонує учасникам уявити, що в їхньому роду та сім'ях є традиція: у складних сімейних ситуаціях розповідати повчальну сімейну історію.

Крок 3. Далі учасники витягують наосліп по одній світлинці, придумують і записують на окремих аркушах повчальну історію, зображену на фото.

Крок 4. Психолог пропонує учасникам сформулювати й записати мораль історії та продумати дієві способи розв'язання проблеми. *Тут важливо*

простежити, щоб кожен з учасників прописував способи для себе, а не давав цінні вказівки іншому.

Крок 5. Психолог перевіряє висновки учасників на екологічність (безпеку для кожного) і разом із ними складає загальний список дій для вирішення проблеми.

Крок 6. Психолог пропонує учасникам пофантазувати у якій ситуації вони розповідатимуть ці історії своїм дітям, а також поміркувати чи залишаться ці історії в їхньому первісному вигляді.

Крок 7. Психолог спільно з учасниками підсумовує результати роботи.

Техніка «Сила Роду» [44]

Крок 1. Психолог просить учасників взяти 2 аркуші паперу А4: на одному написати «Мій рід», на іншому – своє ім'я.

Крок 2. Психолог пропонує учасникам стати по черзі на кожен аркуш паперу та прислухатися до своїх відчуттів у тілі.

Крок 3. Психолог пропонує учасникам уявити, що вони збираються «накрити стіл» для свого роду та детально розписати на окремому аркуші «меню» чим пригощати гостей.

Крок 4. Учасникам потрібно уявити, що вони пригощають свій рід, перейти на аркуш «Мій рід» і прислухатися до своїх тілесних відчуттів.

Крок 5. Психолог просить учасників пошукати відповіді на такі запитання:

- ✓ чи виникають якійсь образи
- ✓ чи хотілось би «Роду» ще якогось частування чи ні

Крок 6. Психолог спільно з учасниками підсумовує результати роботи.

Техніка «Родовий герб» [37]

Крок 1. Психолог пропонує учасникам вибрати шаблон контуру для їхнього родового герба.

Крок 2. Пропонуємо кожному подумати про сім'ї дідусів та бабусь, про

батьківські сім'ї, придумати декілька символів для кожної з них та намалювати їх на шаблоні.

Крок 3. Психолог просить учасників придумати та намалювати власні символи на гербі.

Крок 4. Кожен із учасників по чергово показує малюнки і розповідає про значення своїх символів.

Крок 5. Психолог пропонує учасникам поміркувати, у чому головний сенс їхнього герба.

Крок 7. Психолог спільно з учасниками підсумовує результати роботи.

Далі проаналізуємо результати та ефективності впровадження теоретико-практичного курсу психологічної допомоги дорослим людям щодо пізнання та прийняття родової та сімейної Тіні. Так, результати повторного тестування учасниць, проведеного за методикою діагностики рівня ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна показали, що показники рівня ситуативної тривожності змінилися в бік покращення в експериментальній групі. Якщо до початку експерименту не було зафіксовано низького (до 30 балів) рівню ситуативної тривожності, то після проведення корекційної програми було констатовано низький рівень ситуативної тривожності в 13% учасниць. Показники помірному рівня (31-45 бали) також змінилися з 50,0% на початку експерименту до 46,0% після нього. Якщо до початку роботи 50,0% групи продемонстрували 50,0% високого рівня ситуативної тривожності (46 балів і більше), то по завершенні роботи показник знизився до 49,0%.

Таблиця 3.2

**Результати тестування рівня ситуативної тривожності
експериментальної і контрольної груп за методикою Спілбергера-Ханіна
до і після проведення курсу**

	Кількість відповідей, %
--	-------------------------

Група	низький (до 30 балів)		помірний (31-45 бали)		високий рівень (46 і більше)	
	до	після	до	після	до	після
Експериментальна група	-	13,0	50,0	46,0	50,0	41,0
Контрольна група	-	-	53,3	56,0	46,7	44,0

Контрольна група продемонструвала незначне відхилення від початкових результатів тестування: 53,3% групи продемонстрували помірний рівень тривожності до початку експерименту і 56,0% після його проведення, в той час як високий рівень було діагностовано в 46,7% учасниць до і 44,0% після дослідження. Це пов'язано з тим, що до них не було застосовано психокорекційну роботу спрямовану на покращення показників тривожності. Зміни в показниках – результати індивідуальних процесів, що відбувалися в їх житті під час експерименту і відомостей про які ми не маємо.

Таблиця 3.3

**Результати тестування рівня особистісної тривожності
експериментальної і контрольної груп за методикою Спілбергера-Ханіна
до і після до і після проведення курсу**

Група	Кількість відповідей, %					
	низький (до 30 балів)		помірний (31-45 бали)		високий рівень (46 і більше)	
	до	після	до	після	до	після

Експериментальна група	50,0	51,0	35,7	37,0	14,3	12,0
Контрольна група	40,0	39,0	40,0	42,0	20,0	19,0

З табл. 3.3 ми бачимо, що в ході експерименту вдалося покращити рівень особистісної тривожності учасниць. Якщо до початку експерименту, 50,0% групи продемонстрували низький рівень особистісної тривожності (до 30 балів), то після програми його продемонстрували 51% досліджуваних. Помірний рівень (31-45 бали) було констатовано у 35,7% до і у 37,0% після проведення програми. Відповідно, можемо констатувати незначне покращення високого рівня тривожності (46 і більше) з 14,3% до початку роботи на 12% після.

Дані зміни не є суттєвими, адже робота з високими рівнями особистісної тривожності потребує часу і індивідуальної роботи. Корекційна програма представлена і апробована в даній роботі спрямована в значній мірі на зменшення ситуативного рівня тривожності.

Порівняння результатів тестування рівнів депресії до і після психологічної корекції за шкалою Бека продемонстрували певні покращення показників (табл. 3.4). Депресія була відсутня в 79,0% групи до початку експерименту. Після його проведення показник становив 84,0%. Рівень легкої депресії (субдепресії) був на рівні 21% до початку роботи і зменшився до 16,0% по завершенні програми.

Таблиця 3.4

Результати тестування рівня депресії за шкалою депресії Бека експериментальної і контрольної груп до і після проведення курсу

	Кількість відповідей, %
--	--------------------------------

Група	Відсутня (0-9 балів)		Легка (10- 15 балів)		Помірна (16-19 балів)		Виражена (20-29 балів)		Важка (30-63 балів)	
	до	після	до	після	до	після	до	після	до	після
Експериментальна група	79,0	84,0	21,0	16,0	-	-	-	-	-	-
Контрольна група	80,0	79,0	20,0	21,0	-	-	-	-	-	-

Аналіз результатів тестування експериментальної групи до і після проведення до і після проведення курсу дозволяють зробити висновки щодо ефективності розробленої програми, спрямованої на зниження рівнів ситуативної тривожності і психічної напруженості (стресу), а також на зниження рівнів особистісної тривожності і субдепресії.

Вважаємо, також доцільним окреслити **перспективи подальшого дослідження** ефективності використання теоретико-практичного курсу психологічної допомоги дорослим людям щодо пізнання і прийняття родової й сімейної Тіні. Дослідження проведене в рамках даної кваліфікаційної роботи не вичерпує усіх аспектів роботи з архетипом Тіні. Вважаємо, також доцільним провести апробацію програми на більш широкій виборці, яка буде включати учасників як жіночої, так і чоловічої статі. Можливою є також розробка окремої програми для чоловіків і жінок.

Висновки до розділу 3

Розглянуто чотири етапи юнгіанського аналізу та визначено зміст кожної стадії. На першому етапі психолог слухає «сповідь» клієнта і виявляє витіснені в

несвідоме «таємниці» клієнта і стримані афекти; на другому – клієнту пояснюється поточна психологічна ситуація шляхом перенесення інформації з минулого в його сьогодення; на третьому – психолог допомагає клієнту виробити нормально-адаптивний підхід до життєвих завдань; четверта стадія призначається клієнтам, які вже адаптувалися, внесли свій вклад в суспільство та не мають патологій. Розглянуто та описано сутність процесу індивідуації як шляху її розвитку особистості, котрий передбачає зближення свідомості та несвідомого, асиміляцію індивідуального та колективного досвіду, досягнення цілісності та зв'язку зі своїм внутрішнім центром, навколо якого і утворюється особистість. Наголошено, що одним з етапів індивідуації є висвітлення темних ділянок психіки, усвідомлення, визнання та прийняття Тіні.

Описано зміст, мету та завдання психологічної допомоги особистості в юнгіанському підході. Зокрема зазначено, що психолог-консультант працює з психічно здоровими людьми на рівні свідомості та допомагає клієнту окреслити проблему і знайти способи її вирішення. Разом з цим зазначено, що психолог-консультант може допомагати клієнту й у розв'язання проблем, що пов'язані з його ранніми травмами, витісненими в особисте несвідоме; і може досліджувати сновидіння або продукти фантазій клієнта, які виникають з колективного несвідомого. Виокремлено завдання юнгіанського консультанта, котрі полягають в тому, щоб допомогти клієнтові: а) «розговорити» симптом і дати йому символічне вираження; б) зрозуміти причину виникнення симптому; в) вирішити, що далі робити з цим симптомом.

Ознайомлено з методами юнгіанського аналізу дорослих людей та розглянуто їх як методи дослідження архетипу Тіні. Зокрема, розглянуто метод (вільних) асоціацій, метод активної уяви (в тому числі робота з МАК), метод ампліфікації, метод аналізу сновидінь, метод аналізу ранніх спогадів, метод геносоціограми та роботи з сімейними міфами. Так, наприклад, зазначено, що метод геносоціограми та робота з сімейними міфами дозволяє здійснити аналіз прихованої родової та

сімейної Тіні, а за допомогою структурованого методу вільних асоціацій «16 асоціацій» можливо побачити коріння деструктивних установок особистості та у подальшому змінити сприйняття своїх темних сторін та обернути їх на ресурс для розвитку та досягнення індивідуалізації.

Розроблено та апробовано теоретико-практичний курс психологічної допомоги дорослим людям щодо пізнання і прийняття родової й сімейної Тіні, який був розрахований на 5 зустрічей тривалістю 1,5 години кожне. Загальна тривалість тренінгу складала 5 тижнів. Курс базувався на ідеях аналітичної, гуманістичної й екзистенційної психології та його метою було здійснення психологічного супроводу учасників у процесі їхньої індивідуалізації та надання психологічної допомоги дорослим людям щодо пізнання та прийняття родової та сімейної Тіні.

Проведено повторне тестування учасниць експериментальної групи з використанням Тесту Спілбергера-Ханіна і Шкали депресії Бека (BDI). Отримані результати було співставлено з результатами тестування учасниць до початку емпіричного дослідження, а також з результатами учасниць контрольної групи. В той час як показники останніх не показали суттєвих змін, було констатовано значне покращення рівнів ситуативної тривожності і психологічної напруженості учасниць експериментальної групи. В експериментальній групі було також зафіксовано зниження показників рівнів особистісної тривожності і субдепресії.

ВИСНОВКИ

За результатами написання роботи, зроблено такі висновки:

1. Здійснено теоретичний огляд основних понять аналітичної психології. Визначено, що структура особистості складається з свідомості, особистого несвідомого та колективного несвідомого. Зазначено, що свідоме – це почуття та процеси, які людина усвідомлює та може контролювати. Особисте несвідоме включає в себе комплекси або емоційно зарядженні думки, почуття, спогади, які індивід отримав від минулого особистого досвіду або із родового успадкованого досвіду. Колективне несвідоме містить архетипи - універсальні символи, образи та елементи культури, які відображають колективний досвід людства. Ознайомлено та описано архетипи структури психіки, а саме: Его, Самість, Персона, Аніма, Анімус і Тінь. Підкреслено, що одним із головних понять аналітичної психології є індивідуація – процес досягнення цілісності особистості. Зокрема, акцентовано, що метою індивідуації є об'єднання свідомого і несвідомого.

2. Проаналізовано психологічну юнгіанську літературу з проблеми виникнення та розвитку архетипу родової та сімейної Тіні особистості та наголошено, що архетип родової та сімейної Тіні є маловивченим компонентом структури особистості. Зазначено, що К. Юнг та його послідовники, Дж. Л. Хендерсон, М.-Л. фон Франц, Дж. Холліс, Р. Джонсон і ін., відмичали, що архетип родової та сімейної Тіні несе у себе як негативні, так і позитивні якості людини, що успадковані від попередніх поколінь, котрі виявились неприпустимими або непотрібними / неважливими для батьків та родового кола. Ознайомлено з роботами дослідників сімейної і родової Тіні представниками інших напрямків психології. Так, угорський психолог Л. Зонді ввів поняття «родове несвідоме». Італійський вчений Р. Ассаджіолі вважав, що при вивченні колективного несвідомого особливу увагу потрібно приділяти родовому та сімейному несвідомому, щоб виявити джерело психологічних сил та якостей людини. А. Шутценбергер, Е. Берн, Н. Пезешкіан в свої роботах так чи інакше приділяли увагу

дослідженню впливу несвідомо успадкованих родових патернів. Звернуто увагу, що важливо не тільки усвідомлювати свою Тінь, але й приймати її, оскільки від її усвідомлення та визнання залежить психічне та ментальне здоров'я людини.

3. Вивчено і описати класичні методи аналітичної психології та техніки роботи юнгіанського психолога з архетипом родової та сімейної Тіні. Зокрема, метод асоціацій, метод ампліфікації, метод активної уяви, метод аналізу сновидінь тощо, за допомогою яких можливо здійснити аналіз родової та сімейної Тіні, змінити сприйняття своїх темних сторін та обернути їх на ресурс для розвитку та досягнення індивідуації. Зазначено, що аналітичний процес роботи з клієнтом спрямований на виведення факторів, як особистих, так і колективних, на рівень свідомості, що дозволить людині чіткіше бачити ті сили, які відіграють важливу роль у її житті та досягти індивідуації. Наголошено, що досягнення індивідуації можливе через дослідження архетипів, зокрема архетипу родової та сімейної Тіні.

4. Проведено емпіричні дослідження впливу архетипу родової та сімейної Тіні на психологічний стан особистості при довготривалому стресі. Для цього були вибрані наступні методи та методики: спостереження, анкетування, консультативну бесіду, Шкалу реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, Шкалу депресії Бека, метод сімейної генограми М. Боуена та інтерв'ю по генограмі, методику «BASIC PH» М. Лагана і М. Дорон, астрологічний метод.

5. Розроблено та апробовано теоретико-практичний курс психологічної допомоги дорослим людям щодо пізнання і прийняття родової й сімейної Тіні. Курс базувався на ідеях аналітичної психології та мав гуманістично-екзистенційний характер. Метою курсу було здійснення психологічного супроводу учасників у процесі їхньої індивідуації та надання психологічної допомоги дорослим людям щодо пізнання та прийняття родової та сімейної Тіні. До завдань курсу віднесено наступне: 1) підтримка і допомога в кращому зрозумінні впливу роду та сім'ї на власне життя, 2) аналіз та корекція шаблонів мислення та поведінки, що були передані через покоління, 3) зцілення родових та сімейних психологічних травм, 4)

перетворення родової та сімейної Тіні на ресурс особистості. Загальна тривалість тренінгу складала 5 тижнів, було проведено по 5 зустрічей тривалістю 1,5 години кожне з експериментальною групою. Кожна зустріч складалася з теоретичної частини, практики та домашніх завдань для учасниць. Аналіз отриманих результатів експериментальної і контрольної груп підтвердив ефективність запропонованої програми. Було констатовано значне зниження рівня ситуативної тривоги і психологічної напруженості (стресу) серед учасниць експериментальної групи. Було також зафіксовано помірне зниження рівнів особистісної тривожності і легкої депресії (субдепресії).

Підтверджено і обґрунтовано доцільність і ефективність використання теоретико-практичного курсу психологічної допомоги дорослим людям щодо пізнання і прийняття родової й сімейної Тіні. Визначено перспективи подальшого дослідження ефективності використання методів аналітичної психології з метою корекції тривожного та депресивного станів особистості при довготривалому стресі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии : Альфред Адлер. Москва : Академичес. проект, 2015. 240 с.
2. Ассаджиоли Р. Психосинтез. Принципы и техники. Москва : Институт Общегуманитарных Исслед., 2016. 320 с.
3. Афанасьєва Н.Є. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навч. посіб. Харків : ХНАДУ, 2016. 251 с.
4. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений. Москва : Эксмо, 2017. 352 с.
5. Бион У.Р. Элементы психоанализа. Москва : Когито-Центр, 2009. 127с.
6. Бондаренко, О. АСТРОЛОГІЧНИЙ МЕТОД В ЮНГІАНСКОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ. Юнгіанське консультування: теорія і практика. Київ, 2021. URL: <https://conf.krok.edu.ua/YUK/YUK2021/paper/view/652> (дата звернення: 22 жов. 2023).
7. Вертель, А. В. К проблеме понятий воображаемое и фантазия в аналитической психологии и философии. Філософія науки: традиції та інновації : науковий журнал / МОН України, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2019. – № 1 (19). с. 79–88. URL: https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/8366/1/Vertel_Krylovetska.pdf (дата звернення: 01 жов. 2023)
8. Выготский Л.С. Педагогическая психология. Москва : Педагогика, 1991. 480 с.
9. Гончаренко С. Український педагогічний словник. : Київ, 1997, 373 с.
10. Дикман Х. Методы в аналитической психологии. Москва : ИД «Городец», 2017. 264 с.

- 11.Зеленский В.В. Базовый курс аналитической психологии или Юнгианский брeвиарий. Москва : Когито-Центр, 2004. 256 с.
- 12.Зеленский В.В. Толковый словарь по аналитической психологии. Москва : Когито-Центр, 2008. 334 с.
- 13.Каблuchкова Т. Основы аналитической психологии. Архетипический подход. Москва : «Класс», 2018. 352 с.
- 14.Калинина Н.Ф. Тимошук И. Г. Основы юнгианского анализа сновидений. Москва : Ваклер, 1997. 304 с.
- 15.Каслоу Ф. Генограма як проективна техніка в діагностиці та психотерапії. Київ: Юніверс, 2006. 160 с.
- 16.Колесник І. Розробка проблеми індивідуації та її методів в аналітичній психології К. Юнга. Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Філософські науки, 2009. – №636. – С. 72 – 77. URL: https://vlp.com.ua/files/12_51.pdf (дата звернення: 15 вересня 2023)
- 17.Кузікова, С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навчальний посібник. Суми, 2020. 300 с.
- 18.Кучманіч І.М. Психологія сім'ї : навчально-методичний посібник Миколаїв : 2018. 174 с.
- 19.Лефтеров В. О., Цільмак О. М. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі. Київ: Ліра, 2020. 266 с.
- 20.Лиар Д. Детский юнгианский психоанализ. Москва : Когито-Центр, 2008. 208 с.
- 21.Лисеная А. М. Теория и практика психотерапевтической работы со сновидениями. Психологічне консультування і психотерапія, 2016. – Т. 2, Вип. 6. – С. 56 – 66. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pscp_2016_6_7 (дата звернення: 15 вересня 2023)
- 22.Методика Спілбергера–Ханіна (для оцінювання рівня тривожності. Збірник психодіагностичних методик. С. 34-37. URL:

<http://psy.kpi.ua/wpcontent/uploads/2015/12/zmist-psyhology.pdf>

(дата

звернення 10 вересня 2023)

23. Мороз Р. А. Сімейні наративи як засіб організації сімейної системи та усвідомлення сімейного досвіду. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 2.12. С. 129-135.
24. Паливода А. Вплив імені на життєвий стиль особистості: теорія та практика. Юнгіанське консультування: колективна монографія / за ред. Р.М. Ткач. Київ: Талком, 2021. с. 159 –187.
25. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как терапевт. Москва: Март, 1996. 336 с.
26. Радіонова М.С. Тренінг особистісного зростання здобувачів вищої освіти. Київ : 2019. 149 с.
27. Сербова О. Сендплей-терапія – ключ до внутрішнього світу дитини. Юнгіанське консультування: колективна монографія / за ред. Р.М. Ткач. Київ: Талком, 2021. с. 103 – 115.
28. Сингаївська І. В. Методи юнгіанського аналізу в розв'язанні внутрішнього конфлікту особистості (на прикладі роботи з пошуком сенсу життя). Правничий вісник Університету "КРОК" : Збірник наукових праць. 2016. Вип. 24. с. 229 – 234
29. Спілберг, Ч. Д. Концептуальные и методические проблемы исследования тревоги. Ю.Л.Ханин. Москва: Академия, 2003. 288 с.
30. Терещенко Н. М., Долгополова О. В. Трансгенераційні моделі шлюбу: досвід роботи із генограмами. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. 2020. Вип. 68. с. 57-61.
31. Титаренко Т.М. Психологія особистості : словник-довідник. Київ : Рута, 2001. 320 с

- 32.Тиховська О. Персоніфікація архетипу Тіні у міфологічному світогляді українців. Сучасні проблеми мовознавства та літературознавства : зб. наук. праць / відп. ред. І.В. Сабадош. – Ужгород, 2015. – Вип. 20. с. 130 – 135.
- 33.Ткач В. В. Внутрішній конфлікт особистості: юнгіанський підхід. Українські перспективи у світовому розвитку: матеріали Науково-практичної конференції молодих учених (Київ, 4 листопада 2016 року). Київ: Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК», 2016. с. 432 – 433.
- 34.Ткач В. Психологічна допомога у вирішенні внутрішнього конфлікту особистості на прикладі роботи із знаходженням сенсу життя в юнгіанському підході. Юнгіанське консультування: колективн. Київ: Талком, 2021. с. 187 – 206.
- 35.Ткач В. Психологічна допомога у вирішенні внутрішнього конфлікту особистості на прикладі роботи із знаходженням сенсу життя в юнгіанському підході. Київ: Талком, 2021. с. 187 – 206.
- 36.Ткач Р. М. Терапевтична метафора як метод юнгіанського консультування. Правничий вісник Університету «КРОК». Київ: Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК». – Вип. 27., 2017. с. 138 – 143.
- 37.Ткач Р. Юнгіанське подружнє консультування. Київ : Талком, 2023. 135 с.
- 38.Ткач Р., Сербова О. Використання кодів історичної пам'яті українців у терапевтичних метафорах. Вчені записки Університету «КРОК». – Київ : Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК». – 3 (67), 2022. с. 161–166.
- 39.Ткач Р.М. Зміст, мета та завдання юнгіанського консультування. Київ: Талком, 2021. с. 44 – 58.
- 40.Ткач Р.М. Методологічні постулати в роботі аналітичного психолога. Київ: Талком, 2021. с. 25 – 42.

41. Толстая, Т. Основні положення структури душі за Карлом Густавом Юнгом, 2022. – №16. с. 485 – 487. URL : <https://doi.org/10.36074/grail-of-science>. (дата звернення 17.06.2023)
42. Фрейд З. Психология бессознательного: сб. произведений. Москва : Просвещение, 1990. 448 с.
43. Фройд З. Вступ до психоаналізу: лекції. URL: <https://javalibre.com.ua/java-book/book/2925162> (дата звернення 17.06.2023)
44. Ходулина Р. URL: <https://www.facebook.com/StyleYaga/posts/pfbid05e1MAmdCxxnxRTDtpHJWzB8iCxwZMCUCGgrqagCxc1zWuYg95qpjybEQZHWkNJ5UI> (дата звернення: 10.11.2023)
45. Холл Д. А. Юнгианское толкование сновидений. Санкт-Петербург : Азбука-классика, 2008. 224 с.
46. Холлис Дж. Перевал в середине пути: Как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни. Москва : Когито-Центр, 2009. 208 с.
47. Холлис Дж. Почему хорошие люди совершают плохие поступки: Понимание темных сторон нашей души. Москва: Когито-Центр, 2011. 308 с.
48. Холлис Джеймс. Душевные омуты. Москва : Когито-Центр, 2008. 192 с.
49. Холлис Джеймс. Жизнь как странствие. Москва : Класс, 2009. 177 с.
50. Чак Спеццано Архетипы и тени. Москва : Аввалон-Ло Скарабео, 2017. 160 с.
51. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
52. Шестопалова Н. В. Генограма та сімейна історія: методичні рекомендації з вивчення історії своєї сім'ї. Харків: Молодіжний клуб друзів, 2017. 33 с.
53. Шихалієв А. Л. Сімейна генограма як інструмент психологічного консультування. URL: https://psy.su/mod_files/additions_1/fle_file_additions_1_4204.pdf (дата звернення: 09.07.2023)

54. Штейнхардт Л. Юнгианская песочная психотерапия. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 320 с.
55. Шутценбергер А.А. Синдром предков: Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциограммы. Москва : Изд-во Института психотерапии, 2005. 256 с.
56. Эдингер. Э. Эго и архетип. Индивидуация и религиозная функция психического. Санкт-Петербург : Академический проект, 1999. 287 с.
57. Юнг К. Г. Ответ Иову. Москва : Канон, 1995. 160 с.
58. Юнг К. Г. Анализ сновидений. Семинары Москва: Клуб «Касталия», 2014. 304 с.
59. Юнг К. Г. Аналитическая психология. Москва : Издательство АСТ, 2020. 420 с.
60. Юнг К. Г. Архетип и символ. Москва : Renaissance, 1991. 300 с.
61. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме. Львів : Астролябія, 2018. – 608 с.
62. Юнг К. Г. Воспоминания, сновидения, размышления. Минск : Харвест, 2003. 496 с.
63. Юнг К. Г. Конфликты детской души. Москва : Канон, 1994. 129 с.
64. Юнг К. Г. Очерки по аналитической психологии. Минск : Харвест, 2020. 480 с.
65. Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени. Москва : Прогресс, 1994. 336 с.
66. Юнг К. Г. Психоз и его содержание 1907 г., Т. Тилинг URL : <https://knigism.online/view/51822> (дата звернення 10.09.2023).
67. Юнг К. Г. Психология бессознательного. Москва : Канон, 1994. 320 с.
68. Юнг К. Г. Сознание и бессознательное. Москва: Академический Проект, 2007. 188 с.
69. Юнг К. Г. Структура психики и архетипы. Москва : Акад. проект, 2015. 328 с.

70. Юнг К. Г., Франц М.-Л. фон, Хендерсон Дж. Л., Якоби И., Яффе А. Человек и его символ. Москва : Серебряные нити : Университетская книга, 1997. – 368 с.
71. BECK AT, WARD CH, MENDELSON M, MOCK J, ERBAUGH J. An inventory for measuring depression. Arch Gen Psychiatry. 1961 Jun;4. p. 61-71.
72. Bowen M. Family therapy in clinical practice. NJ: Jason Aronson, 1978. 556 p
73. LAHAD, Mooli; LAYKIN, D. The integrative model of resiliency: The "BASIC Ph" model, or what do we know about survival. Resiliency: Enhancing coping with crisis and terrorism, 2015, 119. 71-91.
74. LAHAD, Mooli; AYALON, O. BASIC Ph: The story of coping resources. Community stress prevention, 1997, 1. 117-143.
75. LEYKIN, Dmitry, et al. The "BASIC Ph" model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. Jessica Kingsley Publishers, 2012.
76. Weeks G.R., Treat S.R. Couples in treatment: techniques and approaches for effective practice. Taylor and Francis, Philadelphia PA, 2001.
77. WEEKS, Gerald R.; FIFE, Stephen T. Couples in treatment: Techniques and approaches for effective practice. Routledge, 2014.

Всього джерел – 77

Джерела зарубіжних авторів – 42

Джерела українських авторів – 29

Джерел українських авторів за останні п'ять років (2017–2023 рр.) – 18 (6, 7, 17, 18, 19, 24, 26, 27, 30, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 41, 44, 52)

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета

Дорогий друже, ми вивчаємо рівень обізнаності з проблемою родової та сімейної Тіні та шукаємо осіб, які бажають отримати допомогу в контексті досліджуваної проблеми. Сподіваємося, що отримані дані допоможуть усім нам вирішувати цю проблему надалі. Просимо вас відповісти на кілька запитань. Будемо вдячні за допомогу в проведенні дослідження!

1. Чи знайомі ви з теорією архетипів Карла Юнга?

ні так утруднююсь відповісти

2. Оцініть за 10-ти бальною шкалою, ваше розуміння впливу архетипів: чим нижче бал, тим менше вплив.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

3. Чи знайомі ви з поняттям родова / сімейна Тінь?

ні так утруднююсь відповісти

4. Оцініть за 10-ти бальною шкалою, ваше розуміння впливу родової та сімейної Тіні: чим нижче бал, тим менше вплив.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

5. Прочитайте список запропонованих понять та підкресліть ті з них, які ви відносите до родової та сімейної Тіні:

- А) Родові та сімейні історії
- Б) Родові та сімейні легенди
- В) Родові та сімейні міфи
- Г) Родові та сімейні таємниці

6. Чи знаєте ви історії, легенди чи міфи вашого роду та сім'ї?

Історії: ні так утруднююсь відповісти
 Легенди: ні так утруднююсь відповісти
 Міфи: ні так утруднююсь відповісти

7. Чи вважаєте ви, що родові та сімейні історії, легенди, міфи та таємниці мають вплив на життя людини?

Історії: ні так утруднююсь відповісти
 Легенди: ні так утруднююсь відповісти
 Міфи: ні так утруднююсь відповісти

8. Чи вважаєте ви, що знаходитесь у стану довгострокового стресу?

ні так утруднююсь відповісти

9. Чи готові ви взяти участь у дослідженні проблеми пізнання та прийняття родової та сімейної Тіні у форматі індивідуальної роботи ?

ні так утруднююсь відповісти

Вкажи, будь ласка, свій вік _____ ; стать _____ ; сімейний стан _____

Дякуємо за відповіді.

Додаток Б**Інтерв'ю по генограммі**

1. Чи відомо вам поняття «архетип» особистості?
2. Чи відомо вам поняття Тінь особистості?
3. Як ви вважаєте чи маєте ви риси, які можуть бути розцінені як негативні?
4. Які риси ви вважаєте неприпустимими для людини? Чи є вони в вас?
5. Які аспекти вашої особистості можна назвати «тіньовими»?
6. Чи визнаєте ви свої «тіньові» якості?
7. Як ви вважаєте, чи існує родова та сімейна Тінь, яка передається з покоління до покоління?
8. Які конфлікти або аспекти ваших родинних відносин можна розцінити як «тіньовими»?
9. Чи займалися ви вивченням історії свого роду?
10. Які стереотипи чи установки існують в вашій сім'ї?
11. Чи існують традиції в вашій родині, які передаються із покоління до покоління? Які саме?
12. Чи існують конфлікти чи невирішені питання в історії вашої сім'ї?
13. Чи були в вашому житті сімейні події чи травми, які вас дуже вразили чи вплинули на вас негативно?
14. Як ви оцінюєте своє психологічне здоров'я зараз?
15. Як ви вважаєте чи впливають на ваш психічний стан чинники, які ви не усвідомлюєте?
16. Чи є у вас бажання виявити сімейні чинники, які впливають на ваше життя?
17. Чи вважаєте ви, що ваша Тінь несе для вас небезпеку?
18. Чи вважаєте ви, що «тіньові» якості можуть бути вашим ресурсом?
19. Чи готові ви працювати з психологом щодо виявлення сімейної та родової Тіні?

Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory - STAI)

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе відчуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4

18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4

33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка результатів

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

$$1. РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. ОТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів – помірний рівень тривожності;

вище 45 балів – високий рівень тривожності.

ОПИТУВАЛЬНИК ДЕПРЕСІЇ БЕКА

Ім'я, прізвище:	Дата:
-----------------	-------

Цей опитувальник складається з групи тверджень. Прочитайте, будь-ласка, кожен групу тверджень і виберіть те, яке найбільш точно характеризує ваше самопочуття, мислення і настрої на сьогодні. Обведіть колом номер вибраного твердження. Зверніть увагу, що спершу необхідно прочитати усі твердження в одній групі і лиш тоді робити вибір.

№		
1	0. Мені не сумно. 1. Мені сумно, я чуюсь пригніченим. 2. Я увесь час чуюсь сумним, пригніченим і не можу відволіктись від цього стану. 3. Я відчуваю нестерпний сум та тугу.	
2	0. Я спокійно думаю про майбутнє. 1. Думки про майбутнє викликають в мені страх та тривогу. 2. Мені нема чого чекати від майбутнього і на що надіятися. 3. Я відчуваю, що в моєму майбутньому нема нічого доброго і я нічого не можу змінити.	
3	0. Я не відчуваю себе невдахою. 1. Я відчуваю, що в мене більше невдач, ніж у інших людей. 2. Моє життя – це суцільна низка невдач та помилок. 3. Я абсолютний невдаха в усьому (навчанні, праці, сімейному житті і т.д.)	
4	0. Я отримую задоволення від улюблених занять і речей. 1. Я не отримую такого задоволення, як раніше од улюблених занять та речей. 2. Я ні від чого не отримую задоволення. 3. Будь-яке заняття викликає в мені нудьгу та тугу.	
5	0. Я не відчуваю відчуття провини. 1. Я доволі часто відчуваю провину. 2. Я дуже часто чуюсь поганою людиною і мене мучить відчуття провини. 3. Мене мучить постійне відчуття провини.	
(6)	1. Я не вважаю, що заслуговую покарання. 2. Я допускаю, що заслуговую покарання. 3. Я вважаю, що маю бути покараний. 4. Я відчуваю, що доля карає мене.	
7	0. Я в основному задоволений тим, ким я є. 1. Я незадоволений собою. 2. Я гидкий собі. 3. Я ненавиджу себе.	
(8)	0. Я не думаю, що я гірший, ніж інші люди. 1. Я критикую себе за слабкості та помилки. 2. Я постійно докоряю собі за різні помилки. 3. Я докоряю собі за усе погане, що діється навколо.	

9	<ul style="list-style-type: none"> 0. У мене не виникає думок про самогубство. 1. У мене бувають думки про самогубство, але я знаю, що не зроблю цього. 2. Я хочу вмерти і планую самогубство. 3. Якщо б була нагода, я б зробив самогубство. 	
(10)	<ul style="list-style-type: none"> 0. Я не плачу більш часто, ніж звичайно. 1. Я плачу частіше, ніж звичайно. 2. Я увесь час плачу. 3. Раніше я часто плакав, але тепер не можу заплакати навіть тоді, коли мені цього хочеться. 	
(11)	<ul style="list-style-type: none"> 0. Я не дратуюсь частіше, ніж звичайно. 1. Я дратуюся легше, ніж звичайно. 2. Я постійно відчуваю роздратування та почуття внутрішнього незадоволення. 3. Те, що раніше дратувало мене, тепер мені стало байдуже. 	
12	<ul style="list-style-type: none"> 0. Я не втратив цікавості до людей. 1. Люди цікавлять мене менше, ніж раніше. 2. Я майже повністю втратив інтерес до людей. 3. Люди мені глибоко байдужі. 	
13	<ul style="list-style-type: none"> 0. Мені не є важче, ніж звичайно приймати рішення. 1. Тепер частіше, ніж раніше я зволікаю з прийняттям рішень. 2. Мені дуже важко прийняти будь-яке рішення. 3. Я не в стані приймати жодних рішень. 	
14	<ul style="list-style-type: none"> 0. Я не вважаю, що виглядаю гірше, ніж звичайно. 1. Мене турбує, що я виглядаю дещо гірше ніж звичайно і старшим, ніж на свій вік. 2. Я відчуваю, що з кожним днем виглядаю усе гірше. 3. Я переконаний, що виглядаю жакливо. 	
15	<ul style="list-style-type: none"> 0. Мені працюється так, як і раніше. 1. Тепер мені часто доводиться змушувати себе братися до праці. 2. Я з великою трудностю змушую себе взятися до праці. 3. Я не в стані працювати. 	
(16)	<ul style="list-style-type: none"> 0. Я сплю не менше і не гірше, ніж раніше. 1. Я сплю гірше, ніж раніше. 2. Я буджуся на 1-2 години раніше, ніж звичайно і мені важко знову заснути. 3. Я буджуся на декілька годин раніше, ніж звичайно і вже не можу заснути. 	
17	<ul style="list-style-type: none"> 0. Я не втомлююся більше, ніж звичайно. 1. Я втомлююся значно легше, ніж раніше. 2. Я втомлююся від будь-якого заняття. 3. Я чуюся настільки втомленим, що не в стані будь-чим займатися. 	
18	<ul style="list-style-type: none"> 0. У мене нормальний апетит. 1. У мене погіршився апетит. 2. У мене майже відсутній апетит. 3. У мене зовсім нема апетиту. 	
(19)	<ul style="list-style-type: none"> 1. Моя вага залишається незмінною. 2. За останній час я схуд більше ніж на 3 кг. 3. За останній час я схуд більше ніж на 5 кг. 4. За останній час я схуд більше ніж на 7 кг. <p>Я намагаюся схуднути, свідомо обмежуючи себе в їжі: так / ні</p>	

(20)	<ul style="list-style-type: none"> 0. Моє тілесне здоров'я є добре. 1. Мене турбують наявні у мене фізичні симптоми (наприклад, болі в животі, запори та ін.). 2. Я дуже занепокоєний наявними в мене фізичними симптомами. 3. Я настільки занепокоєний станом свого тілесного здоров'я, що практично не можу думати ні про що інше. 	
(21)	<ul style="list-style-type: none"> 0. Мій інтерес до статевого життя за останній час не зменшився. 1. Статеве життя мене цікавить зараз менше, ніж звичайно. 2. Мій інтерес до статевого життя значно зменшився. 3. Я повністю втратив інтерес до статевого життя. 	

Примітки:

ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ:

Асоціативний тест К. Юнга «16 асоціацій»

Таблиця 1

I	II	III	IV	V	
1	1	1	1	1	
2					
3	2				
4					
5	3	2			
6					
7	4				
8					
9	5	3	2		
10					
11	6				
12					
13	7				4
14					
15	8				
16					

Таблиця 2

I	II	III	IV	V
рівень реальності	рівень розуму, що я думаю про це	рівень почуттів - що я насправді відчуваю в зв'язку з цим	корінь проблеми	ключ несвідомого

Додаток Е

Модель «BASIC PH» (автори Мулі Лагад, Мікі Дорон)

№	Запитання	1	2	3	4	5	6
1	Я покладаюся на вищі сили чи долю у вирішенні проблем						
2	Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, до прикладу, плач або страждання з середини						
3	Я шукаю підтримки інших людей						
4	Я фантазую і даю волю своїй уяві, наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці						
5	Я збираю інформацію, щоб бути певним/ною у тому, що я маю найкращий варіант вирішення проблеми						
6	Я їм або сплю менше, ніж звичайно, – або ж, навпаки, я їм та сплю більше, аніж зазвичай						
7	Я вірю у мої власні сили і мою здатність долати перешкоди						
8	Я висловлюю мої почуття у власний завуальований спосіб – через натяки, сарказм або навіть флірт						
9	Я веду бесіди з друзями по телефону						
10	Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки – як спосіб пошуку вирішення проблеми						
11	Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення						
12	Я постійно займаю себе фізично працею – наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля чи навіть створенням моделі літака						
13	Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що»						
14	Я звільняюся від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю все це всередині						
15	Я намагаюся знайти підтримку у друга або членів моєї сім'ї						
16	Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві						
17	Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком						
18	Я використовую вправи для розслаблення						
19	Я прошу допомоги у Бога в молитві						
20	Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію						
21	Я глибоко занурююся у стосунки з членами моєї громади або організації, до якої я належу						

22	Я згадую часи, коли мені було набагато краще, ніж зараз, або ж думаю про час, коли все зміниться на краще						
23	Насамперед я намагаюся зрозуміти, що́, власне, відбувається						
24	Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю підтюпцем						
25	Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію						
26	Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії						
27	Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись						
28	Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книги, уявляючи себе на місці дійових осіб						
29	Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблеми і, якщо це можливо, обираю найкращий з них						
30	Я намагаюся постійно займати себе якоюсь фізичною діяльністю						
31	Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим»						
32	Я даю вихід моїм емоціям						
33	Я пишу листи та е-мейли до друзів – з надією на їх відповідь						
34	Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи собі їх						
35	Я намагаюся знайти вирішення проблеми у найкращий спосіб, з тих, які знаю, обмірковуючи кожен з них						
36	Я виходжу з дому або намагаюся бути активним/ною для того, щоб позбутися надлишку енергії						

Результати:

B	A	S	I	C	Ph
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36

Додаток Ж**Ліліт у Овні**

7 серпня 1931 – 2 травня 1932
 12 червня 1940 – 7 березня 1941
 17 квітня 1949 - 10 січня 1950
 20 лютого - 17 листопада 1958
 27 грудня 1966 – 22 вересня 1967
 1 листопада 1975 – 28 липня 1976
 7 вересня 1984 – 2 червня 1985
 13 липня 1993 – 8 квітня 1994
 18 травня 2002 – 11 лютого 2003

Якщо дата вашого народження була в одному з вищезгаданих періодів, то ваш Чорний Місяць знаходиться в Овні. Вона перетворює енергію на агресію та надмірну лють. Вам слід навчитися контролювати гнів та брати відповідальність на себе.

Ліліт у Тельці

3 травня 1932 – 26 січня 1933
 8 березня – 2 грудня 1941
 11 січня - 6 жовтня 1950
 17 листопада 1958 – 12 серпня 1959
 22 вересня 1967 – 17 червня 1968
 28 липня 1976 – 23 квітня 1977
 2 червня 1985 – 25 лютого 1986
 8 квітня 1994 – 2 січня 1995
 12 лютого – 7 листопада 2003

Чорний Місяць проявить себе в жадобі, жадібності та ревноцтві. Зменшити її вплив можна шляхом турботи та доброти до оточуючих.

Ліліт у Близнюках

27 січня - 22 жовтня 1933
 3 грудня 1941 – 27 серпня 1942
 7 жовтня 1950 – 3 липня 1951
 13 серпня 1959 - 9 травня 1960

17 червня 1968 – 13 березня 1969

23 квітня 1977 – 16 січня 1978

26 лютого - 23 листопада 1986

2 січня - 28 вересня 1995

8 листопада 2003 – 2 серпня 2004

Чорний Місяць підштовхує на злочинство, обман та підступність. Людина стає неймовірно балакучою і часто порушує дані обіцянки. Чесністю можна досягти пом'якшення впливу Ліліт.

Ліліт у Раку

23 жовтня 1933 – 18 липня 1934

28 серпня 1942 – 24 травня 1943

3 липня 1951 – 29 березня 1952

14 березня - 8 грудня 1969

17 січня - 13 жовтня 1978

23 листопада 1986 – 18 серпня 1987

29 вересня 1995 – 24 липня 1996

Ліліт у Раку посилює бажання панувати у всіх сферах, контролювати процеси, критикувати. Через прояв м'якості та розуміння її ефект буде не такий активний.

Ліліт у Леві

18 липня 1934 – 13 квітня 1935

25 травня 1943 – 17 лютого 1944

30 березня - 23 грудня 1952

1 лютого - 28 жовтня 1961

8 грудня 1969 – 2 вересня 1970

14 жовтня 1978 - 9 липня 1979

19 серпня 1987 – 14 травня 1988

25 липня 1996 – 19 березня 1997

Ревнощі, заздрість, гординя, егоїзм – основні прояви Ліліт у Леві. Вплинути на карму можна через щедрість, чесність та відкритість.

Ліліт у Діві

14 квітня 1935 – 8 січня 1936

17 лютого - 13 листопада 1944
 24 грудня 1952 – 18 вересня 1953
 29 жовтня 1961 - 15 липня 1962
 3 вересня 1970 – 30 травня 1971
 10 липня 1979 - 5 квітня 1980
 15 травня 1988 - 8 лютого 1989
 20 березня - 14 грудня 1997

Надмірний борець за правду, педант, кар'єрист і перфекціоніст – такою буде людина, яка має Ліліт у Діві. Вміння брати провину на себе та відповідати за вчинки зробить вплив Чорного Місяця менш помітним.

Ліліт у Терезах

8 січня - 4 жовтня 1936
 14 листопада 1944 – 8 серпня 1945
 18 вересня 1953 – 14 червня 1954
 16 липня 1962 – 19 квітня 1963
 30 травня 1971 – 23 лютого 1972
 5 квітня - 29 грудня 1980
 8 лютого – 3 листопада 1989
 14 грудня 1997 - 9 вересня 1998

Поняття справедливості спотворено, а бажання використовувати інших у своїх цілях піднесено. Тільки правда та чесність покращать кармічну ситуацію.

Ліліт у Скорпіоні

5 жовтня 1936 – 29 червня 1937
 1 серпня 1945 – 5 травня 1946
 14 червня 1954 – 10 березня 1955
 20 квітня 1963 – 13 січня 1964
 23 лютого - 19 листопада 1972
 29 грудня 1980 – 24 вересня 1981
 4 листопада 1989 - 2 серпня 1990
 10 вересня 1998 - 5 червня 1999

Ліліт у Скорпіоні робить із людини жорсткого маніпулятора, любителя пристрасті та провокацій. Вміння знаходити у житті світлі сторони призведе до пом'якшення впливу Чорного Місяця.

Ліліт у Стрільці

30 червня 1937 – 26 березня 1938

5 травня 1946 – 29 січня 1947

10 березня - 4 грудня 1955

14 січня - 20 жовтня 1964

20 листопада 1972 – 14 серпня 1973

24 вересня 1981 – 20 червня 1982

3 серпня 1990 – 30 квітня 1991

6 червня 1999 – 3 березня 2000

Чорний Місяць у Стрільці перетворює людей на фанатиків, які далі віри нічого не бачать. Повага та толерантність допоможуть виправити ситуацію.

Ліліт у Козерозі

27 березня - 20 грудня 1938

30 січня - 25 жовтня 1947

5 грудня 1955 – 1 вересня 1956

20 жовтня 1964 – 5 липня 1965

15 серпня 1973 – 12 травня 1974

20 червня 1982 – 16 березня 1983

1 травня 1991 - 21 січня 1992

3 березня – 27 листопада 2000

Деспотизм, холод у стосунках із людьми, надзвичайна ошадливість та песимістичний настрій – все це характерні риси впливу Ліліт у Козерога. Потрібно розвивати вміння зосереджуватись на позитиві.

Ліліт у Водолії

20 грудня 1938 – 15 вересня 1939 року

26 жовтня 1947 – 23 липня 1948

1 вересня 1956 – 27 травня 1957

6 липня 1965 – 1 квітня 1966

12 травня 1974 – 4 лютого 1975

17 березня - 12 грудня 1983

22 січня - 17 жовтня 1992

28 листопада 2000 – 22 серпня 2001

Переосмислення слова «свобода», нестійність і непередбачуваність – це Ліліт у Водолії.

Дотримання правил та норм нормалізує ситуацію.

Ліліт у Рибх

10 листопада 1930 - 6 серпня 1931

16 вересня 1939 - 12 червня 1940

27 травня 1957 – 20 лютого 1958

1 квітня - 27 грудня 1966

5 лютого - 31 жовтня 1975

12 грудня 1983 – 7 вересня 1984

18 жовтня 1992 – 13 липня 1993

23 серпня 2001 – 17 травня 2002

Коли Ліліт перебуває у Рибх, в людини прокидається схильність до жертвності.

Виявивши співчуття та милосердя, вплив Чорного Місяця здасться не таким сильним.