

НАУКОВО-ПРАКТИЧНИЙ ОСВІТНЬО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ

ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ ТА СОЦІАЛЬНА РОБОТА

— ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ И СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА —
— APPLIED PSYCHOLOGY AND SOCIAL WORK —

№1'2013

*Продовжується передплата на 2013 рік!
Наш передплатний індекс 74046*



**ЧИТАЙТЕ
У НОМЕРІ:**

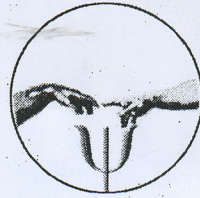
Тренінг зниження
комп'ютерної
залежності студентів

Дослідження
особистісної
здібності студентів-
психологів

Підвищення
компетентності
телефонних
консультантів

Тренінг зниження
співзалежності





ЗМІСТ

Свідоцтво про реєстрацію:

Серія KB № 12489-1373 ПР від 19.04.2007 р.

ЗАСНОВНИКИ: компанія «СОЦИС-ПРЕС»,
Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України**СПІВЗАСНОВНИКИ:** Академія педагогічних наук України за
участю Міністерства освіти та науки України і Товариства
психологів України

Індекс видання — 74046

Періодичність — 12 разів на рік

Журнал включено до переліку наукових видань
ВАК України, в яких можуть публікуватись
основні результати дисертаційних робіт.

Матеріали журналу рекомендовані до друку Вченою радою
Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України

Редакція Редакційна рада:

С. Д. Максименко — голова редакційної ради

Г. О. Балл	М. П. Лукашевич
Л. Ф. Бурлачук	В. М. Синьов
В. П. Казьмирченко	Н. В. Чепелева
О. В. Киричук	Т. С. Яценко

Головний редактор — О. В. Губенко**Редакційна колегія:**

В. В. Андрієвська	Л. О. Кремень
В. М. Бебік	Г. М. Лактіонова
О. В. Беца	Г. В. Ложкін
В. С. Болгаріна	Н. Ю. Максимова
С. І. Болтівець	Ю. Б. Максименко
О. Ф. Бондаренко	В. М. Оржеховська
М. Й. Боришевський	Л. П. Осьмак
О. В. Винославська	В. Г. Панок
О. А. Донченко	В. А. Поліщук
Є. В. Заїка	В. В. Рубцов
І. Д. Зверева	М. М. Слюсаревський
В. Ф. Калошин	О. В. Сухомлинська
Л. М. Карамушка	С. В. Толстоухова
З. Г. Кісарчук	

Номер підготували:

Головний редактор — О. В. Губенко
Науковий редактор — Т. В. Циганчук
Літературний редактор-коректор — Т. В. Скиба
Комп'ютерна верстка — М. В. Желтоножська
Набір — К. В. Марченко

У художньому оформленні 1-ої сторінки використано репродукцію
картини John Everett Millais

Адреса редакції:

Для листування
01001, Київ-1, а/с 117, Компанія «СОЦИС-ПРЕС»
(для редакції журналу: «Практична психологія
та соціальна робота»)

Для відвідувачів

Адреса: вул. Княжий затон, 11, кв. 71, ст. м «Позняки»
тел.: (044) 572-55-56;
E-mail: social@freenet.com.ua

© «Практична психологія та соціальна робота», 2013

*Наука - освіті*Ульяніч І. В. Умови формування рефлексивної
компетентності вчителів 1*До картотеки практичного психолога
та соціального працівника*Семенова О. М. Розвиток професійної
самосвідомості педагога 7Семків І. І. Адаптація методики Ш. Шварца
«Портрет цінностей» українською мовою 12Федоренко С. В. Корекційна тренінгова програма
для сприяння зниженню комп'ютерної залежності
та для самопізнання студентів 28*Психологія у ВНЗ*Антонова Н. О., Рибачук Л. І. Дослідження
взаємозв'язку особливостей темпераменту
та показників особистісної зрілості студентів-
психологів (з використанням нових авторських
методик дослідження) (Закінчення) 40*Експериментальна психологія*Попова М. І. Особливості оптимальних когнітивно-
стильових параметрів загальної професійної
компетентності телефонних консультантів 45*Вікова психологія*Артемчук Г. О., Писаренко Н. О. Розвиток довільного
запам'ятовування в процесі формування текстової
діяльності школярів підліткового віку 49*Школа практичного психолога
та соціального працівника*Литовченко О. В. Соціальна реабілітація дітей
з особливими потребами як один із напрямів
соціально-педагогічної діяльності позашкільних
навчальних закладів 53Ніконова О. Ю. Програма соціально-психологічного
тренінгу зі зниження співзалежності
(Початок) 57*Спадщина*Болтівець С. І. Київський період
науково-психологічної діяльності
Георгія Челпанова 61*Психологія навчання*Ануфрієв А. Ф., Костроміна С. Н.
Корекція труднощів у навчанні дітей 5-8 років
(Закінчення) 66

Гільбух Ю. З. Шкільна неуспішність 68

Висновки. Отже, результати теоретичного аналізу та даних дослідження педагогічної практики дозволяють узагальнити наступне:

- для соціально-педагогічної науки і практики важливими є проблеми соціалізації, соціальної реабілітації та інтеграції в суспільство дітей та молоді з особливими потребами;
- позашкільні навчальні заклади виконують власну роль у вирішенні проблеми освіти, соціалізації та соціальної реабілітації дітей з особливими потребами, реалізують відповідний напрям соціально-педагогічної діяльності, що, по-перше, обумовлено

ціннісно-цільовими, організаційно-педагогічними, соціально-педагогічними їх характеристиками; по-друге, пов'язано із сучасною загальною соціокультурною, освітньою тенденцією, яка полягає у орієнтації на альтернативність освіти (створення освітніх можливостей для дітей, які відрізняються від умовної «норми» — дітей з особливими освітніми потребами, обдарованих дітей).

Матеріали статті не вичерпують проблеми повною мірою, дослідження та подальшого узагальнення потребують теоретичні та технологічні аспекти такого напрямку соціально-педагогічної діяльності.

Література

1. Буланова Л. М. Соціалізація дітей з особливими потребами: соціально-творчий проект / Л. М. Буланова // Шкільний світ. Позашкільля. — К., 2011. — №7 (42). — С. 14-17.
2. Dосуг end неформальное образование / Ред.-сост. Рене Кларийс. — Прага, 2008. — 407 с.
3. Колупаева А. А. Старегічні напрями сучасної освітньої політики України / А. А. Колупаева // Дитина із сенсорними порушеннями: розвиток, навчання, виховання : зб. наук. праць / за ред. С.В. Литовченко, І.М. Гудим. — К. : О.Т. Ростунов, 2011. — Вип. 2. — С. 5-12.
4. Лукашевич М. П. Соціальна робота (теорія і практика) : Підручник / М. П. Лукашевич, Т. В. Семигіна. — К. : Каравела, 2009. — 368 с.
5. Медична та соціальна реабілітація : Навчальний посібник / За заг. Ред. І.Р. Мисули, Л.О. Вакуленко. — Тернопіль : ТДМУ, 2005. — 402 с.
6. Ромм Т. А. Социальное воспитание: эволюция теоретических образов / Т.А. Ромм. — Новосибирск : Наука ; Изд-во НГТУ, 2007. — 380 с.
7. Соціальна робота в Україні : Навч. посіб. / І. Д. Зверева, О. В. Безпалько, С. Я. Харченко та ін. ; За заг. ред.: І. Д. Зверевої, Г. М. Лактіонової. — К. : Центр навчальної літератури, 2004. — 256 с.
8. Соціальна робота: технологічний аспект / За ред. проф. А.Й. Капської. — К. : ДЦССМ, 2004. — 364 с.
9. Специальная педагогика : в 3 т. : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Н. М. Назаровой. — Т. 2 : Общие основы специальной педагогики / [Н.М. Назарова, Л.И. Аксенова, Т.Г. Богданова, С.А. Морозов]. — М. : Издательский центр «Академия», 2008. — 352 с.
10. Технології соціально-педагогічної роботи : Навч. посіб. / А.Й. Капська, М.М. Барахтян, О.В. Безпалько, Р.Х. Вайнола, З.Г. Зайцева, Р.І. Короткова, О.А. Кузьменко, Ж.В. Петрович, І.М. Пінчук, Н.П. Пихтіна ; Ред.: А.Й. Капська ; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, Укр. держ. центр соц. служб для молоді. — К., 2000. — 372 с.

ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ ЗІ ЗНИЖЕННЯ СПІВЗАЛЕЖНОСТІ

Ніконова О. Ю.,

старший викладач кафедри психології Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Актуальність і постановка проблеми. В умовах розповсюдження залежностей різного характеру в українському суспільстві збільшується і кількість випадків співзалежності — негативних змін особистості внаслідок тривалого спілкування з залежним. Ознаки співзалежної особистості, на думку С. Д. Максименка [16], частково збігаються з ознаками соціальної дезадаптації особистості, до яких можна віднести труднощі в реалізації та спонтанному прояві індивідуальності в конкретних соціальних умовах.

Мета статті — ознайомлення з процедурою та технікою проведення апробованої програми соціально-психологічного тренінгу зниження співзалежності (верифікація моделі зміни гендерної ідентичності співзалежної особистості).

Аналіз досліджень і публікацій. Співзалежність розглядають як особливості поведінки та адаптації (К. Уайтфілд, Г. Клауд, Е. Янг, В. С. Делева)[36, 12,

37, 9], так і порушення ролівої системи особистості, емоційно-вольової та мотиваційної сфери (Т. Л. Чермак, Р. Сабі, М. Ю. Куниця, О. А. Ліщинська, А. В. Терентьева) [32, 34, 35, 14, 15, 28].

Ми визначили співзалежність як соціально-психологічну характеристику особистості, яка полягає в деформації та звуженні ролівого репертуару, вираженій емоційній нестійкості, одночасному поєднанні у гендерній ідентичності фемінінних та маскуліних ознак, які конфліктують за суттю.

Для розуміння акцентів нашої програми тренінгу зниження співзалежності особистості наведемо соціально-психологічні ознаки співзалежності — порушення можливостей відкрито виявляти почуття, гнівливість (дратівливість). До основних соціально-психологічних ознак співзалежності відносяться характеристики ролей з драматичного трикутника Карпмана, а саме: «виправдана агресія», негативізм,

загострене почуття «справедливості» (роль Агресора), мотивованість морально схваленими вчинками стосовно інших людей, наполегливість в отриманні подяки (роль Рятівника), песимізм стосовно майбутнього, засмученість, низький самоконтроль, безпорадність (роль Жертви) [22]. Серед еґо-станів співзалежних переважають Родитель-Контролер та Турботливий Родитель, але не Дорослий.

Індивідуально-психологічними ознаками співзалежності є труднощі у прийнятті себе і турботі про себе, тривожність, почуття провини та безпорадності. Емоційна сфера співзалежних ригідна, розуміння емоцій порушене.

Чоловіки й жінки однаково схильні до співзалежності, але мають різні її прояви. *Фемінінними ознаками співзалежності у чоловіків* є: інфантильність, міфологізація любові, імпульсивність, тривожність. *Маскулінні* ознаки співзалежних чоловіків — це схильність до агресії та роль Агресора у спілкуванні. *Фемінінними ознаками співзалежності у жінок* є: ролі Рятівника та Вільної Дитини, емоційна лабільність. Специфічними маскулінними ознаками співзалежності у жінок є роль Агресора, роль Родителя-Контролера, рольова гнучкість та цікавість, які, згідно нашого дослідження, є маскулінними якостями [20, 21]. Перераховані якості у співзалежних особистостей проявляються одночасно.

Програми зниження співзалежності є дуже поширеними на Заході, особливо програми позбавлення співзалежності соціальних працівників, дітей і дружин алкоголіків.

Одним із перших групових напрямів прикладної роботи з проблеми співзалежності є відтворення принципів програми «12 кроків» для алкоголіків. У книзі Мартіна і Дейдра Бобган «12 кроків до самознищення» докладно висвітлено численні форми роботи, які копіюють «12 кроків», і форми роботи Товариства анонімних алкоголіків. В обговоренні цих підходів автори вказують, що ці групи подібні до замісної терапії для наркоманів, тому що просто залучають людину в інше коло співзалежних стосунків. Причиною цього є, по-перше, надмірна тривалість зазначених форм роботи, по-друге — надмірна увага до сумісного переживання емоцій замість орієнтації на саморозуміння та індивідуальне переживання [31].

Ми вважаємо, що подібного ефекту можна уникнути, якщо приділяти більше уваги особливостям рольової взаємодії співзалежних, а не тільки їх емоційному стану. У поєднанні з практичними вправами на рольову взаємодію емоційне відреагування повинне мати більш позитивний ефект, бо відпрацювання нового рівня рольової взаємодії може реалізовуватися співзалежними і в своїй родині.

Це знайшло відображення у програмі нашого соціально-психологічного тренінгу: лише три перші заняття присвячені безпосередньо роботі з емоційними станами, а заняття спрямовані на рольову взаємодію та корекцію гендерної ідентичності.

Основний контингент тренінгової групи становили батьки й рідні брати і сестри залежних, що звернулися до центру реабілітації вперше. Всього у тренінгу взяли участь 24 особи, з них 14 жінок і 10 чоловіків віком від 27 до 48 років. У більшості учасників залежним членом сім'ї були родичі у віці 16–20 років, з якими вони постійно підтримують контакт. Спеціального відбору в тренінгову групу не проводили, тому що він мав бути добровільним, однак ситуація, в якій опинилися учасники тренінгу, дає підстави віднести їх до групи з найвищим ризиком співзалежності.

Наше дослідження показало, що співзалежність пов'язана зі взаємодією у рамках драматичного трикутника. Зокрема, було з'ясовано, що співзалежні особистості схильні до ролі Жертви і Турботливого Родителя одночасно, співзалежні чоловіки більше тяжіють до ролі Агресора, а співзалежні жінки — до ролі Рятівника й Дитини-Пристосованця. При цьому здатність переключати ролі у співзалежних жінок знижена, а рольове функціонування опирається на глибоку внутрішню настанову (рольову глибину). Співзалежним особистостям властиві фізична і непрямая агресія, дратівливість, образливість, сильне почуття провини. Ці особливості посилюються сильною емоційною нестійкістю, яка складається з тривожності, напруженості, депресивності, самокритики та емоційної лабільності [20, 21].

Співзалежність непрямо впливає на гендерну ідентичність. Співзалежні не різняться за гендерними характеристиками, якщо йдеться про самооцінку якостей, як це реалізовано в тесті С. Бем [1], однак зміна відбувається на рівні корелятивів співзалежності. Наше дослідження показало, що як у чоловіків, так і в жінок, відбувається дисонанс гендерної ідентичності, який проявляється в одночасному підвищенні характеристик маскулінної та фемінінної ідентичності [19]. По суті, у співзалежних чоловіків і жінок посилюються і маскулінні (агресивність, підозрілість, роздратованість), і фемінінні (тривожність, почуття провини) якості одночасно, що створює сильну внутрішню суперечність. Причина цього — необхідність мати жіночий характер і чоловічу поведінку у житті із залежним. Але, у випадку співзалежності поєднання жіночого характеру та чоловічої поведінки не є ознакою андрогінності, бо андрогінність — гармонійне поєднання маскулінності та фемінінності, яке сприяє успішній діяльності особистості завдяки гнучкості у поведінці та самоєфективності.

Описані особливості співзалежних особистостей свідчать про необхідність включення у програму тренінгу вправ корекції рольової взаємодії, подолання суперечності в гендерній ідентичності та емоційного відреагування для нормалізації емоційного стану. Слід зазначити, що розроблений нами соціально-психологічний тренінг спрямований на корекцію порушених стосунків і гендерної ідентичності, що відповідає статі (фемінінної для жінок і маскулінної для чоловіків). Підставою для визначення відповідності ідентичності об'єктивній статі є емпіричні дані нашого дослідження. Ці дані та результати тестування використовувалися на заняттях як складові інтелектуально-рефлексивного блоку, що був на кожному занятті у вигляді обговорення проблеми, аналізу результатів вправ, зворотного зв'язку тощо. У зв'язку з необхідністю роботи з рольовим репертуаром учасників тренінгу ми включали до програми вправи щодо взаємодії, в яких змодельовані типові інтеракції.

Відповідно до теоретично обґрунтованої моделі зміни гендерної ідентичності при співзалежності, співзалежні змушені одночасно виявляти як маскулінні, так і фемінінні якості у спілкуванні із залежним. Ці зміни починаються зі зміни стосунків у родині, з появи нових моделей поведінки і нових ролей, що зумовлено необхідністю виявляти одночасно турботу, розуміння, навіть жаль до залежного та агресію, жорсткість, контроль, недовіру. На нашу думку, механізм взаємопородження ролі та ідентичності працюватиме на зміну гендерної ідентичності за рахунок включення у нові рольові ситуації та надання можливості отримати зворотний зв'язок безпосередньо на занятті.

Таким чином, робота з ролями у межах тренінгу дає змогу учасникам набути нового рольового досвіду, а слідом за цим і позитивно вплинути на гендерну ідентичність. Зазначимо, що позитивним результатом є і перший крок до позбавлення від співзалежності — згода на лікування залежного родича, тому в них підвищена готовність до зміни власного життя. Але ми вважаємо, що цього кроку недостатньо для позбавлення від співзалежності, тому що родичі залежних, які перебувають на реабілітації, усвідомлюють лише «неправильність» і часткові помилки у спілкуванні із залежним, і не усвідомлюють механізми рольової взаємодії, які загнали їх у коло співзалежності. Саме через це на початку тренінгу досить багато уваги необхідно приділяти рольовій взаємодії та рефлексії стосунків, і тільки після цього переходити на заняття до аналізу гендерної ідентичності, що зазнала значного негативного впливу співзалежності.

Описані особливості тренінгу реалізуються в таких його принципах [7]:

- єдності корекції і розвитку;
- єдності діагностики і корекції;
- діяльності.

Мета розробленого тренінгу — зниження співзалежності усуненням суперечності в гендерній ідентичності та корекції рольової взаємодії.

Відповідно до поставленої мети, ми визначили **завдання тренінгу**, які, одночасно, є і його змістовими блоками.

1. Робота з емоційними станами співзалежних особистостей полягає у зниженні впливу негативних емоційних станів, які можуть заважати продуктивній роботі на тренінгу. Це стосується насамперед зняття реактивної тривоги, що виникає в учасників тренінгу на початку групової роботи. Сюди входить також зниження почуття провини, напруженості та дратівливості, підвищення довіри у групі. На цьому етапі використовуються вправи, спрямовані на усвідомлення почуттів, дається можливість висловити почуття й отримати зворотний зв'язок, вчимо диференціювати ролі та почуття, які виникають при взаємодії.

Основне завдання на цьому етапі — підготовка до осмисленої роботи на наступних етапах та підвищення ефективності рефлексії за рахунок зниження емоційних перешкод.

2. Робота з рольовим репертуаром співзалежних особистостей включає конкретні вправи з відпрацювання навичок конструктивного спілкування, подолання маніпуляцій з боку залежних, вміння долати тиск, вибудовувати стосунки за власними правилами. Для роботи з рольовим репертуаром використовуємо вправи на рольову взаємодію (ролі залежного і співзалежного), психодраму з вільним вибором ролей, психодраму із заданими ролями [2, 3, 4, 5].

На цьому етапі учасники тренінгу мають можливість наочно продемонструвати й закріпити в поведінці конструктивні ролі у спілкуванні із залежним. Відповідно до теоретичної моделі, зміна своїх ролей на більш конструктивні у процесі тренінгу та їх переосмислення знижують вірогідність одночасного й неконструктивного прояву маскулітності та фемінітності спочатку на рівні ролі, а в перспективі — й на рівні гендерної ідентичності.

3. Робота з гендерною ідентичністю містить вправи щодо усвідомлення своєї гендерної суті, роботу з образами ідеального чоловіка й ідеальної жінки, відпрацювання взаємодії з позицій гендерної рівності та гендерних уподобань [26, 28]. Цей блок занять складається з вправ на контрастне висвітлення

гендерних ролей, маскулітних і фемінітних характеристик, прийняття своєї мужності та жіночності, пошук позитивних гендерних характеристик.

Попередня робота з ролями співзалежних має вплинути на їх гендерну ідентичність, а значний акцент на гендерних особливостях на цьому етапі тренінгу дасть їм змогу розкрити свій потенціал у самозміні, переосмислити себе не тільки на рівні рольової взаємодії, а й на рівні самостварення, тобто ідентичності, зокрема гендерної ідентичності.

Під час тренінгу ми дотримувалися таких загальноновідомих принципів групової роботи, як принцип довільності, принцип «тут і тепер», персоніфікації висловлювань, рівності у спілкуванні, принципу активності (додаток А) [7, 13, 17, 24, 25, 30].

Під час тренінгу використовували такі авторські розробки, як вправи «Яблуко» і «Магазин властивостей», активно застосовували психодраматичні техніки [18, 23], вправи на усвідомлення своєї рольової поведінки [28, 29], рефлексію, вправи на емоційне відреагування.

Програма соціально-психологічного тренінгу складається із 10 занять, поділених на три блоки:

1. Емоційне відреагування (3 заняття).

1.1. Усвідомлення почуттів.

Мета: виявлення та усвідомлення почуттів.

Завдання:

- навчитися розрізняти відчуття, драйви, емоції, почуття;
- усвідомлення власних почуттів;
- навчитися контролювати почуття.

Хід заняття. На першому занятті надається час для знайомства в групі. Кожен учасник називає себе, причини свого приходу в групу, висловлює свої побажання до роботи, мету своєї роботи (до 1 хв на кожного). Ведучий тренінгу оголошує правила участі. Надається певний час на вільне знайомство (10 хв). Під неголосну фонову музику учасникам пропонується підійти до будь-кого, познайомитися, коротко поговорити з ним на будь-яку тему. Коли більшість людей незнайомі і немає чіткої мети спілкування, таке знайомство стає своєрідним рольовим вакуумом, адже кожен учасник виявляє найбільш типові для себе ролі і почуття, але ще не знає, хто і як відповідь йому. Почуття, які виникають під час знайомства, є першим предметом розмови на початку заняття. Зазначимо, що на цьому етапі пряме висловлювання загальної мети тренінгу є недоцільним. Важливо, аби кожен учасник мав власні мету і бажання змінити обставини, в яких опинився впродовж життя із залежним.

Для усвідомлення та диференціації почуттів пропонується вправа «Планета почуттів» [10] (додаток Б). Доцільність цієї вправи ми обґрунтовуємо необхідністю диференціації емоційних станів і причин, що їх викликають (драйви). Візуалізація, з одного боку, є наочним методом, який спрощує розуміння почуттів та їх відокремлення від відчуттів та емоцій, а конкретизація цих почуттів в масштабах малюнка дає змогу побачити місце, яке займають різноманітні почуття у житті. Елемент драйвів на малюнку повертає учасників від хаотичного сприйняття причин своїх емоційних станів до спрощеної стимул-реактивної схеми, коли причини і наслідки стають прозорими.

Зазначимо, що «Планета почуттів» не дуже легко дається співзалежним, адже диференціація почуттів у них слабка, а необхідність проводити межу між такими відомими їм почуттями, як сором і провини, можуть викликати активне обговорення. Диференціація емоцій і почуттів, необхідність знаходити драйви, що їх викли-

кають, також сприяють поверненню до інтелектуального осмислення свого внутрішнього світу.

Медитаційна вправа «Місце особистої сили» [7], мета якої — уявлення місця, наповненого позитивом і спокоєм, яке надає відпочинок і позитивний емоційний настрій. Вправа виконується в групі і рекомендується як домашня для зняття стресу. Механізм цієї вправи полягає у формуванні ресурсного стану, що ґрунтується на візуалізації комфортного, приємного і безпечного місця. Швидкий ефект від цієї вправи забезпечується релаксацією, більш тривалий ефект, за умови домашнього виконання, — набуттям прийому контролю свого емоційного стану.

1.2. Відреагування почуттів.

Мета: відреагування почуттів, усвідомлення їх значущості в особистому житті.

Завдання:

- висловлювання та відреагування почуттів;
- усвідомлення значущості різних почуттів для життя;
- усвідомлення впливу стосунків на почуття.

Хід заняття. На початку заняття учасникам нагадують результати попереднього заняття, обговорюють причини виникнення негативних почуттів і важливість їх висловлювання, усвідомлення. Групі потрібно розповісти про важливість некритичного вислуховування та розуміння почуттів співрозмовника у бесіді. Потім учасникам пропонують поділитися на пари й розповісти одне одному по черзі про свої переживання, пов'язані з проблемами залежного, при цьому партнера просять просто вислухати, сприйняти, зрозуміти, але не вдаватися до жалю. На цю вправу дається 20 хв, по 10 хв на кожного співрозмовника у парі.

Некритичне вислуховування є здібністю, яка мало розвинена у співзалежних. Їм притаманне чергування ролей Агресора і Жертви, але обидві ці ролі не передбачають розуміння і прийняття партнера, відсутності жалю. Саме тому обговорення почуттів, що виникли після цієї вправи, є дуже важливим. Слід звертати увагу учасників на те, про кого вони думали, коли вислуховували іншого — про себе чи про людину, яка розповідає їм про себе, на песимістичні та оптимістичні думки, на очікування тих, хто говорив.

Після 10 хв. групового обговорення почуттів, які виникали у співрозмовників, пропонується вправа «Будинок почуттів» (додаток Б). Зазвичай учасники будують «надійні» будинки, фундаментом яких є любов, спокій, впевненість, а інші частини будівлі роблять такими, якими вони мають бути в ідеалі. Це розкриває важливий аспект психології співзалежних: вони завжди знають, як зробити правильно, але на практиці зазвичай виявляються безпорадними. Головна мета цієї вправи — не побудова ідеалу, а обговорення реальних почуттів, на яких ґрунтується світосприйняття співзалежних. Насправді в основі їхнього реального «будинку почуттів» здебільшого лежать безпорадність, сором, надмірна заклопотаність, почуття провини, озлобленість. Саме тому дуже важливо наприкінці вправи сумісно побудувати будинок, що ґрунтується на реальних почуттях. Це викликає в учасників сміх, нерозуміння доцільності побудови такого будинку, іноді азарт як спосіб з перебільшенням показати свої помилки в реальному житті. Зворотний зв'язок, який ми отримували після цієї вправи, був присвячений висловлюванню необхідності змінити основу або «фундамент» своїх почуттів. Це крок до наступного заняття, яке присвячене маніпулятивній взаємодії у ролях драматичного трикутника і почуттям, що в ній виникають.

1.3. Усвідомлення почуттів в рольовій взаємодії.

Мета: визначити основні емоції, які виникають під час взаємодії у драматичному трикутнику.

Завдання:

- усвідомити почуття у драматичному трикутнику;
- навчити усвідомлювати ролі драматичного трикутника;
- робота з внутрішнім опором до ролей.

Хід заняття. Все заняття присвячене вправі «Яблуко» (додаток Б). Механізм, що лежить в основі цієї вправи, — опір до певної ролі. Коли учасник усвідомлює її комфортність чи не комфортність, він пізнає типові ситуації свого життя. Водночас явно награна стереотипна взаємодія з умовним залежним у центрі кола дає змогу усвідомити штучність та обмеженість будь-якої із цих трьох ролей. Для людини всередині кола ця вправа є досвідом переживання себе на місці залежного, у діях кола учасників «залежний» часто бачить свої дії та слова, тому починає розуміти сенс взаємодії у драматичному трикутнику.

Основними результатами цієї вправи є розуміння і диференціація ролей Рятівника, Жертви й Агресора [33, 22]. Учасники обговорюють, наскільки надана роль властива їм. Ті, хто відчував дискомфорт, аналізують його причини. Іноді можливе обговорення вигідності будь-якої ролі. «Залежний», що перебуває в центрі кола, зазвичай відчуває себе дискомфортно, а після зворотного зв'язку починає розуміти, звертання з якої позиції викликали у нього найбільший дискомфорт. Звертання з кожної із ролей дає йому змогу зрозуміти власну позицію у стосунках з реальним залежним. Питання про вигідність будь-якої ролі знімається переважно після того, як учасники з кола чують зворотний зв'язок від «залежного» і усвідомлюють, що звертання з позиції будь-якої із трьох запропонованих ролей може викликати значний дискомфорт, відчуття залежності, безпорадності. Розуміння того, що співзалежний сам може викликати продовження залежності, є найціннішим результатом цієї вправи, але задля цього потрібно реалізувати якісну рефлексію та зворотний зв'язок.

2. Рольова взаємодія (3 заняття).

2.1. Моделювання співзалежних стосунків, усвідомлення рольових позицій у стосунках із залежним.

Мета: навчити протистояти маніпулятивному впливу залежного.

Завдання:

- дати відчутти стосунки, що ґрунтуються на о порі до маніпуляцій з боку залежного;
- виявити основні невдалі моменти у спілкуванні із залежним;
- закріпити на практиці вдалі моделі спілкування із залежним.

Хід заняття. На початку заняття треба підбити підсумки попереднього заняття, узагальнити його результати. Учасникам пропонується вправа «Мотузка» [10] (додаток Б). В основі цієї вправи лежить моделювання стосунків і проведення аналогії на фізичну взаємодію. Коли обом сторонам розкривається зміст інструкції, настає момент усвідомлення етичності сприйняття намірів іншого та усвідомлення сили, яка потрібна для того, щоб витягнути залежного з «болота». Найчастіше, учасники вважають, що не можна кидати залежного напризволяще або всіма силами намагатися допомогти йому. Потрібно вибрати чіткий і продуманий шлях, постійно йти вперед, не вдаючись до ролі Агресора чи Рятівника.

Після обговорення вправи тема переключається на подібні стосунки із залежним. Для моделювання

стосунків пропонується вправа «Змусь!» (додаток Б). Ця вправа ставить учасників у реальну ситуацію, бо об'єкт залежності також реальний. Її головна мета — узагальнити попередній досвід усвідомлення ролей. Нами було відзначено, що реакції учасників у цій вправі дуже різноманітні. Є такі, хто навмисно помічає неусвідомлені спроби інших маніпулювати «залежним», інші перебувають у розпачі, бо не знають, як ще можна зарадити «залежному». Є й ті, хто залучає досвід попередніх занять і намагається обговорити почуття «залежного», щоб через них вийти на якусь рішення. Загалом ця вправа є своєрідним діагностичним інструментом, який виявляє, чи змінилася стратегія поведінки із залежним в учасників тренінгу.

2.2. Психодрама за типовими ситуаціями у ролях співзалежних із заданими ролями.

Мета: показати типові ролі у співзалежній родині та наслідки їх реалізації.

Завдання

- навчити розпізнавати типові ролі у співзалежній родині;
- практичне закріплення розуміння наслідків взаємодії у цих ролях;
- актуалізація основних проблем спілкування з залежним (підготовка до наступного заняття).

Хід заняття. Це заняття повністю присвячене психодрамі за фіксованими ролями. Ми використовували ролі, що описані Л. М. Зоріною та О. В. Ємельяною: захисник, контролер, обвинувачувач, одинак, потурач та безпосередньо сам залежний [10, 11]. Ці ролі обговорюються, наводяться приклади. У процесі обговорення в групі також конструється типова ситуація, наприклад, чергове бажання залежного піти «погуляти». З групи вибирають 6 бажаних, залежний починає інтеракцію і висловлює своє бажання, інші учасники дії спілкуються з ним і між собою, кожен з ролі своєї ролі. Хід події вільний, на взаємодію втраєть 30 хв. У процесі дії, якщо один з «акторів» вважає, що в нього всі аргументи вичерпано, на його місце запрошується інший бажаний.

Після вправи обговорюються почуття, помилки, вислуховуються думки глядачів та альтернативні рішення. Як висновок — актуалізація основних проблем у стосунках із залежним, щоб на наступному занятті провести психодраму без фіксованих ролей.

Зазначимо, що хід цієї вправи може бути непередбачуваним, адже особа у ролі «залежного» може розлютитися і відмовитися продовжувати заняття. У цьому разі ми переривали вправу і переходили до аналізу почуттів. Це давало змогу виявити той тригер, який запускає механізм гніву цієї людини. Можливий також варіант з невизначеним закінченням. У такому разі учасників залишається почуття незаконності, у кожного з «акторів» залишаються недоказані варіанти, а в «залежного» — аргументи чи дії, які він не спромігся висловити. Саме ці варіанти потрібно обговорювати. В них можуть бути приховані як найбільш доцільне вирішення, так і найбільш проблемна сфера спілкування. Але здебільшого ця вправа закінчується або переконанням «залежного», або різкою зміною ролей, на яку потрібно звернути увагу при сумісному обговоренні вправи. Загалом учасники мають довести, що поки кожна із запропонованих ролей буде чимось вигідна, ситуація не вирішиться.

2.3. Психодрама за типовими ситуаціями у ролях співзалежних з вільним вибором ролей.

Мета: вирішення внутрішнього конфлікту при співзалежності.

Хід заняття. Заняття розраховане на один сеанс психодрами за оповіданням одного з учасників. Учасникам оголошуються умови дії: спонтанність, добровільність, відкритість.

Вибирають одного учасника, просять його розповісти одну з актуальних ще не вирішених проблем у стосунках із залежним. Спочатку ситуація розкривається коротко, щоб було зрозуміло, в чому її сенс. Учасник обирає перших акторів у свою дію і починає розповідь, у якій обрані учасники вже можуть діяти спонтанно, виходячи з обраних ролей, спілкуватися між собою та з розповідачем, але у межах ролі.

Далі буде

КИЇВСЬКИЙ ПЕРІОД НАУКОВО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ГЕОРГІЯ ЧЕЛПАНОВА

До 150-річчя з дня народження видатного українського психолога, засновника Інституту психології у м. Москві

Болтвівець С. І.,

доктор психологічних наук, професор, заступник директора з науково-експериментальної та організаційної роботи Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної АПН України

Створенню Георгієм Івановичем Челпановим у Києві ушлявленою гімназичного підручника з психології передувала ґрунтовна наукова і викладацька праця вченого, яка виходила за межі системи занять Імператорського Університету Святого Володимира

впродовж останнього десятиріччя XIX століття, що минало. Практичні заняття з філософії, які професор Г.І. Челпанов розпочав вести з осіннього семестру 1894-1895 року, були присвячені питанню, предметом вивчення якого була обрана ним «Критика