

УДК 159.923:316.474

В. Я. Літвінова

МІШЕНІ ТА МЕХАНІЗМИ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ДІЇ ПРИ РОБОТІ З ОБРАЗОМ ЧОЛОВІКА У ЗАЛЕЖНИХ ДІВЧАТ

У статті міжособистісна залежність розглядається як основна, стержнева характеристика, яка визначає хід розвитку особистості й особливості формування зв'язків із зовнішнім світом. Вихід за межі залежної поведінки можливий за умови, якщо корекційна робота буде організована в напрямі посилення Его-структури, яка містить когнітивну, перцептивну, афективну й мотиваційну складові. У якості механізмів корекційної дії виділяються три основні механізми. Це конфронтація, корегувальне емоційне переживання (досвід емоційної рекапітуляції) і навчання.

Ключові слова: міжособистісна залежність, корекційна робота, Его-структура, конфронтація, емоційна рекапітуляція.

Article interpersonal dependence is viewed as the basic, core characteristics that determine the course of development of the personality and characteristics of establishing links with the outside world. Beyond dependent behaviors are possible, provided that the remedial work will be organized in the direction of strengthening the Ego-structure, which includes cognitive, perceptual, affective and motivational components. As mechanisms of correction treatment there are three basic mechanisms. This is confrontation, corrective emotional experience (experience emotional recapitulation) and training.

Keywords: interpersonal dependence, correctional work, Ego-structure, confrontation, emotional recapitulation.

В статье межличностная зависимость рассматривается как основная, стержневая характеристика, которая определяет ход развития личности и особенности формирования связей с внешним миром. Выход за пределы зависимого поведения возможен при условии, если коррекционная работа будет организована в направлении усиления Эго-структуры, которая содержит когнитивную, перцептивную, аффективную и мотивационную составляющие. В качестве механизмов коррекционного воздействия выделяются три основные механизмы. Это конфронтация, коррегирующее эмоциональное переживание (опыт эмоциональной рекапитуляции) и обучение.

Ключевые слова: межличностная зависимость, коррекционная работа, Эго-структура, конфронтация, эмоциональная рекапитуляция.

Актуальність. Міжособистісну залежність, на нашу думку, не можна розглядати лише як функціональну характеристику особистості, необхідно розглянути цей феномен як основну, стержневу характеристику, яка визначає хід розвитку особистості й особливості формування зв'язків із зовнішнім світом. У результаті формування фізичної і психічної залежності, окрім психологічної деформації стосунків, у самому ядрі особистості «Я»

неминуче порушуються практично усі зв'язки в системі стосунків «я – ти», «ми». Порушення цих зв'язків призводить до побудови неконструктивних міжособистісних стосунків, що є проблемою як для особистості, так і для суспільства в цілому (високий відсоток розлучень) [4; 5].

Аналіз проблеми. Корекція на початкових етапах любовних стосунків позбавить від розчарування та їхнього руйнування. Найбільшої уваги вимагає той етап розвитку стосунків, на якому вже готові фантазії накладаються на реальну людину. У цьому випадку ніколи не може бути повної відповідності, що призводить до неминучого розчарування.

Складність психокорекційної роботи із залежними дівчатами становить реакція опору, що відбувається в результаті психологічного заперечення й витіснення. У результаті психокорекційної роботи дівчатам необхідно опанувати мистецтво керувати собою, подолавши інфантильну схильність до незрілих самовиправдань, що є різними формами психозахистів.

У зв'язку з цим ми вважаємо, що здобуття особистої свободи, вихід за межі залежної поведінки можливі за умови, якщо корекційна робота буде організована в напрямі посилення Его-структури, яка містить когнітивну, перцептивну, афективну й мотиваційну складові.

У якості механізмів корекційної дії ми виділяємо три основні механізми. Це конфронтація, корегувальне емоційне переживання (досвід емоційної рекапітуляції) і навчання [1; 6].

1. Конфронтація, на думку більшості авторів, є тяговим механізмом лікувальної дії групової психотерапії. Конфронтація здійснюється за рахунок зворотного зв'язку від членів групи, показуючи людині її проблеми, конфлікти, настанови, стосунки, емоційні й поведінкові стереотипи. У групі, завдяки наявності зворотного зв'язку, кожен з учасників отримує інформацію про те, які реакції в оточуючих викликає його поведінка, як вона діє на інших, як його сприймають інші, як вони реагують на його поведінку, як розуміють і інтерпретують її, які, на думку інших, цілі й мотиви його поведінки, наскільки його актуальна поведінка сприяє досягненню цих цілей, у яких випадках його інтерпретація емоційного змісту міжособистісної ситуації виявляється неадекватною і спричиняє за собою таку ж неадекватну реакцію оточення, які емоційні й поведінкові стереотипи для нього характерні, який зв'язок бачать інші між його минулим і актуальним досвідом і поведінкою і т.д. Таким чином, дівчата мають у розпорядженні інформацію, що по-різному відбиває різні боки їхньої особистості, яка допомагає зрозуміти й оцінити власну роль у типових для них проблемних міжособистісних стосунках і тим самим усвідомити власні проблеми. Диференційований зворотний зв'язок дає не лише різнопланову інформацію для вдосконалення саморозуміння, але й допомагає людині навчитися розрізняти власну поведінку. Перероблення й інтеграція змісту зворотного зв'язку в процесі групової роботи забезпечує корекцію неадекватних особистісних утворень і сприяє формуванню більш цілісного й адекватного образу Я, уявлення про себе й саморозуміння в цілому [1].

2. Емоційний досвід або стратегія емоційної рекапітуляції. Цей механізм надає можливість працювати з емоційним досвідом минулого – почуттями і стосунками, характерними для батьківської сім'ї дівчат. Учасники групи вступають у стосунки, грають ролі, займають позиції, схожі з тими, які були у них у батьківській сім'ї: їхні взаємини

з іншими учасниками групи певною мірою повторюють або відтворюють стосунки з батьками, з іншими членами сім'ї.

Фрустровані дитячі потреби проявляються в груповій роботі прагненням їх задовольнити в дорослому житті. Виявлення, аналіз і усвідомлення минулих емоційних стосунків і поведінкових стереотипів, що виявляються в групі, дають можливість їхнього терапевтичного перероблення й реконструкції. [1; 6].

3. Навчання. Структура цієї психокорекційної програми передбачає два типи навчання: з одного боку, група виступає моделлю поведінки і сприйняття, у яких проявляються типові поведінкові й перцептивні стереотипи. Така наочність сприяє дослідженню власної поведінки з властивими їй конструктивними й неконструктивними елементами. З другого боку, навчання здійснюється з метою досягнення дівчатами усвідомлення й осмислення своєї проблемної ситуації безпосередньо. Технологічними засобами, що дозволяють розв'язувати це завдання, є лекційне заняття, активне емпатичне слухання й зворотний зв'язок з боку психолога. Зусилля психолога спрямовані на усвідомлення дівчатами особливостей «внутрішнього» образу залежної особистості, вплив образу на їхню поведінку й почуття [1].

У процесі всього психокорекційного тренінгу з необхідністю повинне здійснюватися емоційне підтримання дівчат, яке послужить засобом, що дає надію. Залежній особистості потрібна Доросла участь: підбадьорити й надихнути на більше цілісне, оптимістичне та збалансоване ставлення до ситуації. Емоційне підтримання виступає тут як передумова можливості нового погляду на проблему.

Отримані в результаті дослідження особливості уявлень дівчат, схильних до міжособистісної співзалежності, про образ шлюбного партнера вимагають корекції на особистісному й поведінковому рівні. Програма реалізується в три етапи. 1 етап: корекція особистісних якостей – робота спрямована на подолання особистісних обмежень, які впливають на викривлення образу партнера. Психокорекційними мішенями є низька самооцінка, нерозвинута рефлексія, «чорно-біле» мислення тощо. 2 етап: корекція сприйняття партнера, на якому мішенню є «чорно-біле» ригідне сприйняття чоловіків, висування надмірних вимог до себе й партнера. 3 етап: корекція міжособистісних стосунків, мішенями виступають рольові позиції «домінування-підкорення», неадаптивні життєві сценарії.

1. Занижена самооцінка. Основними проблемними сферами особистості, які ми виявили в дівчат, схильних до міжособистісної співзалежності, у дослідженні образу партнера, є занижена самооцінка й неприйняття на себе відповідальності за стосунки, що складаються. Ці особливості особистості чинять вплив і на особливості образу партнера, і на характер стосунків, на які готова дівчина. Тому першою мішенню психокорекційної роботи є робота з особистістю залежної дівчини, з її Его.

Робота щодо посилення Его дівчат, схильних до міжособистісної співзалежності, має в першу чергу бути спрямована на підтримання адекватної самооцінки особистості. Дівчата, не почувавши себе впевнено, не вірячи у власну цінність, вибирають партнера, який приймає та є безпечним.

Така виявлена проблемна зона у стосунках дівчат, схильних до міжособистісної співзалежності, як пасивна власна позиція, яка виражається в тому, що головною метою дівчини стає приєднання, злиття з партнером, також знаходить своє вирішення в посиленні Его. Зміцнення віри у свої сили призводить до прийняття відповідальності за те, що відбувається, і до збільшення довіри до власного досвіду.

Також слабке Его дівчини, схильної до міжособистісної співзалежності, характеризують прояви егоцентризму, що притаманне для незрілої життєвої позиції. У психокорекційній роботі з такими дівчатами потрібні активізація й підтримання дорослого еґо-стану.

Посилюється доросла частина особистості, беручи на себе відповідальність і повноваження керувати менш зрілими станами. Окрему увагу в психокорекційній роботі з дівчатами, схильними до міжособистісної співзалежності, необхідно приділити роботі з еґо-станом Адаптована Дитина. Цей еґо-стан сформувався в дівчат у результаті специфічного емоційного розвитку в дитячому віці. І робота з емоційною сферою є наступним блоком в психокорекційній програмі [2].

2. Нерозвинута рефлексія. В дівчат, схильних до міжособистісної співзалежності, не розвинута рефлексія в емоційній сфері. Емоційна сфера залежної особистості є сферою базових і найбільш серйозних функціональних відхилень, це сфера «базисного дефекту». Емоційні реакції – це найбільш ранній і найбільш важливий адаптаційний механізм дитини. Дівчата намагаються за рахунок стосунків з партнером заповнити прогалини в емоційній сфері, утворені в батьківській сім'ї.

У дорослому віці описаний вище спотворений емоційний розвиток виражається уникненням емоцій. Дівчата, схильні до міжособистісної співзалежності, для збереження стабільності в ситуації стосунків з партнером вважають за краще не враховувати власні емоційні реакції, що є звичним для них з дитинства. У процесі психокорекційної роботи важливо навчити дівчат звертати увагу на власні емоційні реакції, навчитися вловлювати їх.

Для роботи з емоційною сферою дівчат, схильних до міжособистісної співзалежності, найбільш дієвими видаються принципи психодрами Я. Л. Морено. У підґрунті техніки психодрами є увага до минулого індивідуума, при цьому приймаючи людину в сьогоденні, ураховуючи її особистісні й соціально-культурні орієнтації та проєкції як в минуле, так і в майбутнє.

3. Надмірні вимоги до себе та партнера. Посилення Еґо й робота з емоціями дівчат, схильних міжособистісної співзалежності, вносить зміни в їх самовідчуття. Проте цього недостатньо для змінення поведінкових стратегій, сприйманих ролей і проґриваних сценаріїв. Необхідно навчити дівчат користуватися отриманими змінами. Дівчата повинні відчувати себе більш упевненими, цінними й гармонійними та навчитися спілкуватися по-іншому, навчитися наповнювати спілкування іншим потенціалом та іншими очікуваннями. Поставленій меті відповідає отримання навичок асертивності.

За визначенням Р. Фрічі, асертивна людина – та, хто відповідає за власну поведінку, демонструє самоповагу й повагу до інших, позитивна, слухає, розуміє й намагається досягти робочого компромісу. Асертивність ототожнюють з упевненістю в собі. Проте упевненість в собі не є протилежністю невпевненості. У поведінці дівчат, схильних до міжособистісної

співзалежності, щодо до партнера було виявлено схильність до делегування відповідальності й небажання брати відповідальність за те, що відбувається, на себе. Метою нашої програми є не прагнення бути скрізь і завжди кращим за всіх, а швидше знати свої можливості, що і яким чином ти можеш зробити, щоб чогось досягти, і головне – навіщо? Невпевнена особистістю надає іншим право брати на себе повну відповідальність за значні форми діяльності, що пов'язано з відсутністю в неї впевненості в собі й сумнівами в здатності до незалежного функціонування. Упевненість у собі стоїть в одному ряду з самоповагою. Основною складовою асертивності є наявність самоповаги й поваги до інших людей. У теорії Е. Солтера асертивну поведінку розглянуто як оптимальний, найконструктивніший спосіб міжособистісної взаємодії на противагу двом найпоширенішим деструктивним способам – маніпуляції та агресії.

Розвиток навичок асертивності сприяє навчанню ефективного спілкування. У цьому випадку головними є три наступні якості: чесність, відкритість і прямота в розмові, але не за рахунок емоційного стану іншої людини. Асертивність вимагає вміння уважно слухати і прагнення зрозуміти погляди іншої людини [3].

4. «Чорно-біле» мислення. У процесі спілкування з дівчатами, схильними до міжособистісної співзалежності, простежувалися такі переконання, як, наприклад, «Він повинен приймати мене такою, якою я є, я ж для нього все роблю», або «Мені не таланить у стосунках, зустрічаються не такі, як хотілося б», або «Жінка має бути у шлюбі, як же одній?», або «Мені зустрічаються «не ті» чоловіки» і т.д. Це переконання, які мають у собі ірраціональний сенс, проте сприймаються дівчатами як аксіома.

Завдання терапевта зводиться до того, щоб допомогти учасникам групи усвідомити й прийняти наявність проблеми та пов'язану з нею ірраціональність власного мислення. Для здійснення цього завдання найбільш дієвими є принципи когнітивної та раціонально-емотивної терапії. А. Елліс перерахував одинадцять ірраціональних переконань, що призводять, як він стверджує, до емоційних проблем [7]. Серед них виділяються переконання в тому, що гідна людина має бути компетентною, адекватною, мати успіх в усіх випадках, діставати схвалення і любов значних інших. А. Елліс стверджує, що ці переконання явно нелогічні й руйнівні для особистості, тому що призводять до емоційних порушень, підтримання ілюзій і розчарувань.

Таким чином, завдання психокорекційної роботи на цьому етапі полягає в допомозі дівчатам позбавитися від алогічних, ірраціональних ідей і настанов, замінити їх логічними, раціональними ідеями й настановами.

5. Неадекватні життєві сценарії та рольові позиції. Було виділено сценарії та рольові позиції дівчат, які показують нереалістичне сприйняття себе та партнера, що призводить до розчарування.

Копінг-стратегія пошуку соціального підтримання відбиває увесь життєвий сценарій дівчини, схильної до міжособистісної співзалежності. Оскільки життя в психосемантичному просторі дівчини залежного типу є нестабільним і загрозливим, вона намагається свої страхи зменшити за рахунок іншої особистості. Для більш вдалої адаптації дівчини, схильної до міжособистісної співзалежності, у міжособистісних стосунках їй необхідно виробити

навички застосування копінг-стратегій, багато з яких не є адаптивним, проте в нашій ситуації важливо здолати поведінкову ригідність за рахунок застосування різних стратегій.

Висновки

1. Психокорекційна допомога залежним дівчатам у сфері побудови міжособистісних відносин має полягати в корекції як особистісних особливостей дівчат, так і особистостей уявлення про партнера та специфіки розподілу ролей у парі.

2. Психокорекційна програма є, по-перше, тренінгом створення умов для саморозкриття учасників і самостійного пошуку ними способів вирішення власних психологічних проблем; по-друге, тренінгом-тренуванням, у результаті якого відбувається формування й відпрацювання умінь і навичок ефективної поведінки; по-третє, тренінгом у формі активного навчання, метою якого є передусім передання психологічних знань, а також розвиток деяких умінь і навичок.

3. Механізмами корекційної дії при роботі з побудовою конструктивних міжособистісних відносин залежних дівчат є три основні механізми: це конфронтація, корегувальне емоційне переживання (досвід емоційної рекапітуляції) і навчання.

Література

1. Ayvi A. E. Psi ologic eskoe konsultirovanie i psi oterapiya. Metodyi, teorii i te niki : praktic eskoe rukovodstvo : [per. s angl.] / Ayvi A. E., Ayvi M. B., Saymen-Dauning L. – M. : Psi oterapevtic eskiy kolledz , 2000. – 487с.
2. Bern E. Igrayi, v kotoryie igrayut lyudi : Psi ologiya c elovec eski vzaimootnos eniy / Erik Bern ; per. s angl. A. Gruzberga. – M. : Eksmo, 2010. – 352 s.
3. Bis op S. Trening assertivnosti / Syu Bis op ; [per. s angl. A. Maslov]. – SPb. : Piter : Piter buk, 2001. – 203 s. – (Ser. «Effektivnyiy trening»).
4. Korolenko Ts. P. Addiktivnoe povedenie : Obsc aya arakteristika i zakonomernosti razvitiya / Ts. P. Korolenko // Obozrenie psi iatrii i meditsinskoy psi ologii. – 1991. – № 1. – S. 8–1.
5. Koc aryan A. S. Toksic eskaya lyubov kak forma patologii supruz eski otnos eniy / A. S. Koc aryan, ~~V. P. Fedorenko // Visnik HarkIvskogo unIversitetu. – 1998. – № 419 : SerIya psi ologIya. – S. 87–91.~~
6. Sokolova E. T. Psi oterapiya : Teoriya i praktika / E. T. Sokolova. – M. : Akademiya, 2002. – 368 s.
7. Ellis A. Gumanistic eskaya psi oterapiya : ~~Ratsionalno-emotsionalnyiy pod od~~ : [per. s angl.] / A. Ellis. – SPb. : Sova ; M. : EKSMO-Press, 2002. – 272 s.