

Розділ: Роботи молодих вчених

УДК159.923.2 - 055.2 - 0.58.8:159.98

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ХАРАКТЕРОЛОГІЧНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ПОРУШЕНИХ ТИПІВ ПАРТНЕРСЬКОЇ ПРИХИЛЬНОСТІ У ЖІНОК**Свинаренко Ю. В.**

У статті розглянуто особливості психокорекційної роботи з жінками при порушеннях партнерської прихильності. Описано основні проблематики, що виникають під час роботи з жіночою групою, такі як сприйняття свого тіла, етапів життя та ефективності жіночої реалізації, досвід стосунків зі значимими жіночими фігурами (мати, сестри, бабусі). Для кожного з порушених типів партнерської прихильності наведено психокорекційні завдання, що розділені на три рівня: емоційний, когнітивний та біхевіоральний. В ідеологічному плані психокорекційна робота побудована на засадах психоаналітичної психології та клієнт-центрованої психотерапії К. Роджерса.

Ключові слова: характерологічна регуляція; партнерська прихильність.

В статье рассматриваются особенности психокоррекционной работы с женщинами при нарушениях партнерской привязанности. Описано основные тематики, которые возникают при работе с женской группой, такие как восприятие своего тела, этапов жизни и эффективности женской реализации, опыт отношений со значимыми женскими фигурами (мать, сестра, бабушка). Для каждого из нарушенных типов партнерской привязанности приведены психокоррекционные задачи, которые разделены на три уровня: эмоциональный, когнитивный и биохевиоральный. В идеологическом плане психокоррекционная работа построена на принципах психоаналитической психологии и клиент-центрированной психотерапии К. Роджерса.

Ключевые слова: характерологическая регуляция; партнерская привязанность.

The article features psychological correction work with women in violation of affiliate affection. It describes the main themes that arise when working with women's groups, such as the theme of the perception of the body, life stages and effectiveness of the implementation of women's experience, relationships with significant female figures (mother, sister, grandmother). For each of the types of disturbed partnership attachment given tasks that are divided into three levels: emotional, cognitive and behavioral. In ideological terms, psychological correction work on the principles of psychoanalytic psychology and client-centered psychotherapy, K. Rogers.

Keywords: characterological regulation; affiliate affection.

Характер за психодинамічною традицією [2, 5, 7, 8] розглядається як структурне утворення, стала стильова система захистів від специфічного виду психотравм. Згідно положенням теорії характерологічного розвитку (Н. Мак-Вільямс, Стівен М. Джонсон), характерологічна структура є базовим утворенням особистості, що визначає спосіб її функціонування. Характерологічна регуляція фактично є внутрішньо особистісною

репрезентацією типу партнерської прихильності. Актуальний тип прихильності людини у дорослості залежить від її екзистенціальної (життєвої) позиції, що є наслідком особливостей характерологічного розвитку як результату родинних стосунків у ранньому дитинстві [2].

Найкращий спосіб зрозуміти особистість це поглянути на неї крізь призму складних, взаємопов'язаних характерологічних утворень. Розуміння характерологічної структури особистості дозволяє прогнозувати її прояви та обрати найбільш вдалі шляхи психологічної корекції будь-яких сторін життя особистості. Особливості характерологічної регуляції особистості в психодинамічній традиції завжди пов'язують з особливостями досвіду міжособистісних стосунків, від раннього дитинства до дорослості. З точки зору теорії об'єктних відносин всі стосунки є відтворенням їх оригінального зразку. До тих пір, поки інтерналізовані репрезентації інших та власного селф не будуть виправлені й поки не буде досягнута зрілість захисних механізмів й стратегій вирішення проблем, майбутні стосунки будуть повторним переживанням інфантильних травм. Саме тому «мішенню» психокорекції є характерологічна регуляція порушених типів прихильності. Будь-які спроби змін у поведінкових та когнітивних структурах будуть неефективні для зміни такого стійкого внутрішньособистісного утворення як прихильність. Висока толерантність розладів партнерської комунікації до психокорекційного впливу обумовлена тим, що особливості побудови цих стосунків мають раннє інфантильне коріння. Для можливості змін у реалізації партнерських стосунків необхідно корегувати внутрішньо особистісні структури і пріоритетний характерологічний радикал певної особистості [2, 5, 7, 8].

У даній статі розглядається специфіка проведення психокорекційної програми саме для жіночої аудиторії, яка, звісно, має певні особливості. Загально прийнятим вважається, що ефективна група – це гетерогенна група, простір якої дозволив би учасникам відіграти психологічні ролі відносно спілкування з представниками протилежної статі. Виходячи з сучасної психотерапевтичної практики добре відомо, що за консультативними та психокорекційними послугами до психологів звертаються переважно жінки. Це стосується і дослідницького процесу, жінки легше погоджуються приймати участь у дослідженнях. Чоловіки, які все ж таки приймають участь у групах психологічних зустрічей, програмах психологічної корекції є у більшості випадків «чудукуватими», менш адаптивними. Можливо це пов'язано з й до сьогодні існуючими у нашому суспільстві стереотипами, на кшталт, «чоловіки не плачуть», «найкращий друг краще за будь-якого психолога» та інше. Однак, у наслідку це призводить до того, що навіть ті чоловіки, що зараз звертаються за психологічною допомогою є менш відповідними до реальності сучасного суспільства. Це призводить до певної зміни внутрішньо групових процесів. Михайлова О.Л. зазначає, що група з початку заявлена як гетерогенна, однак насправді включає у свій состав мало чоловіків та певною мірою виняткових, визначається суб'єктивно жінками як менш ефективна, ніж гомогенна. Звісно, цей парадокс сучасної психотерапевтичної практики порушує велику кількість питань, однак нашу увагу привертає які саме нюанси існують у психокорекційній роботі виключно з жіночою аудиторією [3, 4]. Виділимо декілька таких особливостей:

1. У гомогенних групах зазначається швидкий процес усвідомлення істинного запиту та проблем клієнта. Це пояснюється відсутністю у таких групах остраху оцінки з боку протилежної статі, спрацьовує в деякій мірі відчуття жіночої солідарності, так би мовити

«між нами дівчатками».

2. Багаточисленна представленість різних жіночих ролей та запитів приводить до того, що жінки впізнають себе одна в одній, відбуваються переноси на учасників групи значимих жіночих фігур (бабуся, мати, сестра тощо).

3. Важлива особливість жіночих груп є актуальна та постійно присутня тема жіночої конкуренції. Це проявляється у тому також, що кожна учасниця повинна знайти та зайняти своє місце серед жінок, відстояти своє право на жіночу реалізацію у групі. Корисним для учасниць групи є отримання нового досвіду конкуренції, звернення уваги на цінність себе як жінки та своє місце серед інших жінок.

Михайлова О.Л. зазначає, що робота у жіночих групах зазвичай зводиться до декількох актуальних і значимих проблематик. Виділимо основні проблематики, що виникають під час роботи з жіночою групою:

1. Сприйняття свого тіла. Ця тема відношення до власного тіла виникає у наслідок підняття проблем незадоволення своєю зовнішністю, порівняння себе з іншими. Необхідно підняти та пропрацювати ідеї тіла як «храму душі», відбиття потреб жінки, прийняття її індивідуальності. Відчуття та прийняття власного тіла є надзвичайно важливими для жінки. Це тісно пов'язано з самооцінкою, з психологічним благополуччям, з особливістю побудови партнерських стосунків, статевої ролі жінки. Такі різні за зовнішніми та фізичними даними жінки у групі взаємодопомагають одна одній у прийнятті та любові до власного тіла. Напрямок роботи у цій проблематиці полягає у зміні сприйняття: від тіла – як об'єкту критики до тіла – як суб'єкту фізичних відчуттів, носію життєвої енергії, ресурсу жіночої енергії. Також, наслідком роботи з тілесністю є актуалізація у групі ще ряду тематик: прийняття своєї сексуальності, острах зміни тіла внаслідок вікових змін та після майбутнього народження дитини.

2. Тематика життєвих циклів, етапів життя та ефективності жінки у реалізації. Одним з початкових етапів нашої програми є самоусвідомлення жінкою своєї особистості та життєвої історії, це зачіпає теми реалізації себе. Підіймається питання вчасності та успішності реалізації жіночих ролей згідно прийнятим для нашого суспільства канонам. Актуалізуються внутрішні страхи жінок щодо власної неуспішності у партнерських стосунках, відчуття нестабільної самооцінки.

3. Досвід стосунків зі значимими жіночими фігурами (мати, сестри, бабусі). Центальною, ядерною та складною темою жіночих психокорекційних груп є стосунки жінки з фігурою матері. При чому, не з біографічної та змістовної точки зору, а як власним материнським началом. У контексті жіночої групи сама ситуація психокорекції може стати ефективним ресурсом змін особистості у напрямі досвіду травматичних, інфантильних стосунків з жінками, зокрема матер'ю. Репрезентація у групі ролі «достатньо хорошої матері» за Д. Віннікотом дозволяє учасницям пережити новий досвід нетравматичних материнсько-дитячих стосунків. Робота психолога при цій проблематиці ґрунтується на ідеях есперіментальної психотерапії.

Нижче наведено психокорекційні завдання для кожного з порушених типів партнерської прихильності [2, 5,]. Розглянемо психокорекційні завдання для особистості жінок з псевдоавтономним типом партнерської прихильності. Базована настанова «Зі мною все гаразд, це ви не здатні мене зрозуміти».

Емоційні завдання:

1. Розвинути почуття стабільності, чуттєвого сприйняття світу, посили цінність тілесних відчуттів; 2. Відкрити доступ до внутрішнього переживання жаху та самотності. Підтримати та інтегрувати це переживання у селф-системі особистості. Довести переживання до точки, коли особистість зіткнеться зі здатністю відчувати власний страх, з'явиться чутливість до своїх емоцій та переживань; 3. Звільнити почуття потреби та туги за значимим об'єктом та супроводжувати, підтримувати клієнта у його переживаннях; 4. Пропрацювати почуття ярості з приводу незадовільнених емоційних потреб та покинутості; 5. Звільнити глибинну потребу та право на любов і емоційну близькість.

Когнітивні завдання:

1. Закріпити, навчити стратегіям перемоги над жорстким оточенням, що викликає страх; 2. Виявити та проінтерпретувати фальшиве селф, наблизити почуття самоцінності до реальності; 3. Посилити ідентифікацію «Я» з тілом та його потребами; 4. Посилити ідентифікацію «Я» з власною історією, інфантильним досвідом та включення чутливості до нього у свідомість; 5. Навчити навичкам самоуспокоєння та піклування про себе.

Біхевіоральні завдання:

1. Розвивати вміння просити о допозі та приймати емоційну підтримку; 2. Прийняти власну агресію; 3. Посилити прояви агресивної, асертивної та інструментальної поведінки; 4. Посилити співвідношення з реальністю у тому ступені, що потрібно для зрілого функціонування, посилюючи постійну захопленість роботою, міжособистісними стосунками; 5. Посилити здатність до контактів за принципом «дорослий-дорослий»; 6. Збільшити толерантність до переживання самотності; 7. Відмовитись від надмірних, нерівномірних навантажень, заміщуючих форм поведінки (алкоголь, наркотики, ігроманія) та надмірної відповідальності, що є компенсаторними формами поведінки.

Психокорекційні завдання для особистості жінок з дезорієнтованим типом партнерської прихильності. Базова настанова «Зі мною щось негаразд, а оточуючі взагалі нікчемні».

Емоційні завдання:

1. Дійти до травм, що обумовлені відсутністю емпатичної реакції на потреби особистості у злитті з об'єктом; 2. Виявити відчуття пустоти, беззмістовності, фрагментації та нестабільності власного «Я»; 3. Сформувати довіру до істинного «Я», можливість експресії; 4. Зменшити значимість фальшивого селф, змінивши його на любов та повагу до себе; 5. Зменшити надію, довіру авантюричних переживань та бажання ризикувати; 6. Зменшити та регулювати тривогу з приводу переживання власного гніву, задоволення, довіри, надії та ризику; 7. Стабілізувати внутрішні переживання, емоції.

Когнітивні завдання:

1. Відтворити особисту історію клієнта, що призвела до неадаптованих форм поведінки; 2. Виявити неадаптивні когніції у різних сферах життя та проінтерпретувати, замінити їх; 3. Встановити та посилювати відповідальність

- особистості; 4. Дійти до руйнівних сил фальшивого селф та усвідомити їх;
- Підтримати переживання реалістичної вразливості та чутливості;
- Підтримувати реалістичну оцінку власних можливостей, ресурсів, досягнень;
- Посилити інтерналізацію хороших селф-об'єктів.

Біхевіоральні завдання:

1. Встановити та опанувати новий зразок поведінки, що дозволить протистояти саморуйнівним тенденціям та посилить прагнення до емоційно близьких контактів, адекватний прояв агресії та підтримку самоповаги; 2. У разі необхідності навчити особистість належним чином регулювати прояви своїх почуттів та станів – гніву, агресії, асертивності, задоволення, любові тощо; 3. Безпосередньо інструктувати клієнта щодо соціальної поведінки, проявляти емпатію, повагу та розуміння до інших. Навчити його «підпускати до себе» теплоту, піклування з боку інших; 4. Підтримувати клієнта у розвитку ефективності його селф-системи. Дати можливість клієнту інтерналізувати ресурси від спілкування з іншими, що дозволить збільшити автономність та цілісність особистості; 5. Сприяти тим вмінням організації Его особистості, які дозволять протистояти фрагментації та розриву селф-системи.

Психокорекційні завдання для особистості жінок з надзалежним типом парнерської прихильності. Базова настанова «Зі мною щось негаразд, а оточуючі взагалі нікчемні». Базова настанова: «Я не гідна твоєї любові, адже ти ідеальний»

Емоційні завдання:

1. Зменшити відчуття провини за будь-який прояв аутоекспресії; 2. Посилити відчуття автономії власної особистості; 3. Підвести клієнта до відмови від використання почуттів у якості захисту за рахунок відсутності реакції побоювання, конфронтації або інтерпретації; 4. Підтримати особистість у переживанні скорботи та жалю, що пов'язані з її родинною драмою та особистою історією використаності та покинутості; 5. Пропрацювати суперечливі почуття по відношенню до себе та інших, такі як: а) скорбота по залежності від партнера та його ідеалізація, б) скорбота за матір'ю та одночасно гнів на неї за відчуття покинутості, в) жага до похвали та, одночасно, переживання вини за те, що звертає увагу чоловіків.

Когнітивні завдання:

1. Звернути увагу клієнта та проінтерпретувати властиве явище дисоціації між думками, почуттями та вчинками; 2. Звернути увагу клієнта, довести до конфронтації та проінтерпретувати механізм відмови від особистої відповідальності та сили, пасивності, бездіяльності; 3. Підтримати у розвитку амбівалентної та вільної від сорому концепції власного «Я»; 4. Звернути увагу особистості на властиве для неї спрощене, чорно-біле сприйняття чоловіків, партнерських стосунків та підтримувати у розвитку більш зрілих та реалістичних образів буття; 5. Дійти та звернути увагу на руйнівні сили фальшивого селф.

Біхевіоральні завдання:

1. Моделювання та заохочування формування щирих стосунків, амбівалентне переживання й схвалення власних людських почуттів – особливо сексуальних,
-

агресивних, любовних та гендерного суперництва; 2. Моделювати, заохочувати й безпосередньо навчати асертивній поведінці, при цьому запобігати міжособистісним маніпуляціям, демонстративному кокетству, перебільшеній і награній сексуальності; 3. Дати усвідомити особистості свою залежну поведінку від партнера та допомогти, підтримати у пошуку ресурсу для відмови від неї; 4 Заохочувати дійсні, реальні досягнення особистості та протистояти фантазуванню особистості щодо власної могутності та унікальності.

В ідеологічному плані психокорекційна програма ґрунтувалась на засадах психоаналітичної психології та клієнт-центрованої психотерапії К.Роджерса. Програма включала три змістовних блоки: а) самопізнання; б) пізнання інших; в) продовження пошуку та закріплення нових стратегій функціонування особистості. Форми роботи: а) тематичні зустрічі з вправами (полімодальний підхід); б) психотерапевтичні групи (клієнт-центрований підхід, субвербальна модель клієнт-центрованої психотерапії О.С. Кочаряна) [2, 3, 5, 7, 8].

Література

1. Григорова Т. П. Деструктивная привязанность к партнеру во взрослом возрасте и совладание с ее проявлениями : автореф. Дис. На здобуття наук. Ступеня канд. Псих. Наук / Григорова Т. П. — Кострома, 2015. — 27 с.
2. Джонсон С. М. Психотерапия характера. Методическое пособие для слушателей курса «Психотерапия» / Стивен М. Джонсон. — Москва : Центр психологической культуры, 2001. — 356 с.
3. Кочарян А. С. Психотерапия как невербальная практика: коллективная монография / [А.С. Кочарян, И.А. Кочарян, М.Е. Жидко, Н.Н. Терещенко, А.М. Лисеная, Л.П. Рогулева, С.А. Кочарян]; под ред. Д. Психол. Н., проф. А.С. Кочаряна. — Х. : ХНУ имени В.Н. Каразина, 2014. — 260с.
4. Кроль Л.М. О том, что в зеркалах. Очерки групповой психотерапии и тренинга / Л.М. Кроль, Е.Л. Михайлова // М.: Независимая фирма «Класс» 1999, 240с.
5. Мак-Вильямс Н. М. Психоаналитическая диагностика : Понимание структуры личности в клиническом процессе : пер. с англ. / Мак-Вильямс Н. М. — Москва : Класс, 1998. — 480 с.
6. Павлова О. Н. Теория привязанности, стили привязанности и особенности ее нарушения / О. Н. Павлова // Психологическая наука и образование. — 2002. — № 5. — С. 59—64.
7. Олдхэм Д. М. Узнай себя. Автопортрет вашей личности / Д. М. Олдхэм, Л. Б. Моррис. — Москва : Вече-Персей-АСТ, 1997. — 539 с.
8. Шапиро Д. Невротические стили. — М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2000. — 290 с.

References

1. Grigorova T. P. Destruktivnaya privyazannost k partneru vo vzrosлом vozraste i sovladanie s ee proyavleniyami : avtoref. Dis. Na zdobuttya nauk. Stupenya kand. Psih. Nauk / Grigorova T. P. — Kostroma, 2015. — 27 s.
2. Dzhonson S. M. Psihoterapiya haraktera. Metodicheskoe posobie dlya slushateley kursa

«Psihoterapiya» / Stiven M. Dzhonson. — Moskva : Tsentr psihologicheskoy kulturyi, 2001. — 356 s.

3. Kocharyan A. S. Psihoterapiya kak neverbalnaya praktika: kollektivnaya monografiya / [A.S. Kocharyan, I.A. Kocharyan, M.E. Zhidko, N.N. Tereschenko, A.M. Lisenaya, L.P. Roguleva, S.A. Kocharyan]; pod red. D. psihol. N., prof. A.S. Kocharyana. — H. : HNU imeni V.N. Karazina, 2014. — 260s.

4. Krol L.M. O tom, chto v zerkalah. Ocherki gruppovoy psihoterapii I treninga / L.M. Krol, E.L. Mihaylova // M.: Nezavisimaya firma «Klass» 1999, 240s.

5. Mak-Vilyams N. M. Psihoanaliticheskaya diagnostika : Ponimanie strukturyi lichnosti v klinicheskom protsesse : per. S angl. / Mak-Vilms N. M. — Moskva : Klass, 1998. — 480 s.

6. Pavlova O. N. Teoriya privyazannosti, stili privyazannosti I osobennosti ee narusheniya / O. N. Pavlova // Psihologicheskaya nauka I obrazovanie. — 2002. — # 5. — S. 59—64.

7. Oldhem D. M. Uznay sebya. Avtoportret vashey lichnosti / D. M. Oldhem, L. B. Morris. — Moskva : Veche-Persey-AST, 1997. — 539 s.

8. Shapiro D. Nevroticheskie stili. — M.: Institut Obschegumanitarnyih Issledovaniy, 2000. — 290 s.

Надійшла до редакції 18.11.2016
