

УДК 159.922.736.4:159.923.3

Л. М. Кузнєцова

АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПІДЛІТКАМ З АКЦЕНТУАЦІЯМИ ХАРАКТЕРУ

ANALYSIS OF THE PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO TEEN-AGERS WITH CHARACTER ACCENTUATIONS

У статті проаналізовано умови надання ефективної психологічної допомоги підліткам з різними типами акцентуацій характеру, визначено найбільш доцільні методи та засоби корекційно-розвивальної роботи.

Ключові слова: акцентуації характеру, підлітковий вік, психологічна допомога, корекційно-розвивальна робота.

The conditions of efficient psychological aid to teen-agers with different types of character accentuations and the most expedient methods of correction-developing work with them are analyzed in this article.

Key words: character accentuations, teen-agers, psychological aid, correction-developing work.

Інтенсивні соціально-економічні перетворення в житті українського суспільства зумовлюють необхідність психологічної підтримки особистості в її пристосуванні до умов сьогодення. Коли ж мова йде про надання психологічної допомоги підліткам, то мається на увазі не тільки подолання труднощів адаптації, а й зміцнення їх психологічного здоров'я, сприяння особистісному зростанню, профілактика та корекція відхилень психічного розвитку.

Саме підлітковий вік, як перехідний етап між дитинством та дорослістю, позначений бурхливими процесами становлення особистості. Вони можуть супроводжуватись появою деструктивних тенденцій, особливо у випадку наявності внутрішніх факторів дисгармонійного психічного розвитку, до яких відносять акцентуйовані риси характеру (надмірно виражені). Акцентуації є своєрідними «слабкими місцями» особистості підлітка, зумовлюють його вразливість до ряду ситуацій, які висувають завищені вимоги до цих «місць найменшого опору», викликаючи сильний психологічний дискомфорт. Якщо ж подібні ситуації довго триватимуть і часто повторюватимуться, то це загрожуватиме дезадаптацією і навіть формуванням стійких аномалій характеру (психопатій).

Дослідженням психологічних труднощів, пов'язаних з проявами акцентуацій характеру у підлітковому віці, займались А.Є.Лічко,

С.І.Подмазін, О.І.Сибіль, О.Д.Гречишкіна, Н.Л.Каменська, С.Н.Морозюк, І.М.Бушай, О.З.Запужляк.

Мета даної статті – на основі аналізу результатів наукових досліджень вище перерахованих авторів обґрунтувати умови ефективного надання психологічної допомоги підліткам з акцентуаціями характеру. Реалізація цієї мети передбачає виконання наступних **завдань**:

- проаналізувати основні психологічні труднощі підлітків, представників різних типів акцентуацій характеру;
- визначити особливості планування та організації корекційно-розвивальної роботи з такими підлітками;
- обґрунтувати доцільність використання конкретних методів та засобів психологічних впливів на підлітків з акцентуаціями характеру, їх батьків та педагогічний колектив.

Плануючи надання психологічної допомоги підлітку з тим чи іншим типом акцентуації характеру, необхідно, по-перше, визначити психогенні фактори, спрямовані до «місця найменшого опору», та допомогти в подоланні патогенного впливу [12, 454]. Психолог не повинен сподіватись на викорінення акцентуєваних рис, зусилля мають бути спрямовані на допомогу в їх адекватній компенсації. При цьому формулювати завдання корекційної роботи необхідно в позитивній формі: працювати не над подоланням недоліків (деструктивних проявів), а над виробленням позитивних рис, формуванням в підлітка необхідних психологічних знань про свої переваги, «слабкі місця» та потенційні можливості, розвивати стресостійкість, формувати навички адаптивної поведінки та адекватного самовираження. Саме тому не досить тільки визначити тип акцентуації характеру, важливо дати комплексну оцінку актуального стану (специфіки міжособистісних стосунків підлітка з однолітками та дорослими, опанування ним різними видами діяльності, розвитку самосвідомості, сформованості механізмів психологічного захисту та способів адаптації до мікросоціального оточення), зробити прогноз щодо можливості прояву компенсованих акцентуєваних рис, оцінити ризик дезадаптації.

Обираючи систему заходів психологічної допомоги підліткам з акцентуєваними рисами характеру, шкільний практичний психолог може орієнтуватись на запропоновані С.І.Подмазіним [9] наступні підходи до профілактики та корекції акцентуацій в умовах навчально-виховного процесу:

1. «Пристаосовний» підхід. Передбачає реалізацію індивідуального підходу до підлітків з різними типами акцентуацій (в основі – допомога зрозуміти підлітку найбільш актуальні потреби, знайти адекватні способи

їх задоволення, попередити дезадаптивну поведінку), а також оптимізацію навчально-виховного процесу.

2. «Перетворювальний» підхід. Включає психологічну просвіту учнів (ознайомлення підлітків з перебігом пізнавальних процесів, особливостями психології особистості та спілкування з метою поглиблення самопізнання й допомоги в здійсненні самовиховання); психологічне консультування підлітків з акцентуаціями характеру та їхніх батьків; корекційні ігри (тренінгові вправи, які дозволяють випробувати нові моделі поведінки та способи емоційного реагування).

Н.Л.Каменська пропонує подібну схему корекційної роботи, вказуючи також на позитивний ефект від моделювання педагогічних ситуацій, які допоможуть вчителям уникати конфліктів з підлітками, представниками різних типів акцентуацій [3]. Таку роботу доцільно організовувати за зразком тренінгу педагогічного спілкування [14, 401-410] або гри-проекту для педагогів [11, 251-255].

О.Д.Гречишкина [2] наголошує на необхідності вчасної профорієнтації учнів з акцентуаціями характеру, адже невідповідність обраної професії їхнім особистісним особливостям може спровокувати в майбутньому появу патохарактерологічних реакцій. При цьому важливо проводити індивідуальні бесіди з формуванням професійної спрямованості до професій, які відповідають стану психологічного здоров'я школяра, допомагати організовувати здоровий спосіб життя, а у разі необхідності рекомендувати консультацію у психотерапевта чи невропатолога.

Варто також пам'ятати, що саме в родинних стосунках може бути закладена передумова дисгармонійного розвитку підлітка. Зокрема, недостатність уваги і емоційної підтримки з боку батьків часто сприяє появі у підлітка рис нестійкої акцентуації, що значно підвищує ризик його делінквентності та алкоголізації; виховання типу «потуральна гіперпротекція» підсилює акцентуйовані риси істероїдного типу, сприяє появі демонстративності та загостренню егоцентризму; «домінуюча гіперпротекція» посилює несамотійність і невпевненість у собі підлітків з акцентуаціями сенситивного, психастеничного та астеноневротичного типів, а у випадку гіпертимної акцентуації призводить до загострення реакцій емансипації та групування [8].

Тому робота з батьками вимагає особливої уваги. Важливо переконати їх у необхідності перегляду своїх стосунків з підлітком, зміни стилю виховання. Так, під час консультативної зустрічі слід організувати довірливе спілкування підлітка з батьками, спонукаючи останніх до відвертої розмови про свої істинні переживання. Досягнути взаєморозуміння в родині допоможуть спеціальні методики корекції

дитячо-батьківських стосунків [3, 441-445]). Можна також залучити батьків до участі в батьківських корекційних групах (для обміну досвідом виховання підлітків з різними типами акцентуацій характеру).

У будь-якому випадку, неможливо запропонувати єдину програму психокорекції для всіх підлітків з акцентуаціями характеру. Необхідно враховувати особливості умов розвитку та виховання підлітка, визначати актуальні та потенційно можливі проблеми (найбільш типові для акцентуацій певного типу). Розглянемо загальні засади корекційної роботи з підлітками, представниками різних типів акцентуацій.

Складаючи психокорекційну програму, слід орієнтуватись на найважчу, основну психологічну проблему підлітка з тим чи іншим типом акцентуації характеру, яка вимагає першочергової корекції (див. таблицю 1). Після цього слід конкретизувати цілі та завдання роботи, визначити умови ефективної психокорекції, орієнтуючись на емоційні особливості підлітка, його здатність до адаптації та специфіку механізмів психологічного захисту.

Таблиця 1.

**Планування корекційної роботи з підлітками,
представниками різних типів акцентуацій характеру**

Тип акцентуації	Основна проблема підлітка	Першочергові завдання корекції	Оптимальні умови діяльності	Умови організації корекційної роботи
Гіпертимний	Легковажність, надмірна незалежність, гостра потреба в нових враженнях і бурхливій діяльності	Допомогти налагодити стосунки з дорослими, знайти прийнятні способи «розрядки» енергії	Активна цікава, різноманітна діяльність	Групова форма роботи, можливість бути лідером, організатором
Циклоїдний	Цілковита залежність самопочуття та поведінки від настрою	Навчити емоційній саморегуляції	Спокійна тиха обстановка	Індивідуальна робота, участь в нечисленній корекційній групі

Лабільний	Надмірна мінливість настрою та повна залежність від нього самопочуття і поведінки	Навчити емоційній саморегуляції	Щира, дружня компанія	Участь в закритій корекційній групі, бажано неконфліктній
Сенситивний	Тривожність, невпевненість в собі	Сприяти самопізнанню, самоприйняттю, самовираженню та самоствердженню	Робота наодинці чи в спокійній дружній компанії	Групова робота з попередньою індивідуальною підготовкою
Шизоїдний	Відчуженість від оточуючих	Формувати потребу в спілкуванні з оточуючими, розвивати комунікативні вміння	Робота наодинці, без втручання оточуючих у внутрішній світ підлітка	Групова робота з тривалою попередньою індивідуальною підготовкою
Психастеничний	Схильність до сумнівів, труднощі з прийняттям рішень	Розвивати впевненість в собі, формувати раціональні погляди на світ	Робота наодинці, можливість для довгих роздумів	Індивідуальна форма роботи

Продовження таблиці 1.

Тип акцентуації	Основна проблема підлітка	Першочергові завдання корекції	Оптимальні умови діяльності	Умови організації корекційної роботи
Астеноневротичний	Виснажуваність, втомлюваність	Навчити емоційній саморегуляції, допомогти віднайти найбільш оптимальний індивідуальний стиль діяльності	Різноманітність діяльності, спокійна обстановка	Участь у нечисленній корекційній групі, індивідуальна робота у спокійних умовах
Епілептоїдний	Нестримність афектів дисфоричного відтінку	Навчити емоційній саморегуляції	Наявність об'єкту для «розрядки» афекту	Тривала індивідуальна робота з наступним включенням в групу

Нестійкий	Низька довільність поведінки («слабка воля»)	Розвивати силу волі, виховувати моральність	Цікава весела групова діяльність	Індивідуальна робота, жорсткий контроль, участь в групі з «позитивним» лідером
Істероїдний	Демонстративність, неадекватно завищена самооцінка, егоцентризм	Сприяти самопізнанню, активізації внутрішнього потенціалу, розвинути емпатію	Можливість бути в центрі уваги	Групова форма роботи, завдання, що потребують тісної співпраці учасників (взаємодія в парі)
Конформний	Відсутність власної внутрішньої позиції, надмірна залежність від оточуючих	Сприяти самопізнанню, розвинути впевненість в собі	Робота в групі добре знайомих однолітків	Індивідуальна форма роботи, участь в групі без вираженого лідера

Важливо чітко визначити форму роботи. Групова корекція необхідна для подолання труднощів у міжособистісних стосунках та передбачає передусім корекцію зовнішніх, поведінкових проявів проблеми; а індивідуальна – більше спрямована на роботу з особистісними труднощами і дозволяє глибше зануритись у суть проблеми, працювати над її причинами. При цьому, як видно з таблиці 1, часто потрібна попередня індивідуальна підготовка підлітка до участі в корекційній групі. Наприклад, у випадку з шизоїдним типом акцентуацій необхідно працювати над подоланням труднощів міжособистісної взаємодії, але включення у корекційну групу буде «ударом по слабкому місцю».

Варто дотримуватись ряду принципів підбору учасників корекційної групи:

1. В одну групу слід включати представників різних типів акцентуацій для відтворення альтернативних стилів поведінки, взаємодоповнення та взаємної компенсації проявів акцентуацій;

2. Подбати про «баланс» пасивних та активних підлітків (представників психастеничного, астеноневротичного, сенситивного, шизоїдного типів акцентуацій не повинно бути більше, ніж підлітків з гіпертимною, істероїдною та лабільною акцентуаціями);

3. Не включати в групу більше ніж одного представника епілептоїдного та нестійкого типів акцентуацій, забезпечити наявність у групі «позитивного лідера» (наприклад, підлітка з гіпертимною акцентуацією) та його надійної підтримки (переважно серед представників лабільного чи конформного типів акцентуацій).

Зупинимось на аналізі конкретних методів та методик надання психологічної допомоги підліткам з різними типами акцентуацій характеру.

1. Гіпертимний тип. Доцільні вправи мотиваційного тренінгу та тренінгу особистісного зростання для глибшого усвідомлення життєвих цінностей і цілей. З цією ж метою можна запропонувати участь у великих психологічних іграх з елементами драми [11, 181-218].

2. Циклоїдний та лабільний типи. Важливо навчити технікам релаксації, можна залучити до арттерапевтичних занять (наприклад, запропонувати вправи рецептивної музикотерапії, методику «лікувальна мандала» ізотерапії тощо [5]).

3. Сенситивний тип. Перш ніж залучати підлітка до тренінгової роботи, варто провести кілька індивідуальних корекційних занять, спрямованих на розвиток самопізнання та активізацію внутрішніх ресурсів. Важливо допомогти підлітку досягнути реального успіху у будь-якій сфері діяльності – можна використати методики тренінгів креативності [1, 265-363], тренінгів особистісного зростання, вправи арттерапії. Пізніше необхідна участь у тренінгу асертивності (впевненої поведінки) [1, 171-264], рольових іграх (іграх-постановках, іграх-драматизаціях [1, 31-32]), заняттях з використанням імаго-методу.

4. Психостенічний тип. Зважаючи на схильність до роздумів у підлітків з цим типом акцентуації, варто запропонувати техніки психосинтезу та методики когнітивного напряму психокорекції (наприклад, техніки раціонально-емоційної терапії А.Елліса), вправи з гештальттерапії [7]. Можна також застосувати терапевтичні метафори або притчі [10], залучати підлітків до групових дискусій.

5. Шизоїдний тип. Не можна відразу включати до корекційних груп, заняття в яких вимагатимуть тактильних контактів учасників, їх саморозкриття. Для початку можна в індивідуальній роботі допомогти усвідомити необхідність перегляду своїх міжособистісних стосунків з однолітками (засобами терапевтичних притч, методик бібліотерапії), пізніше – поступово залучати до участі в комунікативних тренінгах (наприклад, засобами «творчої комунікації» в контексті занять з арттерапії [6]). Але підліткам з шизоїдною акцентуацією надзвичайно

важко буде виконувати вправи на розвиток навичок невербальної комунікації, інтуїції у спілкуванні з оточуючими та емпатії.

6. Астеноневротичний тип. Окрім навчання релаксації, доцільно спонукати до самовдосконалення пізнавальних процесів (в першу чергу – уваги та пам'яті), це допоможе більш раціонально організувати свою розумову діяльність, уникаючи зниження працездатності.

7. Епілептоїдний тип. Важливо навчати релаксації, запропонувати методики на відреагування агресії (аутотренінг, вправи з арттерапії). Поступово підключати до групової роботи, проводячи заняття на подолання конфліктності.

8. Нестійкий тип. Важливо заохочувати до суспільно-корисної праці, жорстко контролюючи виконання доручень. В груповій роботі поступово залучати до групових дискусій, психологічних акцій в школі, ділових ігор [11, 219-302], ігор з елементами драми.

9. Істероїдний тип. Не можна намагатись знизити самооцінку, руйнувати переконаність підлітка у власній унікальності – це буде «ударом по слабкому місцю». Доцільно розвивати здатність до емпатії, проводячи вправи на отримання зворотного зв'язку в групі, згуртування колективу (будь-які методики, що вимагатимуть співпраці та командної роботи). Корисними будуть також ігри з елементами драми, рольові ігри, спрямовані на тренування навичок рефлексивного слухання та подолання егоцентризму, вправи з психогімнастики [13].

10. Конформний тип. Важливо залучити до тренінгу особистісного зростання, проводити вправи на розвиток самопізнання та активізацію внутрішніх ресурсів підлітка, намагатись залучити до групових дискусій, рольових ігор, використовувати імаго-метод, пропонуючи грати спочатку другорядні ролі, а з часом – головні.

Окрім того, психолог не повинен забувати, що для всіх підлітків, незалежно від типу акцентуації, актуальні проблеми «Я-концепції», тому доцільно звернутись до тренінгів особистісного зростання (мотиваційний тренінг, тренінги розвитку життєвих цілей, активізації внутрішніх ресурсів), в основі яких – сприяння самопізнанню підлітка, його адекватному самовираженню та самоствердженню. Важливо також допомогти спланувати програму самовиховання (для розкриття прихованих здібностей, вдосконалення пізнавальних процесів та розвитку сили волі), навчати підлітків способам релаксації для подолання емоційної нестабільності та розвитку стресостійкості.

Таким чином, надання ефективної психологічної допомоги підліткам з акцентуаціями характеру, можливе лише за умови подолання актуальних проблем підлітків з різними типами акцентуацій та профілактики

можливих труднощів, використовуючи комплекс різноманітних методів і прийомів корекційно-розвивальної роботи, співпрацюючи з педагогами та батьками.

Література

1. Грецов А.Г. Психологические тренинги с подростками. – Санкт-Петербург: Питер, 2008.
2. Гречишкина О.Д. Формування соціально-психологічної адаптації до навчання молоді з акцентуаціями характеру / Академія управління та інформаційних технологій «Азовський регіональний ін-т управління». – Вид. 2-е, перероб. та доп. – Бердянськ: АУІТ «АРІУ», 2007.
3. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Справочник психолога средней школы. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.
4. Каменская Н.Л. Психологические критерии оценки деятельностных характеристик подростков-акцентуантов: дис....канд. психол. наук: 19.00.07 / НИИ психологии УССР. – Київ: 1989.
5. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. – Санкт-Петербург: Речь, 2006.
6. Копытин А.И. Тренинг коммуникации: Арт-терапия. – Москва: Изд-во Института психотерапии, 2006.
7. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції: Навч.посібник. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2006.
8. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. – 2-е изд. доп. и перераб. – Ленинград: Медицина. Ленингр. отд-ние, 1983.
9. Подмазин С.И., Сибиль Е.И. Как помочь подростку с «трудным» характером / Научно-практический центр «Перспектива». – Київ: 1996.
10. Пезешкиан Н. Торговец и попугай. Восточные истории в позитивной терапии / Пер. с нем. / Общ. ред. А.В.Брушлинского, А.З.Шапиро. – Санкт-Петербург: Изд. Фонд Бахаи «Единение», 1995.
11. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Азарова Т.В., Барчук О.И., Беглова Т.В., Битянова М.Р., Королева Е.Г., Пяткова О.М.; под общей ред. Битяновой М.Р. – Санкт-Петербург: Питер, 2007.
12. Практическая психология образования: Учебное пособие / Под ред. И.В.Дубровиной. – Санкт-Петербург: Питер, 2007.
13. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю.Хрящевой. – Санкт-Петербург: Ювента, 1999.
14. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. В 2 кн. Кн. 2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения: Учеб. пособие. – Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006.