

in this period of time, it will gain the personality characteristics. The most important role in the formation of the personality at early mature age is the significant event for the psyche as a family formation and raising of children. Therefore, the author analyzes the main problems associated with this indicator of personality development. In the period of youth importance of sexual intimacy is updated. It so happened that the physiology of the body after twenty-two years, especially for men, requires constant sexual intimacy. This requirement encourages men to the constant search for a sexual partner, to create a stable long-term relationship. And if such relationships are comfortable for men, first of all, as the satisfaction of sexual needs, removal of this issue for more important, global problems, the woman considers the tendency of men to constant intimacy with a completely different point of view. For her, it is important not initially meet the physical and sensory-emotional component relationships. The woman sees man's behavior as a willingness to create a family for the purpose of procreation.

**Keywords:** communication, early mature age, personality, intercourse, information, information space, psychic space, image, internal "Me".

*Отримано: 17.01.2013 р.*

**УДК 159.922.8:616.89-008.44**

*О.О.Прокоф'єва, Т.О.Работа*

## **АКТИВНЕ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ НАВЧАННЯ ЯК МЕТОД ВИВЧЕННЯ І КОРЕКЦІЇ ВПЛИВУ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ПЕРЕЖИВАНЬ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЮНАКІВ**

Стаття присвячена проблемі вивчення впливу психотравмуючих переживань на емоційний стан юнаків. Акцентується увага на детермінанти психотравматизації та можливі прояви її в майбутньому людини. Розглядаються можливі шляхи корекції цих станів за допомогою методу активного соціально-психологічного навчання (АСПН). Основою даного методу є внутрішня модель психіки. Розробила цю модель Т.С. Яценко. Актуальною проблемою особистості є травма. Найчастіше вона пов'язана з дитячо-батьківськими стосунками. Завдяки роботі в групі АСПН, людина має можливість активізувати позитивний потенціал та

направити його на вирішення певної проблеми. Також, у даній роботі висвітлюються особливості психіки в юнацькому віці. Знаючи їх, психолог може обрати найоптимальніший корекційний підхід.

**Ключові слова:** активне соціально-психологічне навчання (АСПН), травма, психологічна травма, юність.

Стаття посвячена проблемі изучения впливу психотравмуючих переживань на емоциональное состояние юношей. Акцентируется внимание на детерминанты психотравматизации и возможные проявления ее в будущем человека. Рассматриваются возможные пути коррекции этих состояний с помощью метода активного социально-психологического обучения (АСПО). Основой данного метода является внутренняя модель психики. Разработала эту модель Т.С. Яценко. Актуальной проблемой личности является травма. Чаще всего она связана с детско-родительскими отношениями. Благодаря работе в группе АСПН, человек имеет возможность активизировать позитивный потенциал и направить его на решение определенной проблемы. Также, в данной работе освещаются особенности психики в юношеском возрасте. Зная их, психолог может выбрать оптимальный коррекционный подход.

**Ключевые слова:** активное социально-психологическое обучение (АСПО), травма, психологическая травма, юность.

**Постановка проблеми.** Дослідження психотравмуючих переживань є досить складним та багатограним завданням, бо вони не виносяться психікою на рівень свідомого, а залишаються у несвідомому, водночас впливаючи на поведінку людини і виявляючись в емоційній сфері. Актуальність обраної теми полягає в спробі дослідити в методі активного соціально-психологічного навчання (АСПН) вплив психотравмуючої ситуації на емоційний стан юнаків та на їх подальше життя.

Відомо, що юнацький період розглядається як такий, під час якого суперечності розвитку набирають особливої гостроти. Це зумовлено переходом від дитинства до дорослості, що супроводжується якісною перебудовою усіх сторін розвитку особистості. Саме у цей період відбувається усвідомлення людиною своєї індивідуальності, змінюється її ставлення до навколишнього світу, до себе, до інших людей, відбувається перебудова потреб та мотивів поведінки. Водночас, змінюються вимоги суспільства до представників юнацького віку. У зв'язку з цим, юнакам необхідно вирішувати свої проблеми враховуючи очікування оточуючих та вимоги соціальних норм. Необхідність такого погоджування часто пов'язана зі значними труднощами, які й стають причиною виникнення суперечностей у розвитку. Ці суперечності можуть протікати в гострій формі, зумовлюючи сильні емоційні переживання, порушення у поведінці, у взаєминах з оточуючими.

К.Є. Ізард у своїх дослідженнях виділив такі основні, або, як він їх називав, «фундаментальні», емоції, які визначають основні: інтерес, радість, здивування, страждання, гнів, відраза, презирство, страх, сором.

Такі дослідники, як З.В. Огороднійчук, В.І. Кротенко, О.Т. Соколова досліджували проблеми проєктивних методів у дослідженні особистості.

Проблема вивчення особливостей прояву емоційних станів юнаків та їх корекція представлена в українських та зарубіжних дослідженнях психології, які проводили такі науковці як А. Бандура, М. Боришевський, Б. Вяткін, Е. Ільїн, Л. Карамушка, Л. Куліков, М. Левітов, С. Максименко, Н. Наєнко, О. Прохоров, О. Чебікін, І. Чеснокова та інших.

**Метою дослідження** є вивчення виявів психотравмуючих подій на емоційний стан юнаків.

Травма – органічне ушкодження або душевне потрясіння, що супроводжуються порушенням функціональної діяльності людини і яке може призвести до патологічних змін [3, с. 398].

У психоаналізі під травмою розуміються, як правило, глибокі та болісні переживання людини, викликані якимись подіями в її житті, а також граничні накопичення збуджень, з якими вона не може справитися або які частково долаються за допомогою несвідомих механізмів захисту, що ведуть до утворення невротичних симптомів.

Дослідження і лікування невротичних захворювань підвело З. Фрейда до уявлень про травму як джерело і причину виникнення неврозів. Це уявлення виникло у нього в період використання катартичного методу лікування, що передувало виникненню психоаналізу. Так, у написаній разом з Й. Брейєром книзі «Дослідження істерії» він навів невеликий фрагмент терапевтичної роботи з пацієнткою, яка страждає нав'язливими уявленнями і фобіями. Розрізнені спогади цієї пацієнтки про події дитинства дозволили З. Фрейду виявити те глибоке враження, яке справив на неї епізод, пов'язаний з тим, що одного разу вночі вона і її сестра зазнали сексуального нападу з боку певної особи чоловічої статі. Ґрунтуючись на цьому, він прийшов до висновку, що «завдяки згадці про сексуальну травму, отриману в ранній юності, розкрилося не тільки походження перших нав'язливих уявлень, але й з'ясовано ситуацію, яка травмувала її пізніше». При подальшому аналізі виявилось, що непов'язані з виду спогади насправді тісно пов'язані між собою і ведуть «до шуканої психічної травми». Цей та інші випадки лікування пацієнтів викликали у

З. Фрейда необхідність співвіднести місце в їхньому житті реальних сексуальних травм з психічними, котрі зумовили виникнення істерії [9, с. 110].

Ідеї З. Фрейда про тісний зв'язок між травмою і неврозом, травматичними переживаннями дитини при відсутності матері та подальшими психічними захворюваннями отримали свій подальший розвиток і поглиблення у ряду психоаналітиків, що зосередили свою увагу на дослідженні розриву емоційних відносин між матір'ю та немовлям і його наслідків, що можуть призвести до невротизації дитини [8, с. 45].

А. Фрейд в аналітичних дослідженнях дітей, що знаходяться у притулках, відзначила наявність регресії як «звичайного явища», що виникає, на її думку, в результаті травмуючого досвіду (смерть батьків або розлука з ними). Ці регресії завжди супроводжувалися втратою значних досягнень у розвитку «ЕГО». Діти переставали контролювати свою охайність, ті, хто умів говорити, втрачали цей навик, а види ігрової діяльності ставали примітивними [7, с. 120].

В. Франкл розглядав травму як втрату людиною життєво-важливих сенсів, а її подолання – як пошук осмислення події або пошук нових життєвих сенсів. Схожі позиції представляють і вітчизняні автори (Ф.Є. Василюк, О.М. Леонт'єв), що займаються проблемою критичних ситуацій і психологічної травматизації. На думку Ф.Є. Василюка, новий сенс стає опорою у подоланні кризи і новим ступенем в розвитку особистості.

Юність – завершальний етап фізичного розвитку індивіда. Зовні зникає властива підліткам диспропорція тіла й кінцівок, незграбність рухів, довгов'язкість. Розвивається моторика, досконалішою стає координація рухів. Тілесна конституція, особливо обличчя, набуває специфічно індивідуального характеру [5, с. 423].

В юнацькому віці закріплюються і вдосконалюються психічні властивості особистості. Водночас відбуваються якісні зміни всіх показників психічної діяльності, які є основою становлення особистості.

Важкі та тривалі травми викликають порушення особистісного розвитку, низьку самооцінку, порушення міжособистісних стосунків (в тому числі подружніх та батьківства) у дорослому віці. Як бачимо, отримана в дитячому віці психотравма, часто призводить до психотравматичних розладів, а жертви дитячого насильства, в майбутньому, можуть самі стати кривдниками.

Найбільш розповсюдженими формами травматизації є насильство та занедбаність. Насильство може бути фізичним, сексу-

альним, психологічним (емоційним). Фізичне насильство – жорстокі або інші цілеспрямовані антигуманні дії, що причиняють фізичний біль дитині [4, с. 119].

Отже, знаючи особливості будови емоцій і закономірності їх розвитку, ми можемо контролювати, попереджувати та долати негативні емоційні прояви. Вміння стримувати надмірний прояв, особливо негативних емоцій, у підлітковому віці дозволяє якнайкраще будувати стосунки з оточуючими, а найголовніше не допускати появу внутрішніх конфліктів.

Одним із сучасних методів дослідження особистості є метод активного соціально – психологічного навчання (АСПН), який розробила академік НАПН України Т.С. Яценко. Цей метод дозволяє підвищити професійний рівень психолога-практика, здійснити особисту психокорекцію. За допомогою цього методу можна вивчити особливості внутрішньої детермінації активності суб'єкта. Знання цих особливостей є необхідним для дослідження цілісної психіки інших людей.

Безпосередніми техніками психокорекційного процесу є психоаналіз комплексу тематичних малюнків, робота з авторськими та неавторськими малюнками, психодрама (у варіанті АСПН), робота із застосуванням предметних моделей іграшок, психоаналіз казки про своє життя.

Групова дискусія є важливим методом активного соціально-психологічного навчання. Суть цього методу полягає у спонтанності, нерегламентованості вербальної інтеракції між членами групи АСПН. Завдяки даному методу, процес АСПН спонтанно наповнюється членами групи конкретно-змістовним матеріалом, який дозволяє виявити неусвідомлювані компоненти психіки і довести їх до свідомості суб'єкта, виявити внутрішнє протиріччя, яке утруднює спілкування з оточуючими.

У методі проєктивного малюнку теми добираються так, щоб члени групи мали можливість виразити графічно свої почуття, досвід минулого спілкування, міжособистісні взаємини, особисті зміни, роль керівника в групі, групову динаміку. Проєктивний малюнок стимулює вираження почуттів, стосунків, станів та причин, які дозволяють краще зрозуміти зміст останніх, їх динаміку та напрямок [6, с. 112].

Метод програвання рольових ситуацій важливий тим, що дозволяє побачити члена групи не просто в процесі міжособистісної взаємодії у групі АСПН, а в процесі виконання певної соціальної ролі.

Близьким по відношенню до програвання рольових ситуацій є метод психодрами. У психодрамі кожен член групи може

вставляти репліки (у відповідний момент) за іншого з метою загострення проблеми або внесення поправки у направленість взаємодії. У психодрамі головним є психологічний аспект, і весь психодраматичний процес направлений на проникнення в особистісну проблематику суб'єкта, на виявлення його внутрішніх протиріч, особистісних причин складнощів у спілкуванні.

Можна виділити шість основних причин виникнення проблеми визначення психодрами: історія, потрійна система, еклектизм, застосування, структура та теорія.

1. Історія. Оригінальні визначення Морено часто непослідовні і суперечливі, особливо коли йдеться про цілі психодрами.

2. «Потрійна система» Морено включає в себе соціометрію, групову психотерапію і психодраму. Чи є соціометрія і групова психотерапія невід'ємними частинами психодраматичної системи або окремими методами?

3. Еклектичний характер психодрами полягає в її схожості з терапією фіксованої ролі, навчанням соціальним моделям, гештальт-терапією, групами зустрічей, драматерапією і з іншими методами, пов'язаними з дією. Проте, жоден підхід не включає в себе психодраматичну систему цілком.

4. Застосування. Як терапевтичний підхід психодраму застосовують професійні психотерапевти, щоб допомогти більш складним клієнтам. На противагу цьому нетерапевтичні застосування включають в себе «експериментальну» діяльність здорових людей, які беруть участь у психодрамі з метою особистісного зростання, розваги, навчання. Коли драма застосовується для поліпшення соціальної атмосфери, вона має називатися соціодрамою. Коли драма використовується в освіті – це «творча драматика».

5. Структура. Психодрама схожа на гру. Кожна психодраматична сесія дуже відрізняється від будь-якої іншої, і це ускладнює структурування. Протагоніст володіє оптимальним ступенем свободи самовираження в психодрамі, проте режисер завжди слідує якомусь процесу до встановлених стратегіями інтервенцій і фазами розвитку. Отже, гра як така, як би вона не була емоційно виграшна, не може бути названа психодрамою, оскільки позбавлена необхідної структури.

6. Теорія. Термінологія психодрами залишається нечітко, і практики позбавлені загальноприйнятої теорії у своїй боротьбі за концептуальне співіснування.

Вузьке визначення психодрами, наприклад, вимагає постановки хоча б однієї сцени або використання хоча б однієї з технік

психодраматичного репертуару. Широке визначення вимагає постановки як мінімум трьох сцен і використання більш ніж однієї техніки.

Психодрама – це метод психотерапії, у якому клієнти продовжують і завершують свої дії за допомогою театралізації, рольової гри, драматичного самовираження.

Ознаки психодрами:

1. Використовується вербальна і невербальна комунікація.
2. Розігрується кілька сцен (спогади про специфічні події минулого, незавершені ситуації, внутрішні драми, фантазії, сні, підготовка до майбутніх ситуацій з можливим ризиком чи мимовільні прояви психічних станів «тут і зараз»).
3. Сцени наближені до реальної життєвої ситуації або ті, що виводять назовні внутрішні ментальні процеси.
4. Якщо необхідно, інші ролі можуть взяти на себе члени групи або неживі об'єкти.
5. Використовується безліч технік – обмін ролями, дублювання, техніка дзеркала, конкретизація, максимізація і монолог.
6. Як правило, можна виділити наступні фази психодрами: розігрів, дію, проробку, завершення та шерінг.

Методи невербальної взаємодії є ефективним засобом оптимізації соціально-перцептивної сфери особистості, оскільки спрямовують увагу на «мову тіла», а також просторово-часових характеристик людського спілкування. Сенситивність до невербальної мови в ситуації спілкування є особливо важливою у професії психолога, де присутня невірноваженість функцій опонентів спілкування, внаслідок чого учень не завжди може сказати все те, що йому б хотілось [2, с. 216].

Сучасний підхід Т.С. Яценко до розуміння структури психіки передбачає звертання до структури психіки, яку відкрив З. Фрейд, і доказує лінійність взаємозалежностей протилежних тенденцій між свідомою та несвідомою сферами, які існують по типу антиномії.

В основі моделі внутрішньої динаміки психіки Т.С. Яценко лежить об'єктивування механізмів інтрапротиріч та психодинаміки в рамках внутрішньої цілісності психіки [6, с. 157].

Проективні техніки в методі АСПН (авторські та неавторські малюнки, ліпка з солоного тіста тощо) дозволяють наочно побачити й підтвердити словами та діями протагоніста, наявність витіснених травмуючих переживань, які ще з раннього дитинства присутні в несвідомому [1, с. 146].

Як правило, в основі актуальних проблем особистості лежить травма, яка пов'язана з дитячо-батьківськими стосунками.

Метод активного соціально психологічного навчання є груповим методом роботи. Виходячи з цього, виступаючи у ролі члена групи в процесі роботи людина поступово знаходить нові ідеали та шляхи самозміни. Група АСПН дозволяє послабити дистресогенні фактори (самотність, відсутність надії тощо) хоча б тим, що відкриває в людині позитивний потенціал, про наявність якого вона часто навіть не підозрює.

Активізація позитивного потенціалу людини сприяє конструктивним змінам її особистісних якостей, їх інтеграції. Керівнику необхідно пам'ятати про свій обов'язок допомоги членам групи на шляху до прогресивних змін. Він повинен також стимулювати учасників АСПН до аналізу зворотного зв'язку, який вони отримують, та до прийняття самостійних рішень стосовно того, що можна використати у процесі самовдосконалення. В протилежному випадку значних змін поведінки не відбудеться. Важливо дати людині зрозуміти, що в неї є вибір, і якщо вона ним скористається, то зможе себе змінити [13, с. 431].

Учасник АСПН повинен зрозуміти, що зміни в його емоційному стані, поведінці можуть відбутися скоріше, якщо він візьме на себе відповідальність за свої зміни, замість обвинувачення у своїх труднощах спілкування інших людей.

Наприкінці роботи в групі учасники починають відчувати природну завершеність дослідження індивідуальної проблематики і тих причинно-наслідкових зв'язків, які зумовлюють певні складнощі у спілкуванні між учасниками АСПН [10, с. 115].

У більшості випадків учасникам необхідний певний проміжок часу на осмислення проведеної роботи та її значимість у своєму житті. Робота в групі АСПН передбачає те, що у деяких учасників позитивні зміни особистості можуть початися в близькому майбутньому вже поза групою, тобто сенс роботи направлений на перспективні зміни та розвиток.

Подібна робота у групі дозволяє індивіду стати менш залежним від зовнішніх впливів, більш здібним до внутрішньої обумовленості розвитку на шляху до вдосконалення [9, с. 317].

Саме таким шляхом відбувається самоосмислення, самоствердження, самозміна, самовиховання, що блокує можливість повернення до первинної інтегральної особистісної структури.

**Висновки.** Завдяки роботі в групі активного соціально-психологічного навчання людина (протагоніст) має можливість позбутися або усвідомити і прийняти травмуючі переживання, які



негативно впливають на її емоційний стан, поведінку та особистість в цілому. Молодь, зокрема юнаки, мають можливість застосувати цей метод з метою попередження виникнення та корекції тих чи інших психотравмуючих впливів, які заважають будувати повноцінні стосунки з оточуючими та порушують цілісність особистості.

### **Список використаних джерел**

1. Ковалёв Г.А. Активное социально-психологическое обучение как метод коррекции психологических характеристик субъекта общения: Дис. / Г.А. Ковалёв. – М.: 1980. – 259 с.
2. Келлерман П.Ф. Психодрама крупным планом. Анализ терапевтических механизмов / П.Ф. Келлерман. – М.: 2005. – 346 с.
3. Лейбин В. Постклассический психоанализ. Энциклопедия. Том 2. – М.: Издательский дом «Территория будущего», (Серия «Университетская библиотека Александра Погорельского»), 2006. – 568 с.
4. Паренс Г. Агрессия наших детей / Г. Паренс. – Москва, 2007. – 360 с.
5. Словарь практического психолога. – Минск, 2002. – 800 с.
6. Теория и практика глубинной психокоррекции / Сост.: С.М. Аврамченко, Н.В. Дметерко, М.П. Зажирко, И.В. Евтушенко, А.Е. Мелоян, С.Ш. Раджабова: под ред. Академика Т.С. Яценко. – Донецк: ДИПиП, 2008. – 268 с.
7. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы / А.Фрейд. – М.: 2001. – С. 120-123.
8. Фрейд З. По ту сторону принципа удовольствия / З.Фрейд. – М.: 2005. – 64 с.
9. Фрейд З. Лекции по введению в психоанализ / З. Фрейд. – М.: 2007. – 456 с.
10. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції: навч. посібник / Т.С. Яценко. – К.: Либідь, 1996. – 264 с.
11. Яценко Т.С. Проективный рисунок как вспомогательная методика при групповом обучении общению / Т.С. Яценко. – Краснодар, 1983. – С. 167-173.
12. Яценко Т.С. Психоаналитическая интерпретация комплекса тематических рисунков (глубиннопсихологический аспект): Монография / Т.С. Яценко, Я.М. Кмит, Л.В. Мошенская. – М.: СИП РИА, 2000. – 194 с.
13. Яценко Т.С. Активне соціально-психологічне навчання: теорія, процес, практика: навчальний посібник / Т.С. Яценко.

ко, Я.М. Кмит, Б.М. Олексієнко. – Хмельницький: Вид-во НАПВУ, 2002. – 792 с.

The article deals with the study of the impact of stressful experiences on the emotional state boys. The attention is paid to determinants of psychotrauma and its possible implications in the future of man. Possible ways of correcting these states using the method of active social-psychological studies (ASPE). The basis of this method is the internal model of the psyche. T.S. Yatsenko developed this model. The actual problem is the individual trauma. Often it is associated with child-parent relationship. Working in a group of ASPE, a person is able to activate the positive potential and return it to solve a specific problem. Also, this paper reveals the features of the psyche in adolescence. The psychologist can choose the best correctional approach with the help of them.

**Keywords:** active social and psychological training (AFS), trauma, youth.

*Отримано: 13.01.2013 р.*

**УДК 159.923.2**

*І.А.Рубежанська, І.І.Галецька*

## **ОСОБЛИВОСТІ САМОСТАВЛЕННЯ В ОСІБ З МЕЖОВИМИ ПСИХІЧНИМИ РОЗЛАДАМИ**

У статті представлено результати дослідження особливостей самоствавлення і часової перспективи в осіб з межовими психічними розладами. У 60% досліджених виявлено нижчий, порівняно з умовно здоровими особами, рівень самоповаги, самоприйняття, самоінтересу, більш песимістичні очікування щодо ставлення довколишніх, низький рівень саморозуміння. Найбільш вираженими в таких осіб є часові орієнтації на негативне минуле та фаталістичне теперішнє. Інші 40% пацієнтів характеризуються сильно вираженою схильністю до самозвинувачення, а за іншими показниками мало відрізняються від умовно здорових осіб.

**Ключові слова:** самоствавлення, самооцінка, самоприйняття, часова перспектива, межові психічні розлади.