

ПСИХОКОРЕКЦІЯ БАР'ЄРІВ У СПІЛКУВАННІ ТА СТОСУНКАХ СТУДЕНТІВ МЕТОДОМ «СИМВОЛДРАМА» В ХОДІ ФАКУЛЬТАТИВНОЇ РОБОТИ

У статті висвітлюється питання застосування психокорекційного методу «символдрама» в груповій роботі зі студентами на факультативних заняттях з метою зміни різних станів «Я» та подолання бар'єрів у спілкуванні. Досліджено його ефективність в роботі, спрямованій на усвідомлення студентами різних станів власного «Я», а саме: «Я – дитина», «Я – дорослий», «Я – батько (мати)».

Ключові слова: зрілість, стани особистості, психокорекційний метод «символдрама», образ, мотив.



У процесі навчальної роботи зі студентами (магістрами та спеціалістами) ми неодноразово стикались з проблемою їх самовизначення та професійного становлення. Значна кількість студентів-випускників на останньому році навчання перебувають у стані невизначеності щодо свого майбутнього і тому переживають паніку та страх, що може негативно вплинути на їх подальший життєвий вибір, реалізацію професійних та особистісних планів.

На думку Б.Г. Ананьєва, важливу роль у процесі здійснення ефективного особистісного та професійного зростання відіграє попередній життєвий шлях людини. Розвиток умінь і навичок, набуття соціально-морального досвіду, ціннісного ставлення та мотиваційної готовності до діяльності, які є невід'ємними показниками майстерності й професіоналізму, формуються ще в дитинстві, а отже, стан зрілості не з'являється у людини несподівано й відразу, на нього «працюють» усі попередні етапи розвитку. Дослідження свідчать: несформовану на початку життєвого шляху професійну культуру важко ком-

пенсувати на наступних етапах, що негативно впливає як на особистісний, так і на професійний розвиток індивіда [1, с. 85].

На нашу думку, одним зі способів, за допомогою якого можна досягти особистісного зростання, є застосування психокорекційних методів, зокрема методу «символдрама», який допомагає пропрацювати проблеми особистості та сприяє її всебічному зростанню. Тому наше дослідження має важливе значення для практичної діяльності психологів.

Психокорекційний метод «символдрама» розробив видатний німецький психотерапевт Х. Льюнер (1919–1996). Метафорично символдраму можна охарактеризувати як «психоаналіз за допомогою образів».

Символдрама ефективна при лікуванні неврозів і психосоматичних захворювань, а також при психотерапії порушень, пов'язаних з невротичним розвитком особистості.

Появі символдрами як самостійного методу в психотерапії передувала тривала експериментальна робота, проведена Х. Льюнером на базі клініки нервових хвороб Марбурзького університету в 1948–1954 рр.

Важливий внесок у розвиток методу вніс Х. Хенінг, який проводив дослідження в Інституті медичної психології університету імені М. Лютера (Галлі). Нині символдрама досить поширена й офіційно визнана в деяких європейських країнах [4; 5].

Аналізуючи літературу з психокорекційної роботи в закладах освіти, яка проводиться в Україні, можна сказати, що ефективно впроваджується технологія активного соціально-психологічного навчання, розроблена академіком Т. Яценко. Вона включає в себе такі методи, як групова дискусія, психомалюнок, рольова гра, психодрама тощо [6, с. 83–93].

Ефективність застосування психокорекційного методу «символдрама» в індивідуальній та груповій роботі вже доведена практикою іноземних психотерапевтів, але ми не маємо жодних даних щодо його використання в роботі зі студентами на

практичних та факультативних заняттях. Не розкрито психологічні особливості та умови застосування цього методу в роботі зі студентами різних спеціальностей на практичних і факультативних заняттях, а також психологічні зміни внаслідок його використання.

Як пише Я. Обухов, на сьогодні символдрама (кататимно-імагінативна психотерапія, кататимне переживання образів або метод «сновидінь наяву») – це один з напрямів психотерапії, що базується на принципах глибокої психології. У ньому використовується особливий метод роботи з уявою для того, щоб зробити наочними несвідомі бажання людини, її фантазії, конфлікти і механізми захисту.

Символдрама сприяє їхньому пропрацюванню як на символічному рівні, так і в ході психотерапевтичної бесіди. Метод символдрами базується на теоретичних підвалинах психоаналізу. У цьому розумінні метод виходить з аналізу несвідомої динаміки актуально діючих конфліктів [4, с. 4].

Тому метою нашого дослідження є виявлення особливостей психокорекції різних станів «Я», бар'єрів спілкування та тих психологічних змін, які можуть відбутися в студентів за допомогою методу «символдрама» в ході факультативних занять.

Згідно з поставленою метою, завданнями нашого дослідження було:

1. Розкрити емоційне сприймання та переживання студентами різних станів свого «Я», а саме: стан «Дитина», «Дорослий», «Батько» у процесі спілкування.

2. Виявити психологічні бар'єри, що заважають студентам переходити з одного стану «Я» в інший, більш зрілий.

3. Визначити особливості корегування різних станів «Я» та бар'єрів у спілкуванні методом символдрами в груповій роботі зі студентами в ході факультативних занять.

На думку Л.Е. Орбан-Лембрик, зрілість є найтривалішим періодом онтогенезу, на якому найприметніше виявляється

тенденція найвищого розвитку духовних, інтелектуальних і фізичних здібностей особистості. Її ототожнюють з поняттями «дорослість», «повноліття».

Зрілість – стан високого розвитку фізіологічних, інтелектуальних, професійних, ділових, вольових, моральних, соціальних параметрів людини. З погляду психології зрілу особистість характеризують розвинене почуття відповідальності, потреба в турботі про інших, здатність до активної участі у житті суспільства і до ефективного використання своїх знань та здібностей, до психологічної близькості з іншими людьми, до конструктивного розв’язання різноманітних життєвих проблем на шляху до найповнішої самореалізації [3, с. 154].

На думку Е. Берна, кожній людині властиві три типи станів власного «Я»: Батько, Дорослий, Дитина. «Незрілих особистостей» немає, а є люди, в яких стан «Дитина» недоречно та невміло перебирає на себе функцію керування власною особистістю, хоч у них добре структурований і стан «Дорослий», який потрібно тільки виявити та привести в дію. У «зрілих людей» контроль за поведінкою завжди здійснює «Дорослий», але й у них «Дитина» може займати стан лідера. Стан «Дорослий» є необхідним для життя, адже людина переробляє інформацію, шукає шляхи виходу зі складних ситуацій тощо. Стан «Дорослий» контролює дії станів «Батько» й «Дитина», є посередником між ними.

За Е. Берном, усі три аспекти особистості важливі для функціонування та виживання; кожний з них заслуговує однакової поваги, адже по-своєму робить її життя повноцінним та плідним [2, с. 24–67].

Л.Е. Орбан-Лембрик вважає, що здатність регулювати, організувати свій життєвий шлях підпорядкована цілям, цінностям, є вищим рівнем і оптимальною якістю зрілої особистості.

Тому життєвий шлях підлягає періодизації не лише віковій, а й особистісній, яка, починаючи з юності, перестає збігати-

ся з віковою. Одна людина долає певний соціальний етап у ранньому, інша – в пізнішому віці.

Перехід зі світу побудови планів, пошуку ідеалів у світ реалізації життєвих задумів, перспектив, від самовизначення до професійної самореалізації, здійснення себе в реальному житті характеризує зрілу людину. Вона завжди має змогу зупинитися, осмислити своє «Я», змінити напрям свого життя [3, с. 245].

Нами було проведено дослідження, в якому брали участь 25 студентів п'ятого року навчання, як спеціалісти, так і магістри, котрі навчаються за спеціальністю «Логістика» в Національному університеті «Львівська політехніка». Дослідження проводилось на факультативному занятті з обговорення проблеми психологічної готовності студентів до подальших життєвих етапів свого життя.

Згідно з проведеним теоретичним аналізом, проблема проходження людиною різних життєвих етапів у минулому, теперішньому і майбутньому вимагає від людини застосування різних станів свого «Я», зокрема стани «Я – дитина», «Я – дорослий», «Я – батько».

Для ефективності проведення заняття і дослідження психологічних особливостей переживання студентами різних станів «Я» ми запропонували їм попрацювати психокорекційним методом «символдрама», який дозволяє швидко та ефективно пережити різні емоційні стани. Ми запропонували студентам представити образ, в якому вони спочатку мали уявити себе дитиною, потім дорослим та батьком (матір'ю).

Під час уявлення запропонованого образу студенти проговорювали в групі все, що вони уявляють і відчують. По закінченні уявлення образу студентам було запропоновано намалювати те, що вони уявили, і проаналізувати їх малюнки. Дослідження проводилось у групах по 12–13 осіб в кожній.

У результаті проведеного дослідження ефективності застосування психокорекційного методу «символдрама» в роботі зі студентами щодо виявлення особливостей переживання різних станів «Я», виділених Е. Берном, ми отримали дані, які свідчать про ефективність застосування психокорекційного методу «символдрама» в груповій роботі.

Значна кількість (98%) змогли уявити запропонований образ, і лише 2% студентів не в стані уявити образ через проблеми з релаксацією: вони не змогли розслабитись, а навпаки почували себе скуто, що не дало можливості представити запропонований образ.

Після того, як студенти попрацювали в образі та уявили себе в дитячому віці, потім у дорослому віці, а також у ролі батьків, їм було запропоновано зробити в уяві все, що хочеться, і попрощатись з образом. На другому етапі роботи вони мали намалювати те, що їм найбільше запам'яталось із образу при уявленні всіх трьох пережитих станів.

У результаті обговорення малюнків студентів було виділено значну кількість спільних рис між багатьма малюнками, а саме:

– позитивне переживання під час уявлення себе в образі на стадії «дитинство» (максимальний вік, в якому уявляли себе студенти, був 8 років (рис. 1), більшість студентів уявляли себе у віці від 4 до 6 років, у поодиноких випадках – у віці 6 місяців.

Дівчина, яка уявила себе у віці 6 місяців, розповіла, що коли їй був рочок, то мама розлучилася з татом.

Ми можемо припустити, що ця подія могла емоційно негативно відобразитись у її спогадах).

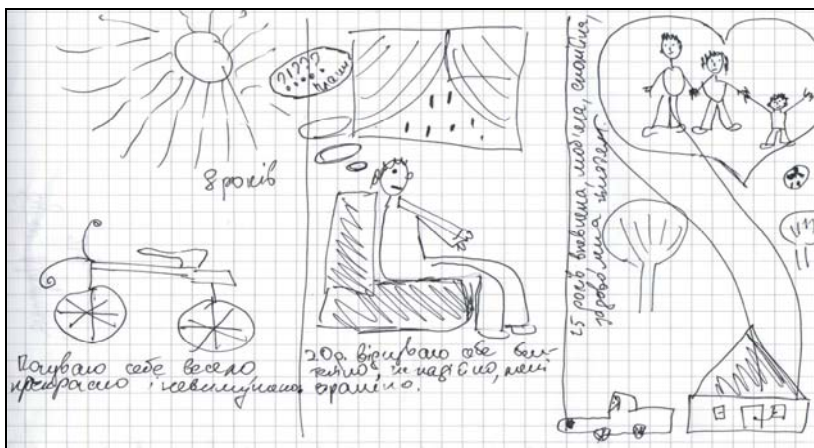


Рис. 1. Мотив «Дитина, Дорослий, Батько»
(студентка О. (21 рік), навчається в магістратурі
за спеціальністю «Логістика» НУ «Львівська політехніка»)

Уявлення себе в ролі дорослого для більшості (85%) було пов'язано з негативними тривожними переживаннями, з очікуванням страху, пов'язаним із пошуком роботи, утворенням сім'ї (рис. 2), потребами приймати відповідальні рішення тощо;

– для більшості (90%) не було жодних проблем з уявленням себе в ролі батьків (татом або матір'ю). Як правило, в ролі батька або матері вони уявляли радісну сім'ї з дітьми і відчували тепло і затишок (див. рис. 1, 2, 3).

Інші студенти (10%, серед них лише хлопці), які не змогли уявити себе в ролі батька, розповіли про те, що в їх справжній сім'ї роль батька має негативне забарвлення через те, що тато покинув мати;

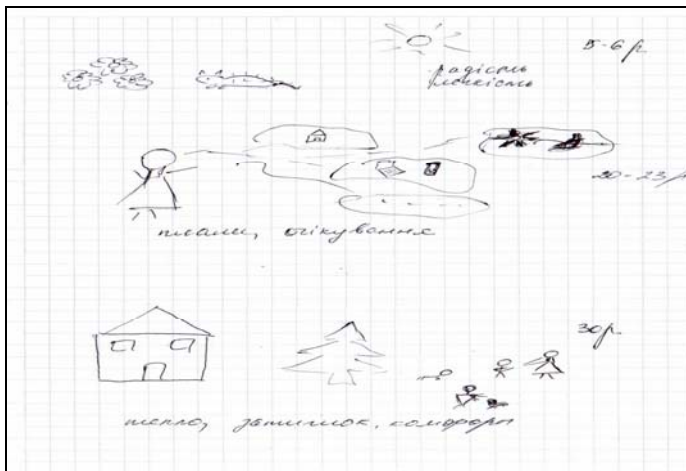


Рис. 2. Мотив «Дитина, Дорослий, Батько»
 (Студентка М. (21 рік) навчається в магістратурі
 за спеціальністю «Логістика» НУ «Львівська політехніка»)

– слід також звернути увагу на те, що вік, в якому уявляли себе студенти, перебуваючи в образі батька або матері, дещо відрізняється у хлопців і дівчат.

Для дівчат вік, коли вони уявляли себе матір'ю, становив в середньому 25 років (більшість дівчат уявляли себе матір'ю з 23 до 26 років, і лише одна уявила себе матір'ю в 30 років) (рис. 3); для хлопців середній вік, в якому вони уявляли себе в ролі батька, становив 30 років (більшість хлопців уявила себе батьками у віці 28–30 років, лише один уявив себе у віці 23 роки, і двоє хлопців побачили себе батьками у віці 35 років);

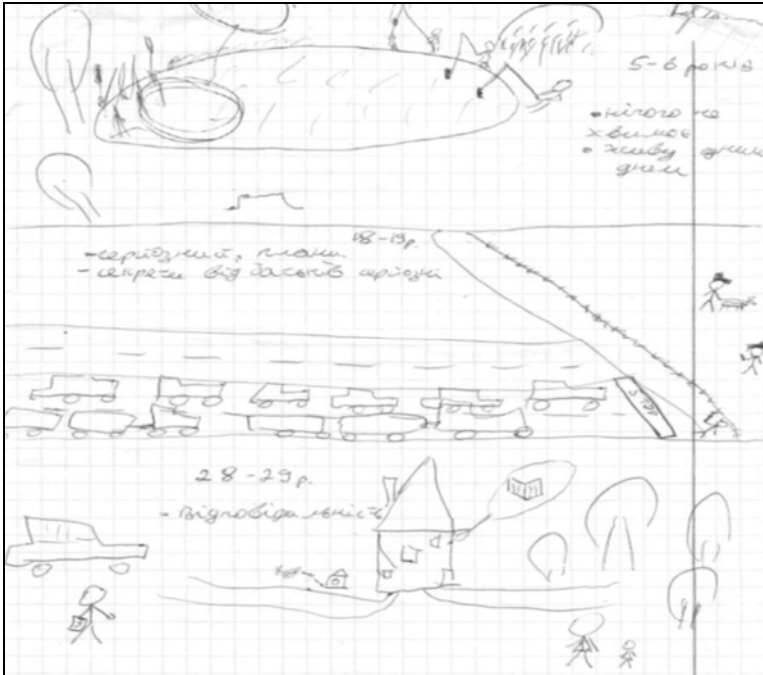


Рис. 3. Мотив «Дитина, Дорослий, Батько»
(студент Н. (21 рік) навчається в магістратурі
за спеціальністю «Логістика» НУ «Львівська політехніка»)

– важливо відмітити, що такий стан «Я», як «Я – дорослий», для студентів, які під час навчання жили окремо від батьків (в гуртожитках, на квартирі) був для них властивим вже з 17 років (рис. 4) і асоціювався з потребою самим собі готувати, вирішувати, як витратити або звідки брати гроші (на рис. 3 студент при переживанні стану «Я – дорослий» зобразив українсько-польський кордон і пригадав, як у 18 років від возив товар з Польщі і був змушений простоювати по 5–8 годин на кордоні.

Для цієї людини дорослість асоціюється саме з умінням заробляти собі на життя).



Рис. 4. Мотив «Дитина, Дорослий, Батько»
 (студентка З. (22 роки) навчається в магістратурі за спеціальністю
 «Логістика» НУ «Львівська політехніка»)

Студенти, які під час навчання не мали потреби заробляти собі на життя та жили з батьками, свій стан «Я – дорослий» ототожнювали з дещо пізнішим віковим періодом від 20 до 25 років, і їх переживання на цьому етапі можна охарактеризувати як тривожні, невизначені в очікуванні майбутнього тощо (див. рис. 1 і 2).

Важливим є те, що більшість студентів не почували себе дорослими і вважали, що це той віковий період, в який

вони лише починають входити, тому для відчуття дорослості не вистачає самостійної професійної роботи, на якій вони могли б приймати рішення.

Під час обговорення більшість учасників говорили про те, що для них бути дорослим – це мати можливість самому приймати життєво важливі рішення, а відсутність її реалізації і викликає неприємні емоції і тривожні переживання. Виходячи з цього, можна припустити, що більшість з них просто не має можливості «подорослішати» у зв'язку з батьківською опікою, під якою вони перебувають.

Студенти, які з 17 років почали жити окремо від батьків, заробляти собі на життя, свій стан «Я – дорослий» переживали більш зріло (тобто пригадували реальні труднощі, з якими приходилось зіштовхуватись у ситуаціях, коли батьків поруч не було).

Кілька студентів стан «Я – дорослий» переживали в ранні періоди життя (10, 12 або 14 років). Для них стан «Я – дорослий» в образі асоціювався зі спогадами про виступи на концертах, виставах, змаганнях, конкурсах в яких їм треба було брати участь.

Для них цей період супроводжувався правдивими переживаннями і хвилюваннями.

В результаті дослідження різних станів «Я» за Е. Берном («дитина», «дорослий», «батько (мати)») з застосуванням психокорекційного методу «символдрама» можна зробити такі висновки:

1. Психокорекційний метод «символдрама» дозволяє за допомогою використання образів уяви увійти в запропоновану ситуацію і шляхом переживання усвідомити та розв'язати наявні психологічні проблеми, сприяє усвідомленню студентами різних станів свого «Я» (стан «Я – дитина», стан «Я – дорослий», стан «Я – батько (мати)»).

2. Для студентів найбільш позитивно емоційно забарвленими є спогади про дитячі роки, коли можна було безтурботно

бігати, стрибати, кататись на велосипеді, грати у футбол і ловити рибу.

Для всіх студентів, які брали участь в дослідженні, максимальний віковий період, в якому вони переживали своє дитинство, був до 8 років.

3. Встановлено, що найбільш тривожним для студентів є стан «Я – дорослий».

Переживання в стані дорослості для більшості студентів було пов'язано лише з очікуванням дорослого життя і страхом відповідальності за себе. Студенти, які більше відчували себе дорослими внаслідок окремого проживання від батьків і самостійного забезпечення свого життя, не мали проблем з приводу відчуття себе в стані «Дорослий», і тому їхні емоційні переживання не були забарвлені тривожними переживаннями щодо свого майбутнього.

4. В результаті переживання стану «Я – батько (мати)» було виявлено, що для студентів чоловічої статі вік, з яким у них асоціювалося батьківство, був в середньому на 3–5 років старшим, ніж у студенток (для студентів середній вік становив 28–30 років, для студенток – 23–26 років).

Крім того, переживання стану «Я – батько (мати)» для всіх студентів було більш чітким і яскравим, на відміну від переживання стану «Я – дорослий».

Більшість уявили себе вже з дітьми, з дружинами або з чоловіками, почувалися комфортно і затишно, на відміну від емоцій, які вони переживали в стані «Я – дорослий».

Деякі дівчата уявили себе вагітними, обов'язково у подружжі та з хорошим матеріальним статусом.

5. Проведене дослідження показує, що для деяких молодих людей стан батьківства (відчуття себе матір'ю або батьком) дає можливість «перестрибнути» через стадію «Я – дорослий», на якій людина відчуває себе більш самотньо та має самостійно приймати рішення. Можливо, що саме через недостатнє усвідомлення свого подальшого становлення в стані «Я – дорос-

лий» багато дівчат прагнуть одружитися по закінченні університету.

Видно, що страх перед самотійним життям спонукає до бажання швидше вийти заміж, і саме через відсутність такого страху в чоловіків вони прагнуть одружуватися пізніше, або одруження для них не є способом заміщення одного стану іншим.

Разом з тим, незалежно від статі студентів сімейне життя для них становить важливу цінність і є бажаним для кожного студента.

Загалом застосування психокорекційного методу «символдрама» у факультативній роботі зі студентами дозволило виявити його високу ефективність у визначенні станів «Дитина», «Дорослий», «Батько» та в набутті ними самотійного досвіду психокорекційної роботи щодо подолання бар'єрів у діловому спілкуванні.

Подальших наукових пошуків потребують питання перспектив застосування даного методу щодо подолання бар'єрів у діловому спілкуванні, при прийнятті управлінських рішень, діяльності та розв'язанні індивідуальних проблем студентів щодо кар'єри, подальшого професійного розвитку та ін.

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.

2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Психология человеческой судьбы / Э. Берн. – СПб.: Лениздат, 1992. – 400 с.

3. Орбан-Лембрик Л.Е. Навчальний посібник / Л.Е. Орбан-Лембрик. – К.: Академвидав, 2003. – 567 с.

4. Обухов Я.Л. Основы символдрамы. Вступ до основного ступеня / Я.Л. Обухов. – К.: Главник, 2007. – 112 с.

5. Символдрама / В.А. Поликарпова, Е.К. Агеенкова, Т.Б. Василец, И.Е. Винов / под ред. Я.Л. Обухова. – Минск: Европейский гуманитарный ун-т, 2001. – 416 с.

6. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції: навч. посібник / Т.С. Яценко. – К.: Либідь, 1996. – 264 с.



Сняданко И.И. Психокоррекция барьеров в общении и в отношениях студентов методом «символдрама» на факультативных занятиях.

Аннотация. В статье освещается вопрос применения психокоррекционного метода «символдрама» в групповой работе со студентами на факультативных занятиях с целью изменения различных состояний «Я» и преодоления барьеров в общении. Исследована его эффективность в работе, направленной на осознание студентами различных состояний собственного «Я», а именно: «Я – ребёнок», «Я – взрослый», «Я – отец (мать)».

Ключевые слова: зрелость, состояния личности, психокоррекционный метод «символдрама», образ, мотив.



Snyadanko I.I. Psychocorrection of barriers in students' communication and relations with method of "symboldrama" during optional employments.

The article deals with the issue of applying the psycho-correctional method of "symboldrama" while working with the students in a group on the optional lessons with the aim of changing different states of "ego" and overcoming the obstacles in communication. Its efficiency in work aimed at realizing by the students different states of their personal "ego", namely: "I am a child", "I am a grown up", "I am father (mother)" is analyzed.

Key words: maturity, states of a personality, psycho-correctional method of "symboldrama", character, motive.

