

Використана література:

1. Крижанская Ю. С. Грамматика общения / Ю. С. Крижанская, В. П. Третьяков. – Л. : Издательство Ленинградского университета, 1990. – 208 с.
2. Куницына В. Н. Межличностное общение : учебник для вузов / В. Н. Куницына, Н. В. Казаринова, В. М. Погольша. – СПб. : Питер, 2002. – 544 с.
3. Менджеричкая Ю. А. Особенности эмпатии субъектов затрудненного – незатрудненного общения / Ю. А. Менджеричкая // практическая психология. – № 4. – 1999. – С. 15-19.
4. Непп М. Невербальное общение. Полное руководство / М. Непп, Дж. Холл. – СПб. : прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 512 с.
5. Ставицька О. Г. Психологічні особливості використання невербальних засобів спілкування у діяльності вчителя : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / О. Г. Ставицька. – Рівне, 2009. – 264 с.
6. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник / В. Б. Шапар. – Х. : Прапор, 2005. – 640 с.

Аннотация

В статье изложены результаты теоретического анализа научной литературы, посвященной исследованию проблемы взаимосвязи невербальных средств общения и эмпатии в межличностном общении. Отмечается, что эмпатия может выступать фактором развития невербальных средств общения, что требует дальнейшего экспериментального исследования.

Annotation

In the article are expounded the results of theoretical analysis of scientific literature, that is dedicated to researching problems of interaction of nonverbal communication means and empathy in the interpersonal communication. It is observed, that empathy can be the factor of development of nonverbal communication means, what requires the next experimental research.

УДК 159.922.8.

Петренко В. Є.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Термін “психологічна корекція” використовується в українській та зарубіжній науковій літературі на позначення специфічного виду діяльності психолога. Залежно від сфери застосування можна визначити різні точки зору щодо змісту даного поняття. Психологічна корекція визначається як тактовне втручання в процес особистісного розвитку людини з метою виправлення відхилень [2, с. 10], в спеціальній педагогіці як виправлення (часткове або повне) вад психічного або фізичного розвитку у дітей, порушення тієї чи іншої психічної функції в дорослих [3, с. 23], в практичній діяльності психолога – діяльність з виправлення тих особливостей психічного розвитку, які за прийнятою системою критеріїв не відповідають оптимальній моделі [9, с. 246]. Таким чином, психологічна корекція трактується як спрямований психологічний вплив на ті чи інші психологічні структури для забезпечення повноцінного розвитку та функціонування особистості [8, с. 985].

Вибір стратегії та методик психологічної корекції значною мірою залежить від теоретичного підходу, в рамках якого здійснюється робота з клієнтом. Зокрема, діяльнісний підхід передбачає здійснення корекції за рахунок спеціального навчання, що дозволяє на новому рівні реалізувати контроль та управління внутрішньою та зовнішньою активністю. В рамках підходу часто практикується опанування зовнішньої дії з подальшою інтеріоризацією – переходом контролю за виконанням дії у внутрішній план. Метою корекційної роботи у випадку високого рівня тривожності є не лише опанування нових поведінкових стратегій та уявлень про себе, але й їх інтеграція в звичну діяльність клієнта [6, 7].

Психоаналітичний підхід до психологічної корекції охоплює різні напрями психоаналізу, зберігаючи загальну тенденцію: визначення неусвідомлених причин проблеми, їх опрацювання та оволодіння адаптивними формами поведінки, що створює можливості для особистісного зростання. Методи роботи визначаються відповідно до конкретного напрямку психоаналізу. Так, в класичному психоаналізі З.Фрейда основним є катарсичний метод, який передбачає опрацювання проблеми високого рівня тривожності шляхом вивільнення та відреагування неусвідомлених раніше думок та почуттів. Представники юнгіанського напрямку зосереджують увагу на роботі з уявою, представники неопсихоаналізу – на методі аналізу життєвого шляху, розглядаючи в якості джерела тривожності стосунки з найближчим оточенням [11]. В роботі з дітьми та підлітками в межах даного підходу застосовуються методи кататимно-імагінативної терапії, що базуються на розкритті глибинних переживань через роботу з образами, які створює дитина [5].

Представники поведінкового напрямку трактують порушення в розвитку людини як наслідок закріплення неадаптивних форм поведінки, отже, корекційна робота зосереджується на формуванні у клієнта оптимальних поведінкових навиків. Методи корекції в даному напрямку можна умовно об'єднати в три основні групи: 1) методи контрбумовлення; 2) оперантні методи; 3) методи соціобіхевіоризму. Методи контрбумовлення передбачають розрив зв'язку між умовним подразником та небажаною

реакцією або заміну даної реакції на іншу. Практикуються прийоми, що передбачають поєднання приємного для клієнта впливу з неприємною ситуацією, і навпаки. Як альтернативний варіант контрбумовлення використовується парадоксальне поєднання з приємною або неприємною для клієнта ситуацією не конкретного впливу, а стану. Класичним методом контрбумовлення в роботі з тривожністю є систематична десенсибілізація – метод поступового зменшення чутливості людини до предметів, подій чи людей, що викликають тривогу, і, відповідно, послідовне зменшення рівня тривожності щодо даних об'єктів [6, с. 148]. Процедура проведення складається з наступних етапів: 1) формування у клієнта стану релаксації; 2) поступове формування образу об'єкту або ситуації, що викликає тривогу; 3) зменшення наявного рівня тривоги за допомогою релаксації. Клієнт послідовно уявляє загрозові для себе ситуації, починаючи з найпростіших і завершуючи тими, що викликають найсильнішу тривогу. Таким чином, одночасно виникають два стимули: той, що породжує тривогу та нейтральний. Їх об'єднання в часі спричиняє контрбумовлення: нейтральний стимул зупиняє попередній рефлекс, тобто реакцію тривоги. Основу оперантних методів складає система нагород, які клієнт отримує за ті дії, які терапевт вважає прийнятними, що збільшує ймовірність закріплення бажаної поведінки. Також в рамках даної групи методів використовується техніка формування бажаної поведінки, заснована на самоконтролі та самостійному визначенні нагород: клієнт самостійно контролює якість виконання поставлених завдань та встановлює винагороду за їх успішне втілення.

Методи соціобіхевіоризму базуються на положенні про те, що людина навчається через спостереження за поведінкою інших людей. Таким чином, корекція базується на демонстрації клієнту оптимальної моделі поведінки: наприклад, високотривожний юнак, спостерігаючи за поведінкою менш тривожних однолітків в спеціально організованих умовах корекційної групи, поступово засвоюватиме нові форми реагування. Слід зауважити, що дана група методів зазнавала критики через низьку, в порівнянні з іншими групами методів, ефективність. Отже, метою корекційної роботи в поведінковому напрямі є “допомога людині навчитися реагувати на життєві ситуації так, як би хотіли вони самі, тобто сприяння зростанню потенціалу їх особистої поведінки, думок, почуттів та зменшенню небажаних форм реагування” [10, с. 389].

В межах когнітивного підходу корекційна робота проводиться з позиції організації пізнавальних структур. Порушення як в пізнавальній, так і в емоційній сфері трактується як результат засвоєння неконструктивних суджень, які не відповідають реальній картині світу та ускладнюють процес адаптації до нових умов. Таким чином, робота з подолання надмірної тривожності відбуватиметься за наступною схемою: виявлення стандартних мисленнєвих конструкцій, що використовуються в ситуації, яку індивід оцінює як загрозову для себе, їх детальний опис та оцінка, формування конструктивних способів подолання тривоги, що базуються на отриманій раніше інформації. На відміну від поведінкового напрямку, корекційний вплив спрямований не на зміну поведінкових паттернів, а на формування адекватних ситуації когнітивних схем [1, с. 239-240].

Екзистенційно-гуманістичний підхід розглядає характерологічні порушення як наслідок недостатньої реалізації особою своєї сутності, уникання ситуацій вибору. Отже, основні зусилля психологічної корекції спрямовані на розвиток самоусвідомлення, модифікацію ставлення людини до світу та себе. В даному підході, на відміну від інших, зниження рівня тривожності не розглядається як кінцева мета корекційної роботи. Тривога визначається як один з проявів буття, тому психолог зосереджує увагу на способі, який клієнт використовує для подолання тривоги, функціях, які виконує тривожність (чинника розвитку особистості чи обмеження її буття). Дослідження, прояв та прийняття тривожності є важливими компонентами корекційної роботи в межах екзистенційно-гуманістичного підходу [4].

Зазначимо, що вибір стратегії психологічної корекції обумовлюється не лише теоретичним підходом, але й особливостями контингенту, з яким здійснюється робота. Існуючі програми оптимізації високого рівня тривожності залишають поза увагою питання особливостей прояву тривожності в учнів загальноосвітніх навчальних закладів нового типу, специфічний контингент яких зумовлює, за нашим припущенням, різні форми та особливості прояву тривожності, що і буде предметом нашого подальшого дослідження.

Використана література:

1. *Истратова О. Н.* Справочник по групповой психокоррекции / О. Истратова, Т. Эксакусто. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 443 с.
2. *Кузікова С. Б.* Теорія і практика вікової психокорекції / С. Б. Кузікова. – Суми : ВТД Університетська книга, 2008. – 384 с.
3. *Мамайчук И. И.* Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии / И. И. Мамайчук. – СПб. : Речь, 2003. – 400 с.
4. *Мэй Р.* Смысл тревоги / Р. Мэй. – М. : Класс, 2001. – 384 с.
5. *Омельченко Я.* Психологічна допомога дітям з тривожними станами / Я. Омельченко, З. Кісарчук. – К. : Шкільний світ, 2008. – 112 с.
6. *Осипова А. А.* Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М. : Сфера, 2002. – 510 с.
7. *Прихожан А. М.* Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. / А. М. Прихожан. – М. : Московский психолого-социальный институт – Воронеж : Издательство НПО “МОДЭК”, 2000. – 304 с.
8. *Психотерапевтическая энциклопедия* / под редакцией Б. Д. Карвасарского. – СПб. : Питер, 2000. – 2760 с.

9. Словарь практического психолога / сост. С. Ю. Головин. – Минск, 2003. – 420 с.
10. Фрейдджер Р. Личность. Теории, упражнения, эксперименты / Р. Фрейдджер, Дж. Фейдимен. – СПб.: Прайм – ЕВРОЗНАК, 2006. – 704 с.
11. Яценко Т. С. Основы глубинной психокоррекции: феноменология, теория и практика / Т. Яценко. – К.: Вища школа, 2006. – 382 с.

Аннотация

В статье рассматриваются проблемы психологической коррекции высокого уровня тревожности в рамках различных психологических подходов, в частности, деятельностного, психоаналитического, поведенческого, когнитивистского, экзистенциально-гуманистического. Анализируются основные методы и стратегии коррекции в зависимости от теоретической модели, на которой базируется работа с клиентом.

Annotation

The article is devoted to a problem of psychological correction of the high level of anxiety in the bounds of different psychological approaches, such as activity approach, psychoanalytical, behavior, cognitive, existential and humanistic approaches. The basic methods and strategies of correction have been analyzed in dependence with theoretical model of psychological intervention.

УДК 159.923.2

Ушакова К.

ПРОБЛЕМА СПІВВІДНОШЕННЯ ПОНЬЯТЬ “Я-КОНЦЕПЦІЯ” ТА “Я-ОБРАЗ” У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

У вітчизняній психологічній науці третього тисячоліття проблема “Я-концепції” (“Я-образу”) набула значної актуальності. Різні ракурси цієї проблеми виступали предметом наукового дослідження багатьох українських психологів (І. П. Андрійчук, О. М. Васильченко, Я. О. Гошовський, О. Є. Гуменюк, О. О. Жигайло, С. Б. Кузікова, С. О. Ренке, О. В. Романова, І. А. Слободянюк, Л. М. Співак, В. І. Юрченко, Л. П. Чепіги та ін.). Тому, поняття “Я-концепція” та “Я-образ” є одними з найбільш уживаних вітчизняними фахівцями у галузі психології. Водночас наявне багатоманіття поглядів на сутність згаданих понять зумовило необхідність встановлення їх співвідношення, що й виступило метою нашої наукової розвідки.

Більшість зарубіжних і вітчизняних учених вважають, що “Я-концепція” і “Я-образ” є продуктами самосвідомості, однак по-різному їх використовують, визначають і співвідносять. Зокрема Ю. М. Орлов [6], К. Роджерс [7] та ін. послуговуються терміном “Я-концепція”, тоді як М. І. Боришевський [2], Т. В. Дмитрова [4], І. С. Кон [5] та ін. – “Я-образ” (чи “образ Я”), вважаючи зазначені терміни синонімами. Інші науковці (Р. Бернс [1], Я. О. Гошовський [3], Т. Шибутані [10] та ін.) певною мірою розмежовують поняття “Я-концепції” та “Я-образу”, використовуючи кожне з них у певних смислах.

На особливу увагу щодо вживання цих термінів заслуговує й думка В. В. Століна [8]. Вчений відмітив, що терміни “Я-образ” і “Я-концепція” не можна вважати повністю синонімічними; водночас, оскільки вони не містять фіксованих термінологічних відмінностей, то можуть використовуватися у науковому обігу як синоніми.

Порівняно з презентованими вище, дещо іншої позиції щодо вживання і співвідношення понять “Я-концепція” та “Я-образ” дотримуються Р. Бернс, Я. О. Гошовський, Т. Шибутані та ін.

Р. Бернс [1] визначив феномен “Я-концепції” як сукупність уявлень та установок індивіда, що спрямовані на самого себе, і поєднуються з їх оцінкою. На думку вченого, “терміни “Я-образ” чи “картинка Я”, що достатньо часто зустрічаються у психологічній літературі як синоніми “Я-концепції”, недостатньо передають динамічний, оцінний, емоційний характер уявлень про себе” (тобто “Я-концепцію” індивіда) [Там само, с. 35]. Тому, він застосував термін “образ Я” (або “картинка Я”) для позначення когнітивної складової “Я-концепції”.

У межах соціальної психології Т. Шибутані [10] окреслив “Я-образ” як динамічне ситуативне утворення, а “Я-концепцію”, навпаки, як більш-менш статичне, що забезпечує послідовність людської поведінки. Інакше кажучи, у кожній ситуації формується відповідний “Я-образ” і людина реагує на нього згідно з вимогами до такої ситуації. На думку психолога, функція “Я-концепції” полягає у забезпеченні визначеності стратегії поведінки людини.

Певною мірою відмінне від попередніх, власне бачення сутності понять “образ Я” та “Я-концепція” презентовано у дослідженні Я. О. Гошовського [3]. За переконаннями науковця, феномен “образу Я” є результатом (чи продуктом) суб’єктивного відображення людиною самої себе. До структури цього феномену він відносить наступні три компоненти: 1) когнітивний – система уявлень і знань індивіда про себе; 2) емоційно-оцінний – емоційна оцінка особистістю власних уявлень і знань про себе, емоційне самоставлення; 3) поведінковий (регулятивний) – поведінкова реакція. Тоді як “Я-концепція” виступає складовою “Я”, що засвідчує єдність і цілісність особистості з її суб’єктивного внутрішнього боку. Психолог вважає, що “Я-концепція” – це уявлення людини про себе як об’єкта спостереження.