

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ І ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЯК ЕФЕКТИВНІ ЗАСОБИ РЕГУЛЮВАННЯ БАТЬКІВСЬКО-ДИТЯЧИХ ВІДНОСИН

УДК 159.9

Сайфуллін Рахман Фаритович,
студент спеціальності «053» Психологія
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Анотація. Автор статті окреслив психологічний тренінг як засіб регулювання батьківсько-дитячих відносин у неповних сім'ях. У статті вказано особливості роботи психолога з неповними сім'ями та визначено структуру психологічної допомоги неповним сім'ям. З'ясовано мету психолога, який здійснює психологічну допомогу неповним сім'ям, а також визначено такі види психологічної допомоги неповним сім'ям, як інформування, індивідуальне психологічне консультування, консультування подружньої пари, групове консультування подружніх пар, сімейне консультування та групове сімейне консультування.

Ключові слова: метод ігрового моделювання, неповна сім'я, психологічна допомога, психологічне консультування, регулювання батьківсько-дитячих відносин, психологічний тренінг, сімейне консультування, тренінгова програма.

Актуальність дослідження. Сім'я є найпершим соціальним інститутом, що робить значний вклад у процес соціалізації дитини. Першочергова роль у цьому належить батькам. Наразі проблема неповної сім'ї набула значного поширення та продовжує набирати обертів. Неповні сім'ї відзначаються систематичною відсутністю одного з батьків у житті дитини. Вагому роль у формуванні та розвитку відносин у неповній сім'ї займає залежність співвідносних об'єктів – відносини кровної спорідненості. Неповна сім'я є малою групою з частково неповними

зв'язками, де відсутня традиційна система відношень «мати-батько-дитина». В цілому джерела формування неповних сімей наступні: як результат розірвання шлюбу, позашлюбного народження дитини, смерті одного з батьків або їх окремого проживання. Найпоширенішим джерелом виникнення неповних сімей є розлучення, оскільки, як свідчить статистика, кожен другий шлюб в Україні розпадається.

Короткий аналіз досліджень і публікацій з проблеми. Переважна більшість науковців (Л. Долинська, О. Темрук, 2010; К. Мілютіна, 2004; Л. Карамушка, 2005) вважають тренінг комплексом активних групових методів, які застосовуються в процесі перетворюючого впливу на особистість. Психологічний тренінг вважається методом ігрового моделювання психогенних ситуацій задля розвитку психологічної компетентності та формування і вдосконалення різних психологічних якостей, вмінь і навичок у людей, включених до цих ситуацій у ролі учасників чи глядачів. На думку науковців, існує декілька моделей психологічної допомоги сім'ям: педагогічна модель, діагностична модель, соціальна, медична, психологічна модель допомоги (Ніколас, 2004). Вчені стверджують, що психологічна консультація, проведена індивідуально, може бути набагато ефективнішою.

Мета дослідження – вказати специфіку психологічного тренінгу і психологічної допомоги як ефективних засобів регулювання батьківсько-дитячих відносин у неповних сім'ях.

Завдання дослідження:

- окреслити особливості психологічного тренінгу як засобу регулювання батьківсько-дитячих відносин у неповних сім'ях;
- визначити специфіку психологічної допомоги неповним сім'ям та процес консультування неповних сімей.

Виклад основного матеріалу дослідження. Технології психологічного тренінгу основані на двох суперечних підходах, що одночасно доповнюють один одного: компетенціарного та

експеріментального навчання. Основний методичний принцип і механізм проведення тренінгу, що полягає у можливості випробувати цілу гамму переживань, які можна порівняти з переживаннями в реальному житті і діяльності. Тренінг вважають поліфункціональним методом, у цьому і полягає його універсальність і прикладний характер. Основні функції тренінгу: діагностична, навчальна, розвивальна, евристична, психокорекційна, саморегулятивна, праксеологічна та профілактична.

Три основні стадії психологічного тренінгу наступні: початкова, робоча та кінцева. Інколи ці стадії характеризують як етапи «відтавання», «зміни», «заморожування» або підведення (розм'якшення), нового матеріалу (вкладення нового) та закріплення (заморожування). Принципи роботи тренінгової групи такі: принцип активності учасників, принцип дослідницької позиції учасників, принцип об'єктивації поведінки, принцип доступності, принцип партнерського спілкування, принцип «тут і зараз; принцип щирості і відвертості, принцип добровільної участі, принцип постійного складу групи, принцип занурення, принцип конфіденційності та принцип «Я» (К. Мілютіна, 2004).

Об'єктом тренінгових процедур як засобу регулювання батьківсько-дитячих відносин у неповних сім'ях насамперед виступає людина, зі своїм неповторним внутрішнім світом, індивідуальними особливостями, сформованою системою відносин і цінностей. Під час тренінгу людина майже завжди знаходить ланцюг особистісних відкриттів, і, перш за все, вона відкриває собі саму себе. Адекватний вибір методів, що використовує тренер, значно визначає те, чи буде досягнута мета тренінгу. Проте не існує єдиної класифікації тренінгових методів, як і класифікації видів тренінгу. Існують такі основні блоки тренінгових методів: групова дискусія – це спільне обговорення якогось спірного питання, що дозволяє вияснити чи змінити думки, позиції чи установки учасників. У тренінгу групова дискусія застосовується з метою надання учасникам змоги подивитися на проблему з різних боків, а також в якості способу групової

рефлексії через аналіз індивідуальних переживань. Дискусії класифікуються за такими критеріями: – за рівнем організації: структуровані – задається тема для обговорення, а іноді й регламентується порядок проведення дискусії; неструктуровані – тренер займає пасивну позицію, теми вибираються учасниками і не обмежуються в часі; за змістом: тематичні; біографічні, орієнтовані на минулий досвід; інтеракційні, матеріалом для яких є структура і зміст взаємовідносин між членами групи; ігровий метод, який поєднує в собі ситуаційно-рольові, дидактичні, творчі, організаційно-діяльнісні, імітаційні та ділові ігри. Ігри допомагають зняти скутість і психологічну напругу на перших стадіях роботи тренінгу. Крім того, вони є хорошим інструментом діагностики і самодіагностики, що допомагають легко виявити труднощі у спілкуванні та інші психологічні проблеми. Завдяки іграм інтенсифікується процес навчання, закріплюються нові поведінкові навички, виробляються способи оптимальної взаємодії з іншими людьми та ін. (Л. Долинська, О. Темрук, 2010).

Окремо надамо практичні рекомендації щодо розробки тренінгової програми та підготовки до проведення тренінгу з метою регулювання відносин у неповних сім'ях. Методологічний зміст програми психологічного тренінгу пов'язаний із провідними орієнтаціями психології. У західній традиції це були біхевіоризм і необіхевіоризм, сучасний психоаналіз, когнітивізм, екзистенціальна психологія і гуманістична психологія. Тренінгова програма як впорядкована сукупність методологічних положень, розгорнутого тематичного плану з методичним інструментарієм його реалізації, а також організаційно-практичних рекомендацій із проведення конкретного тренінгу. У тренінговій програмі викладаються основні цілі та завдання, переслідувані тренінгом, алгоритм і особливості здійснення відповідних тренінгових процедур, використання тих або інших засобів, а також методичні вказівки тренеру для досягнення необхідних тренінгових результатів. Переважна більшість видів

тренінгових програм структурно складаються з модулів або тематичних блоків. У свою чергу, модулі або тематичні блоки будуються з множини різноманітних і нерідко взаємозамінних тем, підрозділів, пунктів, конкретних технік, вправ, ігор, різноманітних тренінгових прийомів, методик та інших елементів, що являють собою осмислені і завершені композиції (Л. Карамушка, 2005).

Основна мета психолога, який здійснює психологічну допомогу неповним сім'ям, – допомогти клієнтам віднайти шляхи і засоби розв'язання проблем, пов'язаних з ускладненнями міжособистісних стосунків членів сім'ї. Для того, щоб досягти цієї мети, психолог допомагає: розібратися в суті проблеми, зняти емоційне напруження, краще усвідомити ситуацію, що склалася розширити уявлення клієнтів про себе, проблемну сімейну ситуацію, навколишню дійсність загалом, у результаті чого вони починають по-новому бачити й оцінювати ситуацію, намагаються знайти альтернативні варіанти поведінки в ній; допомогти клієнтам взяти на себе відповідальність за власний «внесок» у сімейну ситуацію; підтримати віру в себе, готовність реалізувати виявлені способи подолання сімейних проблем насамперед через зміну власного ставлення до них і власної поведінки (К. Мілютіна, 2004).

Існують такі види психологічної допомоги як засобу регулювання батьківсько-дитячих відносин у неповних сім'ях: інформування, індивідуальне психологічне консультування, консультування подружньої пари, групове консультування подружніх пар, сімейне консультування, групове сімейне консультування. Під інформуванням розуміють те, що психолог може надати сім'ї або окремим її членам інформацію про особливості функціонування сім'ї на різних етапах розвитку, про задачі, які стоять перед сім'єю в кризові періоди, про вікові психологічні особливості розвитку особистості, а також про можливість отримання додаткової допомоги у інших спеціалістів.

Індивідуальне психологічне консультування передбачає роботу з одним із членів сім'ї і базується на ідеї про те, що зміни навіть одного члена сім'ї призводять до змін усієї системи внутрісімейних стосунків. Консультування подружньої пари являє собою роботу з подружньою парою і спрямована на оптимізацію взаємодії між шлюбними партнерами. Групове консультування подружніх пар передбачає об'єднання в групу декількох подружніх пар з метою отримання підтримки та пропрацювання подружніх стосунків. Групове сімейне консультування передбачає організацію роботи двох груп: гомогенних (батьківських, дитячих, груп для матерів та ін.) та гетерогенних, що використовуються на певних етапах роботи з сім'єю і частіше за все вони мають форму занять батьківських та дитячих груп. Сімейне консультування – це відносно новий напрямок роботи з сім'єю у порівнянні з сімейною психотерапією.

Психологічна допомога сім'ї – це широке поняття, що містить багатоманітність теоретичних та практичних напрямків. Психологічне консультування неповним сім'ям розглядається як особливий вид соціальної і міжособистісної взаємодії, яка спрямована на надання психологічної допомоги клієнту, при якій компетентний консультант допомагає клієнту у вирішенні його проблем та складнощів психологічного характеру. Діалогічна природа психологічного консультування дозволяє моделювати в особливій ситуації зв'язок людей, їх стосунки та взаємодію як основу для формування психологічних новоутворень свідомості та особистості людини. Сімейне консультування можливе у випадку, якщо: сімейна проблема є проблемою взаємин (подружній конфлікт, сильне суперництво між дітьми, конфлікт поколінь, різні погляди щодо виховання, відсутність взаєморозуміння з дітьми); проблема є у одного члена сім'ї, а на інших його симптоматика робить сильний вплив (алкоголізм, наркоманія, правопорушення, психоз); проблеми, пов'язані з розлученням, втратою одного з членів сім'ї та ін.;

бажання членів сім'ї краще пізнати та зрозуміти один одного, змінюватися і вдосконалюватися (Л. Долинська, О. Темрук, 2010).

Висновки. Таким чином:

Психологічний тренінг є методом ігрового моделювання психогенних ситуацій задля розвитку психологічної компетентності та формування і вдосконалення різних психологічних якостей, вмінь та навичок у людей, включених до цих ситуацій у ролі учасників чи глядачів. Характеристики і принципи побудови тренінгової програми для регулювання батьківсько-дитячих відносин у неповних сім'ях наступні: наявність методологічної основи, визначеність предмета і методів тренінгу; цільова віднесеність; логічність і технологічність конструювання тренінгових процедур; інформаційно-методичне забезпечення кожного елемента програми; чітко визначені теми і сюжет; упорядкована схема позиціонування учасників; наявність технологій і варіантів інтерпретації результатів; оптимальне застосування технічних, наочних та інших засобів; наявність каналів, способів і засобів зворотного зв'язку, планування дебрифінгів.

У свою чергу, психологічна допомога неповним сім'ям надається шляхом консультування, спрямованого на вирішення психологічних проблем сім'ї. При цьому під психологічним консультуванням неповним сім'ям розуміють насамперед вплив, спрямований на корекцію міжособистісних стосунків в сім'ї. Сім'я розглядається як єдина система, яка існує за своїми правилами та закономірностями. Перевагою психологічної роботи є те, що сім'я не тільки вирішує існуючу проблему, а й набуває досвіду спільного подолання труднощів, який в майбутньому зможе використовувати самостійно.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні сучасних підходів до використання психологічного тренінгу як засобу регулювання батьківсько-дитячих

відносин у неповних сім'ях та інноваційних засобів психологічної допомоги неповним сім'ям.

Список використаної літератури.

1. Долинська Л.В., Темрук О.В. (2020). *Тренінг особистісно-професійної зрілості*. К. : Марич. [українською мовою]
2. Мілютіна К.Л. (2018). *Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посібник*. К. : МАУП. [українською мовою]
3. Карамушка Л.М. (2019). *Технології роботи організаційних психологів: навч. посібник*. К. : Фірма «ІНКОС». [українською мовою]

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ІНДИВІДУАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОБРАЗУ ТІЛА У ДОРΟΣЛИХ ОСІБ ЗАСОБАМИ ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВОЇ ТЕРАПІЇ

УДК 159.9

Сокур Вікторія Анаталіївна,
*студентка спеціальності 053 «Психологія»,
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

Анотація: в статті образ тілесного «Я» - це важливий компонент особистості людини, від якого залежить якість життя. Засоби танцювально-рухової терапії допомагає дослідити образ тілесного «Я» особистості та його скоректувати через самовираження, відреагування та експресію переживань, рефлексію досвіду.

Ключові слова: самоцінність, образ Я, танець, ресурс, самоусвідомлення.

Актуальність проблем: Деструктивний вплив війни порушив базові засади ідентичності особистості, пов'язані з почуттями безпеки, суб'єктності та гідності особистості. Масові вбивства, катування та сексуальне насилля жахливою реальністю увірвалися у життя українців.