

ПРОБЛЕМА КОРЕКЦІЇ ВІДХИЛЕНЬ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ  
ПІДЛІТКІВ ІЗ АЛКОГОЛЬНО УЗАЛЕЖНЕНИХ СІМЕЙ

Стаття присвячена проблемі корекції відхилень особистісного розвитку підлітків з алкогольно узалежнених сімей. Наголошується, що при спеціальній психокорекційній роботі є можливість запобігати відхиленням в особистісному розвитку підлітків.

Ключові слова: "психокорекційна група", "група зустрічей", "групи ризику", "групова робота з підлітками", специфіка групової роботи з підлітками "групи ризику".

Актуальність проблеми. Ґрунтуючись на проведеному аналізі психологічної літератури (М.Геллер, К.Хомено, К.Шефер, І.Ялом і ін.), ми схилиємося до думки, що в спеціальній психокорекційній роботі є можливість запобігти відхиленню в особистісному розвитку підлітків. Виходячи з результатів аналізу, ми планували психокорекційну та профілактичну роботу з підлітками у формі групової роботи або тренінгу особистісного зростання.

Останнім часом ці форми стали дуже поширеними як унаслідок своєї економічності, так і внаслідок своєї ефективності порівняно з індивідуальною формою роботи (І.Ялом, К.Хомено, М.Геллер, К.Шефер). Близько чотирьох десятиріч тому автор "теорії поля" К.Левін підкреслював, що "легше змінити індивідів, зібраних у групу, ніж змінити кожного з них окремо". Особливо ці слова важливі стосовно підлітків, оскільки для них критерієм істинності інформації є власний досвід і власні переживання, характерна опозиція (у формі емансипації) домінуючому в школі авторитарному стилю виховання, а також визначальний вплив референтної групи на випрацювання власної поведінки.

Мета повідомлення. Використовуючи досвід психокорекційної роботи з підлітками як зарубіжних, так і вітчизняних науковців розробити програму проведення психокорекційної роботи з підлітками "групи ризику", з визначенням специфіки роботи цих груп.

Існує декілька видів групової психокорекційної роботи: Т-групи, групи зустрічей, ґештальт-групи, групи тренінгу умінь, групи терапії мистецтвом, тілесно орієнтованої терапії, групи танцювальної терапії, психодрами тощо. Ми ж у своїй роботі використовуємо термін "психокорекційна група", "група зустрічей", маючи на увазі неструктуровану взаємодію людей "тут і тепер", при якій учасники мають можливість у психологічно комфортних умовах спілкуватися, виявляти свої почуття і вивчати процеси своєї взаємодії з іншими.

Хоча, за висловленням К.Рудестама, "причини позитивної динаміки індивідуально-психологічних характеристик членів групи сьогодні ще не є зрозумілими", робота в групі як спеціально створена ситуація соціального впливу на особистість довела свою ефективність у низці досліджень (І.Петровська, В.Столін, І.Співаковська, К.Роджерс, І.Ялом).

Зрозуміло, що кожному учаснику групи надається менше уваги, ніж за індивідуального консультування чи індивідуальної терапії. Однак, існує низка причин, що зумовлюють успіх саме групової психокорекційної роботи.

"Одиноким наговлом" називав Девід Різман ціле покоління, бажаючи показати, як часто людина в присутності інших людей почуває себе одинокою й ізольованою, не знаходячи емоційної підтримки, уваги. Політичні, економічні і моральні протиріччя нашого суспільства іноді не можуть не викликати навіть у дорослих людей почуття недовіри, апатії, безсилля. Особливо важко в такі переломні часи (переосяснення пройденого суспільством шляху, зламу соціальних та психологічних стереотипів, відхід від догм і забобонів, об'єктивний деідеологізований погляд на себе) доводиться юним незміцнілим душам.

За свідченням дослідників (К.Рудестам, М.Ліберман, М.Майлз, Х.Келлерман, І.Ялом), афективні переживання, що виникають за умов, створених у психокорекційній групі, досвід спілкування, оволодіння різними способами виходу зі складних ситуацій можуть переноситись у зовнішній світ, реальні життєві контакти, що сприяє вирішенню реальних життєвих проблем підлітка.

На думку М.Лекіна, що досліджував специфіку групових процесів, виділяється шість процесів, що є характерними для будь-якої психокорекційної групи. Це:

- а) полегшення виявлення емоцій;
- б) виникнення відчуття приналежності до групи;
- в) необхідність саморозкриття;
- г) вправлення в нових видах поведінки;
- д) інтенсивне групове міжособистісне порівняння;
- ж) усвідомлення відповідальності за керування групою.

Серед психокорекційних груп виділяються групи вирішення проблем, групи оволодіння міжособистісними навичками, групи особистісного росту, терапевтичні групи. Однак на практиці мета та завдання цих груп перехрещуються. Окрім того, діапазон кожного виду груп є досить широким: від орієнтованих на керівництво до орієнтованих на особистість, від центрованих на керівництві до центрованих на учаснику; від раціональних до афективних спонтанних; від короткотривалих до існуючих тривалий час тощо.

Перш ніж ми визначимо специфіку групової роботи з підлітками "групи ризику" з метою профілактики зловживання психотропними речовинами, розглянемо потенційні переваги групи, незалежно від її специфіки:

- а) досвід, якого набувають особистості у спеціально орієнтованих групах, допомагає їм бачити проблеми "з боку", а тому – вирішувати їх конструктивними шляхом;



б) приховані у повсякденному житті дії різних груп – тиск партнерів, соціальний вплив і конформізм – стають очевидними у корекційній групі і безпосередньо впливають на життєві установки і приписи поведінки індивідів;

в) можливість отримання зворотнього зв'язку й активної підтримки від людей, що мають подібні або спільні проблеми та переживання;

г) інтенсивне перенесення почуттів, переживань, способів реагування, випрацьованих у групі, до реальних життєвих ситуацій;

д) сприйняття цінностей та потреб інших людей у ході групової взаємодії;

е) відчуття захищеності, довіри, взаємоприйняття, тобто психологічного комфорту у групі з партнерами. Можливість отримати допомогу від інших, допомагати самому;

ж) полегшення вирішення міжособистісних конфліктів поза групою через пізнання та аналіз реакції інших на людину, дослідження реакції на інших;

з) формування "Я-концепції": вплив на оцінку індивідом своїх установок поведінки, життєвих орієнтацій;

и) оволодіння навичками, уміннями, вправлення у різноманітних ситуаціях стосунків із людьми;

к) полегшення процесів самопізнання;

л) посилення впевненості в собі, своїх силах, підвищення рівня самооцінки за умов схвалення у групі.

Визначаючи підходи до створення програми допомоги неповнолітнім, що входять до "груп ризику", необхідно врахувати досвід, накопичений в інших країнах, зокрема в США. У цьому плані ми вивчали багаторічний досвід роботи з виконання спеціальних програм щодо організації психокорекційних груп, зокрема таких відомих організацій, як АА (анонімі алкоголік), Ал-Анон (об'єднання дружин алкоголік) та об'єднання дітей алкоголік. Розроблюючи програму проведення психокорекційної роботи з підлітками "групи ризику", ми використали досвід названих груп, зокрема їх бачення завдань роботи цих груп. Наводимо ці завдання.

Перше із завдань можна сформулювати наступним чином: забезпечити підліткам безпеку середовища для спілкування, вільного вираження своїх почуттів, уподобань, емоцій; атмосферу довіри, у якій підлітки могли б говорити про своє подальше життя.

Друге із виділених нами завдань – це забезпечення реальної психологічної допомоги підліткам у виробленні умінь та навичок подолання кризових ситуацій та підвищення опірності до негативних впливів оточуючого середовища. Сприяння розвиткові здатності до самостійного й конструктивного вирішення проблем, що виникають у житті.

Третім завданням, на нашу думку, є забезпечення психологічних умов, що сприяють підвищенню рівня самооцінки підлітків, самоповаги, впевненості в собі, формуванню позитивного "образу Я".

Четверте завдання – то є забезпечення підлітків інформацією з питань хімічної залежності (алкогольної, наркотичної) і впливу цієї залежності на майбутнє підлітків та людей, що їх оточують.

Нарешті п'ятим завданням груп – є здійснення психологічної підтримки підлітків із сім'ї з алкогольною чи наркотичною залежністю для того, щоб вони не відчували відповідальності за проблеми узалежнені сім'ї, а були відповідальними лише за себе і свою власну поведінку.

Звичайно, більшість із цих завдань ми можемо використовувати у своєму дослідженні. Але п'яте завдання можна сприйняти із певним застереженням. Неважко зрозуміти, що на його випрацьовання суттєво вплинув рафінований індивідуалізм американців. Зрозуміло, що з точки зору нашої колективістської установки "досягати руйнації" відповідальності за сім'ю (навіть узалежнену) є аморальною дією, адже нейтралізація такої відповідальності може спричинити формування життєвого раціоналіста та егіста.

Наведемо думку відомого американського психолога, основоположника "груп зустрічей", орієнтованих на сприяння "росту особистості", К.Роджерса про роль групи у людському житті. Він уважав, що інтенсивний груповий досвід функціонує в різноманітних галузях. Так, він має місце у промишловості, в університетах, церковних групах та курортних місцях... функціонує в різних навчальних закладах, виправних установах, у "кабінетах" президентів великих корпорацій. Є групи для підлітків-злочинців і важковиховуваних. Створені групи студентів та членів факультетів, подружжя, хронічних наркоманів, злочинців, тих, що відбувають покарання, майбутніх медсестер, вихователів, директорів шкіл та викладачів. У цій великій кількості груп виділяються дві основні властивості учасників груп. По-перше, це люди, що за родом своєї діяльності спілкуються з людьми, а по-друге, це люди з чітко вираженими проблемами, в тому числі й пов'язаними зі зловживанням алкоголем та наркотиками. Саме такий контингент людей передбачає цілеспрямовану роботу психолога, спрямовану на актуалізацію потенціалу особистості.

К.Роджерс уважав, що психолог має допомогти людині змінити сприйняття оточуючого світу і самої себе, а це, у свою чергу, спричинить зміни в поведінці. Отож, для того, щоб змінити поведінку підлітків "груп ризику", необхідно перш за все віднайти засоби зміни сприйняття ними себе та світу. Починаючи організацію психокорекційної роботи з підлітками "групи ризику", ми опиралися на накопичений у психології досвід роботи. Використовувалися програма "Діти – особлива категорія", розроблена психологом Розмарі Тіш, матеріали семінару, проведеного в Києві (12-17 жовтня 1992 р.) фахівцями з проблеми хімічної залежності К.Шафер та Д.Кертней. У розробці програми знайшли відображення положення фундамента сімейної психотерапії Вірджинії Сатір, а також матеріали курсу "Особистість та міжособистісні стосунки", проведеного Мей Хейлі в Києві у 1991-1992 рр.

Перш за все необхідно визначити число учасників групи. Відомо, що оптимальна кількість членів групи залежить від частоти та тривалості груп-



ність до учіння є високою. Брати участь у роботі групи можуть і підлітки із середнім рівнем інтелекту.

При визначенні вікових меж учасників групи ми виходили з того, що доцільно розпочинати роботу з підлітками 13–15 років. Адже у груповому процесі велике значення має сам момент усвідомлення самого себе та своєї індивідуальної діяльності. Розуміння самого себе, особливостей своїх установок, впевненості, потреб, поведінки та її мотивації, внутрішнього світу передбачає досягнення людиною певного віку, а саме 13–15 років. Тобто на більш ранніх етапах така робота не є ефективною внаслідок недостатньої розвиненості самосвідомості молодших школярів, а в більш старшій період (юнацький вік) вона не є ефективною внаслідок того, що небажані установки та мотиви діяльності закріплюються.

Групову роботу з підлітками "групи ризику" ми проводили один раз на тиждень протягом десяти тижнів. Розпорядок занять був таким: перші десять хвилин присвячувалися виравам, що допомагають дітям зосередитись на роботі, заспокоїтися, зібратися з силами. Після цього стає можливим виконання теми заняття, засвоєння основних правил роботи в групі. Групова діяльність розгортається на протязі 30 хвилин. У середині заняття можлива перерва на 5 хвилин, після чого групова робота продовжується ще на 30 хвилин. Наприкінці заняття ведучий (за допомогою учасників) підсумовує роботу, завершує заняття. Робота групи має вкладатися в часовий інтервал (приблизно) 90 хвилин.

Розглянемо загальний план проведення занять групи.

Перше заняття присвячувалось знайомству ведучого з групою та з'ясування необхідних для майбутньої групової роботи правил. Результатом її були прийняті групою стандарти поведінки, набували позитивних соціальних навичок.

Під час заняття виділяється час для пояснення (у загальних рисах) групових правил, поведінки, поваги до інших членів групи, самоповаги. Учасники групової роботи можуть доповнити правила тими, які вони вважають необхідними для підвищення ефективності спілкування у групі. Ведучий, спілкуючись з учасниками, розказує про себе все, що цікавить членів групи, пояснює свою роль як керівника групи та детально роз'яснює мету роботи своєї групи. При умілomu керівництві ведучого учасники групи мають відчувати себе не такими ізольованими один від одного, як це було до заняття.

Друге заняття передбачає посилене спілкування членів групи між собою. Ведучий підтримує вдалі спроби членів групи виразити свої почуття, думки з приводу того, що їх хвилює, нічого не приховуючи. Члени групи навчаються розповідати про себе, шукати пояснення своїх дій, емоцій, вчинків. Важливо, щоб вдалася і спроби виразити свою незгоду з чимось, із чимось. Ведучий стимулює підлітків до вживання "я-повідомлень" у процесі передачі своїх почуттів, аналізує ефективність таких повідомлень.

Третє заняття присвячується підготовці підлітків до розуміння своїх і чужих почуттів, а також розуміння захисту, тобто поведінки, спрямованої на

вих сеансів. На думку С.Кратохвілла, для групи, що збирається один-два рази на тиждень та є орієнтованою на взаємодію членів, найбільш оптимальним вважається склад із шести-десяти людей, а ідеальним – з восьми учасників.

І.Ялом уважає, що оптимальний кількісний склад – семеро людей. Оскільки із закритої групи протягом перших зустрічей, як правило, випадає один чи два учасники, роботу з групою доцільно розпочинати в менш розширеному складі. Плануючи кількісний склад групи, необхідно, в першу чергу, забезпечити таку кількість членів, щоб взаємодія була досить інтенсивною. Необхідних інтеракцій (взаємодій) буде замало з трьох чи чотирьох учасників; окрім того, мала група перестає діяти як група, а її члени перетворюються на об'єкти індивідуального консультування або психотерапії у групових умовах.

З іншого боку, за 12 учасників та більше кількість можливих інтеракцій зростає настільки, що тримати їх у полі уваги для психолога практично неможливо. У великій групі є певна кількість людей, що залишаються поза увагою або почувують себе пригнобленими через агресивність інших членів групи. Окрім того, виникає ризик утворення підгруп, що є, звичайно, небажаним, а також неефективного використання часу занять.

Дослідження Келлермана приводять до думки про те, що оптимальний склад групи є семеро людей. Це є так зване "правило восьми". За свідченням автора, така група є достатньою, щоб: сприйняти близькості учасників і побудувати зворотного зв'язку між кожним членом групи та групою в цілому, дати можливість групі бути динамічною і пропонувати різноманітне спілкування.

Тривалість групових занять також є суттєвим чинником роботи групи. Як правило, тривалість зустрічі коливається між 80 та 90 хвилинами. Більш короткі заняття позбавляють учасників можливості довести обговорення до кінця, оскільки саме в останні півгодини члени групи є найбільш розкутими та відвертими. Якщо ж робота групи триває довше, ніж півтори години, увага членів групи гальмується й інтерес до роботи знижується.

Ми вважаємо, що за обраної нами тривалості групового заняття – близько 10 хвилин – кожному з 8–10 учасників буде надана оптимальна можливість для спілкування – близько 10 хвилин групового часу.

Стосовно гетерогенності чи гомогенності складу групи, ми вважаємо, що на першому етапі роботи доцільно мати гомогенний за статтю склад групи підлітків, що мають приблизно однаковий вік, схожі стилі поведінки, а головне – спільні проблеми. За гомогенності психокорекційної групи виступає І.Ялом, підкреслюючи, що однорідні групи є більш згуртовані, виявляють більшу підтримку, менш конфліктні порівняно з гетерогенними. К.Левін також вказує, що більш результативно є робота з групою, учасники якої є подібними за силою "Я", та приблизно однаково ставляться до загальних життєвих проблем, однорідні за віком та статтю.

Для більшості груп найбільш адекватні кандидатури – це нормальні, незакомплексовані підлітки; ті, чий психологічний захист є низьким, а здат-



Восьме заняття має за мету дати підліткам основні знання про сексуальні шлюбні зв'язки. Підлітки мають оволодіти спеціальними вміннями, що гарантують особисту безпеку. Випрацюються уміння відчувати своє тіло, бажані і небажані дотики, вміння сказати "ні". Члени групи вчаться розуміти, що мають право бути у безпеці, не відчувати тривоги і страху.

Дев'яте заняття присвячується аналізу підлітками самого себе, своїх психологічних особливостей. Вони вчаться виділяти свої позитивні якості та пізнаються ними.

Члени групи бачать спільні риси у себе і своїх ровесників, старших за віком людей, родичів. Створюється можливість для підвищення самооцінки, зростання самоповаги, які, як правило, знаходяться на досить низькому рівні у підлітків "групи ризику". Члени групи вчаться знаходити у собі й інших людей кращі якості, радіти своїм, можливо й незначним, досягненням.

Останнє – **десяте** – заняття має спрямувати активність підлітків на побутову більш тісних і відкритих стосунків із членами своєї сім'ї, близькими людьми. Учасники вчаться бути відкритими, ділитися своїми почуттями, повідомляти про свої потреби іншим, почувати себе часточкою сім'ї та інших груп. Завдяки цьому вони зможуть почувати меншу ізольованість та більшу підтримку в сім'ях. Важливо, щоб у процесі спілкування підлітки змислили ставити себе на місце іншої людини, а тому більш об'єктивно сприймали події.

У ході 10 занять ведучий має забезпечити належний розвиток самооцінки підлітків, навчати їх адекватних способів побутової стосунки, подати дітям необхідну інформацію. При цьому сам він перебуває не в центрі, але даючи простір дітям для самовиявлення.

Забезпечивши виконавців альтернативними варіантами емоційних, поведінкових та інших реакцій, ведучий має слідувати за тим, щоб постійно надходили позитивні оцінки кожному з учасників групи.

Підводячи підсумок, зазначимо, що головна ж мета групової роботи полягає в тому, щоб подати таку інформацію дітям, завдяки якій вони б краще зрозуміли себе й оточуючих, відповідально поставилися до своїх дій і вчинків.

1. Белінська І.А. Психологічні типи відхиленнь у розвитку особистості підлітків з алкогольною залежністю сім'ї. Автореф. дис. канд. психол. наук. – Київ, 2000. – 20 с.
2. Белінська І.А., Гоян І.М. Специфіка життєдіяльності алкогольно залежної сім'ї та особливості виховання у ній підлітків // Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ: ВДВ ЦТТ, 2006. – Вип.11. – Ч.2. – С.82–92.

*The article is devoted to the problem of correction of rejections of personality development of teenagers from alcohol of addict families. During the special work there is possibility to prevent by rejection in personality development of teenagers.*

**Key words:** teenagers, correction, addict, families.

приховання справжніх почуттів. Члени групи вчаться розрізняти широкі діапазон своїх почуттів, бути уважними до почуттів інших. Підлітки мають можливість зрозуміти зв'язок між своїм життєвим досвідом, сімейними стосунками і власними почуттями, типовою поведінкою в певних ситуаціях. Учасники групи вчаться розпізнавати свій захист і посилювати чи послаблювати захисні реакції.

Заняття четверте, п'яте, шосте є центральними в усій роботі групи. Вони присвячені поясненню суті хімічної залежності та співзалежності людини, аналізу сімейної ситуації розвитку підлітка.

Учасникам групи надається інформація про те, що розуміння хімічної залежності (від алкоголю, наркотиків тощо) як прогресуючої хвороби дає можливість продуктивно вирішувати проблему. Усвідомлюючи вплив алкоголю на організм і значочу, як розпізнавати стадію вживання психотропних речовин, що змінюють психологічний стан, настрої, підлітки набувають готовності до прийняття більш відповідального рішення відносно того, пити чи не пити.

Підлітки також отримують інформацію відносно найбільш поширених міфів про алкоголізм, типові правила поведінки у сім'ях, де є хімічна залежність та співзалежність її членів.

Кожен учасник групи має можливість оцінити ситуацію, що склалася в сім'ї, проаналізувати ролі, які виконує кожен з її членів, ідентифікувати свою роль у сім'ї, а також ролі інших членів групи у їхніх сім'ях.

Важливим є те, що підлітки мають можливість побачити схожість почуттів дітей із хімічно залежних сімей. Вправи, які здійснюються протягом 4–6 занять, спрямовані на допомогу членам групи стати емоційно близькими один одному. Підлітки розуміють, хоча вони всі з різних сімей, але багато чому вони подібні, мають спільні проблеми і можуть разом шукати шляхи їх вирішення. Члени групи вчаться також нових способів спілкування в сім'ях.

Заняття сьомого тижня присвячується формуванню готовності підлітка до піклування про самого себе, вчить бути готовим до конструктивного переживання кризових ситуацій у своєму житті. Учасники групи усвідомлюють, що вони можуть навчитися долати кризи і виходити зі складних ситуацій, використовуючи свої внутрішні ресурси.

Ознайомившись із методами розв'язання проблеми, члени групи зможуть у майбутньому знаходити оригінальні шляхи виходу з кризової ситуації, забезпечити собі підтримку. Можливість програти ситуацію в різних ролях збагатить "репертуар" поведінкових та емоційних реакцій підлітків. У результаті учасники навчаються знаходити безпечну для себе нішу або розпізнавати потенційно небезпечні ситуації та уникати їх.

Граючи, зокрема, ситуацію, у якій підлітка змушують вжити алкоголь або наркотик, учасники групи оволодівають технікою говорити "ні", не образивши при цьому того, хто пропонує. Відпрацьовані в групі моделі поведінки в майбутньому можуть бути використані підлітками і в реальній життєвій ситуації, коли вони не тільки зможуть сказати "ні", але й спробують застерегти іншого від зловживання психотропними речовинами.