

Змістові та процесуальні аспекти спецкурсу–тренінгу запобігання маніпулятивним міжособистісним стосункам у юнацькому віці

Стаття присвячена проблемі маніпулятивних міжособистісних стосунків у юнаків, зокрема їх превенції. У статті розглядаються окремі аспекти тренінгу, метою якого є створення психологічних умов запобігання маніпулятивним взаєминам. Автор формулює мету і завдання, описує принципи, методи, структуру спецкурсу для групи ризику “маніпулятори”.

Ключові слова: юнацький вік, запобігання маніпулятивним взаєминам.

Стаття посвячена проблемі маніпулятивних взаимоотношень в юношеском возрастe, их предупреждению. В статье рассматриваются отдельные аспекты тренинга, цель которого – создание психологических условий предупреждения манипулятивных взаимоотношений. Автор формулирует цель и задачи, описывает принципы, методы, структуру спецкурса для группы риска “манипуляторы”.

Ключевые слова: юношеский возраст, предупреждение манипулятивных взаимоотношений.

До постановки проблеми. Розвиток особистості людини відбувається шляхом включення її у суспільне життя, яке починається з вибору типу міжособистісних стосунків. Сучасні українські і зарубіжні дослідження психології взаємин присвячені проблемам встановлення, підтримання і збереження продуктивних міжособистісних стосунків, де особистість партнера розглядається як мета і суб'єкт, а ініціатор є повноцінно функціонуючою особистістю, яка повноцінно переживає почуття, аналізує факти, має високий рівень розвитку самосвідомості та адекватну самооцінку. Водночас, дослідники вказують на існування стосунків, які виконують функцію інгібітору у розвитку особистості, затримують особистісне зростання. В основі таких взаємин лежить маніпуляція людиною, яка має суб'єкт-об'єктний зміст.

Проблематика роботи. Маніпулятивні міжособистісні стосунки є суб'єкт-об'єктними взаєминами, що реалізуються за допомогою прихованого психологічного впливу з метою порушення в об'єкта

намірів, які не відповідають його актуальним бажанням, але необхідні маніпулятору для досягнення власних цілей і отримання одностороннього зиску. Такі стосунки характеризуються бездуховністю, “речовим” ставленням до людей, відображають вияв неефективної орієнтації характеру, проте зовнішньо виглядають гуманно.

Аналіз психологічних досліджень з проблеми маніпулятивних міжособистісних стосунків у юнацькому віці дає можливість зробити висновок про те, що особистісні особливості юнаків, з одного боку, мають спільні риси з типовими характеристиками особистості маніпулятора і змушують ініціювати маніпулятивні взаємини, з другого боку, роблять його вразливим об'єктом маніпуляцій. Отже, учасники маніпулятивних взаємин ніби залишаються, застрягають у юнацькому віці, не дорослішають психологічно.

Маніпулятивні міжособистісні стосунки є небезпечними для розвитку особистості юнака в цілому через утворення обмежень для його самоактуалізації, особистісного зростання, що є психолого-педагогічною проблемою. Зокрема, негативні наслідки таких стосунків для маніпулятора полягають у порушенні взаєморозуміння, посиленні відособленості від людей, формуванні уявлення про людину як засіб досягнення особистої мети, що сприяє розвитку в нього егоцентризму; в об'єкта маніпуляції закріплюються стереотипні форми поведінки, розвивається конформізм, посилюється почуття провини за власні вчинки, що сприяє розвитку невпевненості у власних силах.

Прикладом може слугувати запит Тетяни Ш. на особистому консультуванні: “Я постійно перед всіма винна. Майже фізично відчуваю як почуття провини давить на мене, тримає мені ноги”. У діалозі вона розтлумачує свій запит. Тетяна Ш.: “Мною маніпулюють скрізь. Я “как тварь дрожащая” все життя. Я не можу бути самою собою”. Тренер: “А хотіла б?” Тетяна Ш.: “Так”. Тренер: “Що заважає тобі у цьому?” Тетяна Ш.: “Страхи, невпевненість у собі”.

Психологічні закономірності розвитку особистості і недостатні уміння запобігання маніпулятивним міжособистісним стосункам в юності визначають актуальність дослідження запобігання маніпулятивним міжособистісним стосункам у даний віковий період.

Аналіз стану розробленості проблеми у спеціальній літературі. Вивченням проблеми захисту від психологічної маніпуляції займаються українські (І.Д. Бех, Н.В. Волинець, Є.Є. Марінушкіна, В.В. Марченко, О.Л. Мерзлякова, Т.І. Пашукова, В.Е. Петухов, І.В. Сарженко), російські (Є.Н. Волков, Є.Л. Доценко, В.М. Куліков, В.М. Панкратов, О.В. Сидоренко), а також іноземні дослідники (В.П. Шейнов, Е. Шостром, К. Штайнер, Р.В. Левін). Однак,

незважаючи на велику кількість публікацій, відчувається брак глибоких розвідок щодо проблеми захисту від психологічних маніпуляцій у тому чи іншому віці, зокрема у юнацькому.

Метою нашого дослідження є опис змістово-процесуальних аспектів спецкурсу-тренінгу запобігання маніпулятивним міжособистісним стосункам у юнацькому віці.

Матеріали дослідження. У працях українських та зарубіжних психологів юнацький вік визначається як період самовизначення особистості, сенситивний для вибору провідного типу міжособистісних стосунків. У цьому віковому періоді актуалізується небезпека виникнення маніпулятивних міжособистісних стосунків. Від того, як мине юнацький період онтогенезу, в яких психологічних умовах перебуватиме юнак, у які міжособистісні стосунки він потрапить і як вирішить соціальні проблеми, залежить формування подальшої моделі поведінки і особливості особистісного розвитку: чи перейде готовність маніпулювати у стабільні маніпулятивні міжособистісні стосунки, чи втратить своє актуальне значення, чи втратять домінують значення психологічні особливості віку, що роблять юнаків підданими маніпуляціям, чи, навпаки, закріпляться, формуючи об'єкт маніпуляції. Метою нашого спецкурсу-тренінгу є створення таких психологічних умов, за яких маніпулятору буде не вигідно маніпулювати, а об'єкт маніпуляції не буде піддаватися маніпуляції і, водночас, не прагнути маніпулювати психологічно слабшою людиною. Це сприятиме формуванню ефективних суб'єкт-суб'єктних взаємин і особистісному зростанню юнака.

Основними чинниками включення юнаків у маніпулятивні взаємини є почуття самотності і неузгодженості власного "Я", егоїстичність, соціальна відособленість, прагнення досягти мети будь-що, потреба в самоствердженні, вміння маскувати мотиви поведінки і почуття, схильність до пристосування, несформованість моральних якостей. Найважливішими передумовами розвитку сенситивної до маніпулятивного впливу особистості юнака є нерозвинена система цінностей, несформованість рефлексії і моральних переконань, несамостійність, конформність, нестабільність емоційної сфери, стереотипність мислення, моральний інфантилізм, прагнення перекладати провини на інших і бути підлеглим, слабкість волі, тривожність, неадекватність самооцінки. Особливості особистісної структури об'єкта маніпуляції призводять його до нездатності протистояти маніпулятивним міжособистісним стосункам і будувати продуктивні взаємини. Однак, з огляду на особливості світогляду, системи цінностей і особистості, об'єкт також може маніпулювати іншою людиною, яка є психологічно слабшою, і стає маніпулятором для нового об'єкта впливу.

На нашу думку, зниженню рівня маніпулятивності сприятиме розвиток у суб'єктів маніпулятивних взаємин активності, товариськості, відкритості, відповідальності, довіри собі та іншому, рефлексії, емпатії, прийняття іншого, співробітництва, узгодження ціннісно-сміслової сфери і частин "Я", формування почуття об'єднаності, емоційної стійкості, зниження рівня тривожності і напруженості, а також формування стійких моральних переконань щодо небезпечності маніпулятивних взаємин для особистості маніпулятора і нових форм міжособистісних стосунків. Зниженню рівня піддавання маніпулятивним взаєминам сприятиме розвиток в об'єктів маніпулятивних міжособистісних стосунків активності, впевненості, відповідальності, гнучкості поведінки, рефлексії, креативності, емоційної стабільності, вміння аналізувати міжособистісні стосунки, навичок цивілізованого протистояння маніпуляції, зниження рівня ригідності, покірності, тривожності, напруженості, почуття провини, формування адекватних самооцінки і ставлення до проблем інших, стійкої системи цінностей, нових форм міжособистісних стосунків і стійких моральних переконань щодо небезпечності пасивної поведінки.

У роботах українських і зарубіжних дослідників широко розглядаються питання протистояння маніпулятивному впливу: Н.В. Волинець, Є.М. Волков, Є.Є. Марінушкіна, І.В. Сарженко, О.В. Сидоренко, Б. Уайнхольд, Д. Уайнхольд, А.У. Хараш, К. Штайнер. Так, у тренінговій методиці з самоохорони особистості від маніпулятивного впливу Н.В. Волинець [1] передбачено формування у студентів навичок розпізнавання намірів маніпуляторів і засобів протидії маніпулятивним намірам. Метою тренінгу впливу і протистояння впливу О.В. Сидоренко [6] є розвиток цивілізованої особистісної сили для ситуацій ділової взаємодії і віри у цю силу. Є.Є. Марінушкіна [3] наголошує, що для того, щоб людина не стала жертвою маніпуляції свідомістю, потрібно навчати її методам і прийомам аналізу ситуації, прийняття рішень і етапам рефлексії, а також розвивати навички критичного мислення, адекватну самооцінку, вміння взаємодіяти з оточуючими і собою. В.В. Марченко [4] вказує на те, що одним із способів, яким юнаки можуть захистити себе від маніпулювання, є глибоке і чітке усвідомлення і розуміння тих життєвих цілей і позицій, які вони займають у світі, тобто краще розуміння себе.

Дещо менша кількість досліджень присвячена проблемі корекції маніпулятивних стратегій поведінки М.Б. Кліманська, С.Л. Грабовська, Е. Шостром, І.Д. Бех. Програма тренінгу зниження рівня соціального утримання М.Б. Кліманської [5] спрямована на роботу

з почуттям безпорадності, розвиток здатності до емпатії та толерантності, вирішення конфліктів, ознайомлення з навичками активізації громади.

На нашу думку, тренінг запобігання маніпулятивним міжособистісним стосункам повинен об'єднувати у собі дві складові: з одного боку, корегувати маніпулятивну поведінку, а з другого, попереджувати піддавання маніпулятивному впливу.

Проведений аналіз літературних джерел з проблеми запобігання маніпулятивним міжособистісним стосункам дає можливість зробити висновок про необхідність застосування тренінгу, що містить у собі теоретичну і практичну складові. Діючи на юнака через емоційно-вольову і когнітивну сферу, ми сформуємо у нього переконання, які дадуть ґрунтовну основу для вибору моделі міжособистісних стосунків у подальшому житті.

Теоретичною основою дослідження стала встановлена нами широка поширеність маніпуляцій у юнацькому віці, особливості диференціації груп ризику “маніпулятори” і “об’єкти маніпуляції” на типи, а також психологічні особливості цих типів. Оскільки потрапляння юнаків у групи ризику “маніпулятори” й “об’єкти маніпуляції” і диференціація на визначені типи учасників маніпулятивних міжособистісних стосунків зумовлені їх особистісними особливостями, то коригування цих особливостей є психологічними умовами запобігання маніпулятивним взаєминам.

Виходячи з цього, розроблена нами тренінгова програма для групи ризику “маніпулятори” спрямована на зниження рівня маніпулятивності, розвиток активності – на протипагу конформізму, співробітництва і товариськості – на протипагу агресивності і конкуренції, відкритості, довіри та прийняття себе та іншого – на протипагу відособленості і егоїзму. Тренінгова програма також спрямована на розвиток рефлексії, емпатії, емоційної стійкості, зниження рівня тривожності і напруженості, формування стійких моральних переконань щодо небезпечності маніпулятивних взаємин для особистості маніпулятора і розвитку нових форм взаємин.

Розроблена нами тренінгова програма для групи ризику “об’єкти маніпуляції” спрямована на зниження рівня піддавання маніпулятивним взаєминам, розвиток активності – на протипагу конформності, гнучкості і креативності – на протипагу стереотипності поведінки, емоційної стабільності, впевненості, адекватних самооцінки і ставлення до проблем інших – на протипагу тривожності і напруженості, зниження почуття провини. Програма також спрямована на розвиток рефлексії, вміння аналізувати міжособистісні стосунки, формування навичок протистояння маніпуляції,

нових форм взаємин і стійких моральних переконань щодо небезпечності пасивної поведінки.

В основу дослідження покладено припущення про те, що формування у рамках тренінгу запобігання маніпулятивним міжособистісним стосункам особливих психологічних умов сприятиме: зниженню кількості осіб групи ризику “маніпулятори”, які одночасно використовують декілька маніпулятивних стратегій, що розширить простір для їх особистісного зростання; зменшенню кількості осіб, які поєднують у собі декілька типів групи ризику “об’єкти маніпуляції”, знизивши їх вразливість до маніпулятивних впливів; збільшенню кількості юнаків, які активно заперечують маніпуляцію.

Апробація авторської тренінгової програми проводилася у 2009 році на базі Мелітопольського державного педагогічного університету ім. Богдана Хмельницького серед юнаків 17-19 річного віку. Тренінгова програма проводилася у формі спецкурсу-практикуму “Тренінг міжособистісних стосунків” в обсязі 47 аудиторних годин і 7 годин самостійної роботи, що разом складає 54 години або 1,5 кредиту. Введення в навчальний план дисципліни “Тренінг міжособистісних стосунків” викликано необхідністю формування поглиблених знань і міцних навичок з міжособистісних стосунків у студентів вищої школи. Впровадження елементів тренінгової програми упродовж 2008-2009 років також здійснювалося у практику роботи спеціалізованої школи № 207 м. Києва.

Метою тренінгової програми є створення психологічних умов запобігання маніпулятивним міжособистісним стосункам у юнацькому віці. Вказана мета деталізується у конкретних завданнях, а саме:

- 1) сформувати у юнаків переконання про небезпечність маніпулятивних міжособистісних стосунків як для особистості об’єкта маніпуляції, так і для особистості маніпулятора;
- 2) підвищити рівень суб’єкт-суб’єктних міжособистісних стосунків у юнацькому середовищі, змінити потребу у самовихованні;
- 3) у юнаків групи ризику “маніпулятори” скоригувати особистісні якості, які роблять їх схильними до маніпулятивних взаємин, удосконалити особистісні якості, які запобігатимуть таким взаєминам;
- 4) у юнаків групи ризику “об’єкти маніпуляції” скоригувати особистісні якості, які сприяють їх піддаванню маніпулятивному впливу, вдосконалити особистісні якості, які запобігатимуть маніпулятивним взаєминам;
- 5) поглибити уміння і навички юнаків з виявлення маніпулятивних посягань на їх особистість;
- 6) систематизувати у юнаків уявлення про способи запобігання маніпулятивним міжособистісним стосун-

кам, розвинути навички нейтралізації маніпуляцій; 7) організувати створення юнаками власного алгоритму запобігання маніпулятивним взаєминам; 8) сформувавши нові форми міжособистісних стосунків, на основі конструктивних методів впливу.

Авторська тренінгова програма запобігання маніпулятивним міжособистісним стосункам включала одне лекційне заняття тривалістю 2 години і п'ятнадцять практичних занять тривалістю по 3 години кожне, загальний обсяг тренінгу – 47 годин. У межах лекції на тему “Маніпуляція як специфічний вид міжособистісних стосунків” юнаки дізналися про рушійну силу міжособистісних стосунків у розвитку особистості, небезпечність маніпулятивних взаємин, маніпуляцію як інгібітор особистісного зростання, ознайомилися з особистісними особливостями маніпуляторів, об'єктів маніпуляції, з авторською класифікацією учасників маніпулятивних взаємин і поширеністю визначених типів у юнацькому середовищі. З метою впливу на емоційно-вольову сферу юнаків і формування стійкого переконання щодо небезпечності маніпуляції, важкості і важливості її подолання у рамках лекційного заняття були застосовані елементи казкотерапії: дидактична казка “Про маніпуляцію” [2] у нашій модифікації.

На лекції була оголошена мета тренінгу, а також вирішені організаційні питання. Особливістю запропонованого юнакам спецкурсу був поділ їх на підгрупи, що не співпадає з традиційними академічними групами. Юнаки були розподілені на підгрупи, частина з яких об'єднувала юнаків з групи ризику “маніпулятори”, частина – юнаків з групи ризику “об'єкти маніпуляції”.

Програма тренінгу запобігання маніпулятивним міжособистісним стосункам складалася з двох відокремлених частин: перша частина призначалася для групи ризику “маніпулятори”, друга частина – для групи ризику “об'єкти маніпуляції”. З метою збереження чистоти експерименту, юнаки не були ознайомлені з принципом поділу їх на групи. У даній статті ми висвітлюємо першу частину спецкурсу для груп ризику “маніпулятори”.

Метою першого заняття було знайомство учасників групи, створення атмосфери довіри і саморозкриття, формування мотивації особистісного самовдосконалення. Основна частина тренінгу складалася з двох блоків. Перший блок був спрямований на корекцію особистісних особливостей юнаків, які сприяли їх потраплянню у групи ризику, і розвитку особистісних якостей, які б цьому запобігали. Другий блок був спрямований на вироблення юнаками власних прийомів запобігання маніпулятивним взаєминам і

формування навичок неманіпулятивних, конструктивних прийомів взаємодії. Метою останнього заняття було підведення підсумків тренінгу, визначення основних шляхів подальшої роботи юнаків з самовдосконалення.

У підборі методів і прийомів тренінгової роботи ми враховували вікові й індивідуальні особливості учасників експерименту. Вся тренінгова програма включала теоретичну і практичну складові у їх єдності, що сприяло формуванню цілісного уявлення про небезпечність маніпулятивних взаємин і важливість запобігання їм.

Основним теоретичним засобом було обрано міні-лекції для здійснення психологічної просвіти юнаків. Такий вибір зумовлюється тим, що, не дивлячись на широку поширеність маніпулятивних стратегій у юнацькій сфері спілкування, юнаки часто не звертають увагу на них, що, на нашу думку, викликано їх недостатньою психологічною підготованістю. Усвідомлення юнаками змісту основних понять з проблеми маніпулятивних взаємин, формування чітких уявлень про їх зміст, структуру і руйнівну дію як для особистості об'єкта маніпуляції, так і для особистості маніпулятора є першим і необхідним етапом роботи з запобігання маніпулятивним міжособистісним стосункам. Проведення міні-лекцій сприяє підвищенню психологічної грамотності і, як наслідок, створює у юнаків психологічне підґрунтя і стійку внутрішню мотивацію запобігання маніпулятивним міжособистісним стосункам за допомогою практичної частини тренінгу.

Зміст практичної частини тренінгу складають: рольові ігри, дискусії, психомалюнок, елементи психодрами і казкотерапії, тренінгові вправи, зокрема релаксаційні і динамічні, написання листів, самодіагностування, психоконсультування, домашні завдання, рефлексивні самозвіти.

Рольові ігри використовувались нами з метою моделювання реальної ситуації міжособистісної взаємодії. Це дало юнакам змогу діагностувати власні міжособистісні стосунки, побувати у ролі маніпулятора, об'єкта маніпуляції, особи, яка активно заперечує маніпуляцію, усвідомити і апробувати алгоритм запобігання маніпулятивним міжособистісним стосункам. На нашу думку, використання рольових ігор формує в учасників тренінгу уявлення про власне положення у системі міжособистісних стосунків, зокрема маніпулятивних. Таке усвідомлення через його внутрішній характер є ефективнішим від повідомлень тренера. Рольові ігри підвищують прагнення юнаків до вирішення деяких внутрішньоособистісних проблем і розвитку алгоритмів запобігання маніпулятивним взаєминам.

З метою формування у юнаків мотивації вивчення особливостей запобігання маніпулятивним міжособистісним стосункам у тренінгу ми використовували дискусії.

Важливою умовою запобігання маніпулятивним міжособистісним стосункам є забезпечення умов для пізнання юнаками свого місця у системі міжособистісних стосунків загалом. Цінність психодіагностики у тренінговій роботі полягає у тому, що юнак отримує інформацію про себе самостійно, а не ззовні, отже більша вірогідність того, що така інформація буде позитивно сприйнята і проаналізована, що стимулюватиме процес самопізнання і самовиховання. З метою діагностики нами використовувалися відповідні методики, а також психомалюнок, рольові ігри, де діагностика виступала другорядною метою.

У процесі тренінгу з метою самопізнання, саморозкриття, і підвищення рівня творчих здібностей юнаків, ми використовували метод психомалюнку за методикою Т.С. Яценко. Нами було обрано такі теми: “Я – залежний”, “Я – незалежний”, “Я – квітка”, “Моя затишна галявина”, “Я переживаю чужі почуття”. Застосування цього методу допомогло самопізнанню учасників, формуванню цілісного “Я” – образу, надало можливість усвідомити власні проблеми і шляхи виходу з них.

У процесі нашого тренінгу ми використовували елементи методу психодрами. Метою методу є допомога людині у саморозкритті своїх глибинних переживань у безпечному оточенні, повернення свободи дій і творчої спонтанності, необхідних для соціалізації. Використання цих методів базувалося на дослідженнях Я.Л. Морено і А.А. Шутценбергер. Нами використовувалися техніки: “Кожик для сміття”, “Внутрішній голос”, “Гарячий стілець” та інші. Використання методу психодрами у нашому тренінгу допомагало учасникам у самодіагностуванні і саморозвитку, сприяло розвитку емпатії, рефлексії, довіри до себе і світу.

У тренінгу з метою створення мотивації особистісного самовдосконалення використовувалися елементи казкотерапії.

З метою розвитку рефлексії у нашому тренінгу використовувався метод написання листів. Завдяки цьому методу учасники тренінгу мали можливість замислитися над важливими для них проблемами і змінити перспективу її бачення, наприклад, спробувати сприйняти проблему з точки зору партнера. Юнакам, що належать до групи ризику “маніпулятори”, наприклад, було запропоновано написати лист від об’єкта маніпуляції до маніпулятора, що дозволило їм усвідомити почуття об’єктів маніпуляції. Прикладами є уривки з листів. Лариса Б. (маніпулятор): “Мені дуже неприємно твоє

ставлення до мене. Ти при кожній можливості намагаєшся мною маніпулювати, і це мене пригнічує, я відчуваю себе беззахисним, тому що не можу тобі відмовити. Я розумію, що ти звикла бути лідером, але це не дає тобі права до мене так ставитися. Я дуже тебе прошу, зміни своє ставлення до мене, тому що я так більше не можу і відмовити тобі не в силах”. Вікторія З. (маніпулятор): “Я знаходжуся в пригніченому стані, після того як розкрив очі на твої маніпуляції. Я наче робот виконував все по першій вимозі. В душі порожнеча. Дуже образливо і неприємно мені. Я побачив тебе з іншого боку”.

У рамках тренінгу юнакам були запропоновано особисте психоконсультування з метою аналізу та обговорення результатів виконання тренінгових вправ, а також аналізу маніпулятивних взаємин, у яких вони є суб’єктами або об’єктами. Метою таких консультацій було створення індивідуальних психологічних умов запобігання маніпулятивним міжособистісним стосункам.

У процесі тренінгу нами застосовувалися такі типи вправ: релаксаційні з метою формування у юнаків вмінь швидкого відновлення емоційних сил, набуття емоційної рівноваги; динамічні, спрямовані на активізацію і розвиток активності поведінки, усвідомлення обмежень маніпулятивних взаємин на тілесному рівні; вправи основного блоку, спрямовані на досягнення конкретних завдань кожного заняття.

Також у тренінгу ми використовували домашні завдання, які відповідали за своїм змістом основним завданням кожного заняття і склалися з теоретичної і практичної частин. Теоретична частина була спрямована на озброєння юнаків базовими знаннями з міжособистісних стосунків, зокрема маніпулятивних. Практична частина була диференційована для юнаків різних типів маніпуляторів і включала завдання з аналізу і розвитку особистісних якостей, корекції системи взаємин.

З метою закріплення отриманого у тренінговому занятті досвіду, розвитку рефлексії і організації самовиховання юнакам було запропоновано вести щоденник самоспостережень. У такому щоденнику вони відповідали на питання стосовно завдань тренінгу, записували власні думки і висновки. Метою ведення щоденника є усвідомлення поширеності і різноманітності маніпулятивних взаємин у повсякденні, навчання розпізнаванню і запобіганню їх. У щоденниках юнаки наводили конкретні приклади маніпуляцій у різних сферах життя. Зокрема, приклад маніпуляції у побуті наводить Анастасія С.: “Мною маніпулює мій брат. Він каже: “Настенька, а давай ти мені допоможеш сьогодні прибрати, а я тобі завтра щось допоможу”. Я, звичайно, погоджувалась, а наступного

дня він мені говорив: “Ой! А я забув, мені ж на тренування іти потрібно. Все, я побіг...”. Після цього я, зрозуміло, все робила сама, а маніпулятор досягав своєї мети”. Приклад маніпуляції в університеті надає Юлія З.: “Людина попросила у мене конспект з зоології, але знала, що я не писала, і у мене його немає. Тим самим вона змусила мене попросити конспект у іншого студента. Сама ця людина переслідувала інтерес не до мого зошита, а до зошита іншої людини, скориставшись мною”. Приклад маніпуляції близькими родичами є у житті Анастасії О.: “Я їду з базару з покупками, весела, задоволена собою і обновкою. Заходжу додому і починаю хвалитися. В свій бік чую повну критику, що мені не підходить та колір поганий. Я, звичайно, у поганому настрої, ображаюся, лаюся, сама собі обіцяю, що більше не буду їх одягати. Маніпулятор – сестра, її мета – забрати собі мої покупки, тому що вони їй дуже сподобалися. Раніше я погоджувалася з нею і віддавала їй речі”. Приклад маніпуляції батьками записала Ольга Р.: “Мною неодноразово маніпулювали, маніпулюють і будуть маніпулювати батьки і родичі. Вони головні маніпулятори у моєму житті. Їм я ніколи не зможу перечити і тому без суперечок виконую все. Гарний маніпулятор – це моя мама. Якщо вона щось хоче від мене, прямо каже рідко, завжди знаходить контекст, починає говорити здалеку, поступово мене заплугує і досягає мети”.

Отже, за допомогою використання теоретичної і практичної складових тренінгу у їх єдності було проведено роботу зі створення психологічних умов запобігання маніпулятивним міжособистісним стосункам у юнацькому віці.

Специфіка тренінгової роботи визначалася такими принципами: принцип “Я”, активності, конфіденційності, щирості і відкритості, “тут і тепер”, безоціночності, відсутності порад, “Стоп!”. Особливості проведення тренінгу визначалися методами, принципами, а також певною структурою занять, кожне з яких складалося з наступних елементів:

1. Вступний етап: обмін досвідом з приводу виконання домашнього завдання, можливість отримати зворотній зв'язок для тренера; ритуал привітання, який сприяє активізації групових цінностей і правил; створення атмосфери довіри, емоційної свободи і саморозкриття; мотивація “включення” у групову роботу.

2. Основний етап: створення теоретичного підґрунтя для усвідомлення юнаками базових понять; виконання вправ, спрямованих на корекцію особистісних якостей, які сприяють потраплянню юнаків у групи ризику, а також виконання вправ, спрямованих на розвиток особистісних якостей юнаків, які запобігатимуть вклю-

ченню у маніпулятивні взаємини (на першому етапі тренінгу); виконання вправ для створення індивідуального алгоритму запобігання маніпулятивним взаєминам (на другому етапі тренінгу).

3. Заключний етап: рефлексія заняття, можливість отримати зворотній зв'язок для тренера; ритуал завершення заняття, який сприяє встановленню емоційної єдності групи, збереженню позитивного досвіду отриманого у групі; домашнє завдання, яке є індивідуальним і диференційованим продовженням тренінгової роботи для кожного учасника із закріплення і використання отриманого на занятті досвіду; щоденник самоспостережень, метою якого є розвиток рефлексії і самовиховання юнаків.

Якщо передумовами включення юнаків у маніпулятивні взаємини у якості суб'єктів є егоїстичність, недовіра людям і їх неприйняття, конкуренція, конформність, то перший етап тренінгової програми для групи ризику “маніпулятори” ми розпочали саме у цьому напрямку. Наводимо назви і цілі відповідних занять.

Перше заняття: “Знайомство. Основні методи роботи у тренінговій групі”. Мета: знайомство з учасниками групи, встановлення правил тренінгової роботи. Створення атмосфери довіри і саморозкриття, формування мотивації особистісного самовдосконалення.

Друге заняття: “Прийняття себе і іншого”. Мета: формування здатності до рефлексії, активізація емпатійної взаємодії, формування мотивації до пізнання іншого, розвиток вміння відчувати, розуміти, приймати іншу людину.

Третє заняття: “Довіра до себе і інших”. Мета: створення атмосфери емоційної єдності, формування здатності розуміти почуття і переживання інших людей, розвиток здатності до саморозкриття, самопізнання, встановлення довірливих контактів і прояв довіри до оточуючих.

Четверте заняття: “Співробітництво як спосіб досягнення мети”. Мета: розвиток усвідомлення стану партнера, використання компромісу і співпраці у груповій роботі, розвиток почуття згуртованості.

П'яте заняття: “Розвиток товариськості”. Мета: усвідомлення юнаками способів відстоювання власної думки, рівня товариськості у групі, розуміння протилежної позиції у конфлікті, розвиток вміння розділяти чужі інтереси, знайомство зі способами подолання гніву, роздратованості, розвиток вміння передавати і приймати позитивні емоції.

Шосте заняття: “Активність, запобігання конформній поведінці”. Мета: усвідомлення небезпечності конформної, пасивної і стереотипної поведінки, мотивація активності поведінки, форму-

вання здатності до рефлексії, отримання досвіду активної боротьби і опору, розвиток креативності, вміння приймати стани інших людей, формування навичок взаєморозуміння.

Сьоме заняття: “Розвиток емоційної стійкості”. Мета: розвиток гнучкості емоцій, вміння розуміти і приймати власний і чужий емоційний стан, відпрацювання навичок точного і відкритого вираження емоцій, а також апробування і вибір власного способу гармонізації емоційної сфери, набуття емоційної рівноваги.

Восьме заняття: “Розвиток навичок вираження емоцій”. Мета: усвідомлення необхідності ясного вираження емоцій, розвиток навичок відчувати, помічати і виражати власні емоції, вміння розуміти і приймати чужий емоційний стан, а також розвиток навичок безбар’єрного спілкування, розвиток рефлексії, оволодіння навичками зняття напруження.

Дев’яте заняття: “Емоційний комфорт”. Мета: оволодіння навичками зняття напруги у партнера власних м’язових затисків, усвідомлення обмежень егоцентризму, регуляція самооцінки, розвиток рефлексії, навичок швидкого розслаблення, гармонізація емоційної сфери.

Результати виконання вправ першого блоку дали можливість логічно перейти до наступного блоку нашого тренінгу. Другий етап тренінгової програми для групи ризику “маніпулятори” був спрямований на розвиток суб’єкт-суб’єктних міжособистісних стосунків, конструктивних форм впливу, а також вироблення індивідуального алгоритму запобігання маніпулятивним взаєминам. Наводимо назви і цілі відповідних занять.

Десяте заняття: “Подолання упереджень. Конструктивний і деструктивний вплив”. Мета: усвідомлення небезпечності стереотипної поведінки, упереджень і деструктивного впливу для розвитку особистості, розвиток креативності, спонтанного самовираження, послаблення упереджень, формування толерантного ставлення до інших.

Одинадцятье заняття: “Розвиток активного слухання і критичного мислення”. Мета: усвідомлення ступеня розвитку важливих для взаємних особистісних якостей і ефективності “Я” – повідомлення, розвиток навичок активного слухання, “Я” – повідомлення, компромісного вирішення конфліктів, критичного мислення, вивчення станів “Я”.

Дванадцятье заняття: “Конструктивні види психологічного впливу. Цивілізована конфронтація і конструктивна критика як методи запобігання маніпулятивному впливу”. Мета: усвідомлення небезпечності маніпулятивних взаємин і ефективності констук-

тивних методів психологічного впливу, розвиток навичок аргументації, самопросування, конструктивної критики, цивілізованої конфронтації, розвиток рефлексії.

Тринадцятье заняття: “Психологічний тренажер”. Мета: тренування навичок аргументації, контраргументації, психологічної самооборони і інформаційного діалогу, розвиток рефлексії.

Чотирнадцятье заняття: “Соціодрама “Способи досягнення мети”. Мета: усвідомлення суспільної проблеми маніпулятивних міжособистісних стосунків, групове творче вирішення цієї соціальної проблеми.

П’ятнадцятье заняття: “Завершення тренінгової роботи. Прощання”. Мета: усвідомлення учасниками конкретних методів запобігання маніпулятивним взаєминам, підвищення рівня групової підтримки, розвиток рефлексії, пригадування епізодів з життя групи, підведення підсумків роботи, символічне вираження почуття розлуки і початку нового етапу у житті як природної події.

Висновки. Під час виконання вправ першого блоку нами виявлено, що у групі ризику “маніпулятори” юнаки адекватніше почали приймати себе й інших, стали більш довірливі, почали співпрацювати у сумісних завданнях. Також ці учасники стали більш товариськими, активними, просунулись у розвитку емоційної стійкості і умінні відкрито виражати свої емоції, набули навичок підтримання емоційного комфорту, почали активну роботу з самовиховання. Під час виконання вправ другого блоку нами виявлено, що юнаки стали менш упередженими, більш спонтанними, стали частіше використовувати компроміси у конфліктних ситуаціях, розвинули навички аргументації, самопросування, конструктивної критики, рефлексії. Використання теоретичного і практичного методів тренінгової роботи у їх гармонійному поєднанні дозволило провести цілеспрямовану роботу зі створення психологічних умов запобігання маніпулятивним міжособистісним стосункам у юнацькому віці і зменшити кількість осіб у групі ризику “маніпулятори”.

Перспектива подальших досліджень полягає в опублікуванні структури спецкурсу для групи ризику “об’єкти маніпуляції”, а також у впровадженні спецкурсу-тренінгу у практику роботи інших навчальних закладів.

Список використаних джерел

1. Волинець Н.В. Психологічні механізми виявлення та протидії маніпулятивним намірам у студентів: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Інститут психології ім. Г.С. Костюка. – К., 2008. – 20 с.

2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. – СПб., 2000. – 310 с.
3. Маринушкина Е.Е. Развитие качеств личности как противостояние манипуляции сознанием / Матеріали міжнародної науково-практичної конференції 27-28 травня 2004 р., м. Київ “Профілактика психологічного насильства і маніпулювання свідомістю та розвиток критичного мислення в молодіжному середовищі. – К.: Український центр політичного менеджменту, 2005. – С. 105-111.
4. Марченко В.В. Личностное развитие и рост как необходимое и достаточное условие профилактики насилия над личностью и манипулирования сознанием / Матеріали міжнародної науково-практичної конференції 27-28 травня 2004 р., м. Київ “Профілактика психологічного насильства і маніпулювання свідомістю та розвиток критичного мислення в молодіжному середовищі. – К.: Український центр політичного менеджменту, 2005. – С. 112-113.
5. Кліманська М.Б. Психологічні чинники схильності молоді до соціального утриманства: Автореф. дис. ... кандидата психол. наук / Інститут соціальної та політичної психології АПН України. – К., 2007. – 16 с.
6. Сидоренко Е.В. Тренинг влияния и противостояния влиянию. – СПб.: Речь, 2007. – 256 с.

The article is dedicated to the problem of manipulative interpersonal relations in adolescence related to the questions of creation of psychological conditions of its precaution. Substantive and processual aspects of training special course of study are described in the article. The aim of this special course of study is creation of psychological conditions of precaution of manipulative interpersonal relations. The author formulates purpose and objectives of training, principles and methods of work. Special place in the article takes presentation of structure of special course of study for risk group “manipulators”.

Keywords: adolescence, training, precaution of manipulative interpersonal relations.

Отримано: 21.02.2010

ІДЕАЛЬНА МОДЕЛЬ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТРУКТУРИ АТРАКЦІЇ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

У статті розглядається проблема міжособистісної атракції як соціальної установки. Результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження представлені у вигляді ідеальної моделі соціально-психологічної структури атракції практичного психолога.

Ключові слова: атракція, міжособистісна взаємодія, соціально-психологічна структура атракції.

В статье рассматривается проблема межличностной аттракции как социальной установки. Результаты теоретического анализа и эмпирического исследования представлены в виде идеальной модели социально-психологической структуры аттракции практического психолога.

Ключевые слова: аттракция, межличностное взаимодействие, социально-психологическая структура аттракции.

Постановка проблеми. Питання міжособистісної взаємодії є одним з центральних в соціальній психології. Накопичений значний об'єм матеріалу з проблем як міжособистісного, так і міжгрупового спілкування, його структури, впливу різних чинників. Дослідниками підкреслюється необхідність і важливість урахування соціально-психологічних детермінант взаємодії, що дає змогу зрозуміти поведінку суб'єктів спілкування, а також прогнозувати варіанти її розвитку.

Існує велика кількість досліджень різних сторін феномена атракції, але відсутній єдиний погляд щодо вирішення цієї проблеми, немає чіткого визначення атракції і загальної теоретичної основи досліджень. Це призводить до протиріччя між необхідністю теоретико-методологічного обґрунтування досліджень атракції, з одного боку, й відсутності єдності в розумінні проблеми серед дослідників, – з другого. Тому виникає потреба у створенні концептуальної ідеальної моделі структури атракції, на яку можна спиратися під час роботи над даною темою.

Результати теоретичного аналізу. Проблема атракції активно досліджувалася в зарубіжній соціальній психології. З середини ХХ століття вона виділилася у спеціальний напрямок. Науковці прагнули виявити чинники, які сприяють виникненню атракції. Був накопичений величезний масив досліджень впливу на атракцію