

УДК 159.962: 615.851

І.Ф. Манілов

ПСИХОКОРЕКЦІЯ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ СУГЕСТІЇ

У статті розглянуто можливість використання навіювання в психологічній корекції девіантної поведінки підлітків. Визначено умови і способи встановлення психотерапевтичного контакту з клієнтами підліткового віку. Розроблено схему процедури психологічної корекції девіантної поведінки підлітків за допомогою сугестії. Запропоновано поєднання навіювання з традиційними психокорекційними техніками. Представлено методичні рекомендації по реалізації психокорекційного сугестивного впливу.

Ключові слова: *навіювання, сугестивний вплив, психокорекція девіантна поведінки, підлітки.*

Постановка проблеми. Соціально небажані відхилення в поведінці неповнолітніх є однією із значних проблем сучасного суспільства. Особливо небезпечні ситуації, коли девіації поведінки досягають рівня асоціальних і антисоціальних. У зв'язку з цим вельми актуальним є розробка нових ефективних методів психологічного впливу на девіантів, з метою корекції соціально неприйнятних форм поведінки.

На даний час існує багато психокорекційних методик, які дозволяють цілеспрямовано замінювати поведінку людини. Їхній опис можна знайти у таких авторів як Д. Рудестам, Х.Дж. Джінотт, Р. Лендрет, Д. Киппер, Г. Блатнер, А.І. Захаров, А.Е. Личко, Н.В. Цзен і Ю.В. Пахомова та багатьох інших. Аналіз найбільш поширених психокорекційних методик показав, що в них, практично завжди, присутня сугестія. На жаль, цей очевидний факт у багатьох випадках просто ігнорується. В той же час, цілеспрямоване

використання навіювання може суттєво підвищувати ефективність будь-якої психокорекційної методики. Дослідження даної проблеми є *актуальними* і відповідають запитам сучасної практичної психології. Саме цьому напрямку наукових досліджень і присвячена дана стаття.

Мета роботи – розробити схему процедури спрямованого психокорекційного сугестивного впливу на девіантів підліткового віку.

У **завданні** роботи входило: оцінити психокорекційний потенціал навіювання при роботі з підлітками девіантами; визначити умови виникнення і способи встановлення психотерапевтичного контакту з підлітками; виділити послідовність основних етапів психологічної корекції за допомогою навіювання; розробити методичні рекомендації по реалізації психокорекційного сугестивного впливу.

Виклад основного матеріалу. Стратегія і тактика психокорекційної роботи з дітьми та підлітками достатньо детально представлено в роботах Н.Ю. Максимової [2; 3]. Аналіз наведених автором методик показує, що головний упор в традиційних впливах зроблено на свідомість дитини. Робота будується таким чином щоби переконати підлітків у необхідності слідувати соціальним нормам, розвивати навички самоконтролю та здатність адекватно реагувати в різних життєвих ситуаціях, тощо.

Свідоме прагнення до позитивних змін безумовно необхідне, проте проблема в тому, що негативізм до оточуючих не дозволяє багатьом девіантам засвоювати і використовувати нові адаптивні форми поведінки, як це роблять їх однолітки, що належать до групи норми. Це означає, що в психокорекційній роботі з девіантами необхідно активніше використовувати навіювання, яке дозволяє долати опір свідомості, блокувати упередженість та негативізм.

У попередніх роботах [4], автором статті вже було представлено скорочену схему психокорекційного навіювання. У більш розгорненому і загальному вигляді процедура психокорекційного сугестивного впливу виглядає таким чином:

1. встановлення емоційного контакту з сугерендом; 2. збір інформації про його індивідуально-особистісні особливості, життєву ситуацію, а також сприйнятливість до сугестивного впливу різної сенсорної модальності; 3. спільна (з психологом!) вербалізація «картини світу» (зокрема переконань і моральних принципів, уявлень про себе («Я-образу»), а також найближчих і віддалених життєвих цілей; 4. провокація сумнівів щодо помилкових, соціально небезпечних і обмежуючих переконань і, як наслідок, формування стану розгубленості; 5. завуальоване інформування сугеренда про альтернативні способи інтерпретації життєвих подій, а також реагування на них; 6. створення мотивуючих сугестивних настанов; 7. створення у девіанта враження ніби він самостійно знайшов соціально прийнятний вихід з проблемної ситуації (ілюзія самостійного вибору нових цілей і способів їх досягнення); 8. спільна «інвентаризація» ресурсів для досягнення поставлених цілей, «прокладання» дороги з сьогодення в майбутнє, а також заохочення подальшої активності девіанта за допомогою «сугестивного стимулятора»; 9. проведення традиційних психокорекційних занять (в індивідуальній або груповій формі) на фоні спеціальної сугестивної настанови; 10. розвиток у підлітка навичок позитивного мислення; 11. фіксація перших успіхів (ефект зворотного зв'язку); 12. корекція поставленої на початку занять мети, якщо у цьому виникає потреба; 13. ситуативна підтримка підлітка, коли в його житті трапляються несподівані психологічно травмуючі перешкоди; 14. процедура поступового зменшення залежності від психолога, коли підліток бере на себе відповідальність за власні рішення і життя в цілому.

При роботі з підлітками девіантами, реалізація запропонованої схеми має свої особливості. Вирішальним для всієї подальшої роботи є перший етап, а саме встановлення емоційного контакту з дитиною. В умовах загальноосвітніх шкіл, девіанта приводять до психолога, як правило, педагоги, значно рідше батьки або особи, що їх замінюють і, лише у виняткових випадках, підлітки приходять самостійно. Таким чином, вже на

самому початку зустрічі принцип добровільності порушений, а тому, встановлення повноцінного контакту істотно ускладнене. У такий ситуації необхідно знизити емоційне напруження підлітка і рівень його негативізму. Для цього можна використати прийом несподіваних запитань, які не мають безпосереднього відношення до предмету зустрічі і подальшої роботи. Девіант очікує почути певні запитання і претензії, а несподівано стикається з чимось іншим, до чого не готовий. Звичні форми реагування для подібної ситуації не підходять. Питання на зразок «чи є в їдальні свіжі булочки?» або «де тут поблизу можна поповнити телефонний рахунок?», зазвичай, збивають з пантелику. Підліток готовий почути звинувачення або хоча би з'ясувати обставини ситуації, яка склалася в школі і вдома. Замість цього з ним доброзичливо розмовляють на цілком нейтральні теми. Подібний прийом помітно знижує рівень підозрливості і недовіри дитини.

Слід зазначити, що педагоги, мимоволі виступають в ролі «караючої інстанції». Ситуація посилюється повсюдно використовуваними в школах директивними наказовими методами впливу на учнів. Психологові, насамперед, необхідно дистанціюватися від образів «мудрого, суворого і караючого вчителя», доктора який «лікує психів» і, само собою, відразу відмовитися від ролі батька, який готовий узяти на себе відповідальність за життя дитини. Пряме повідомлення про це вже на першій зустрічі не лише доречно, але і необхідно.

Увага, поки що ще незрозумілої загадкової дорослої людини, зазвичай, інтригує підлітка, викликає у нього цікавість і бажання продовжувати спілкування. У підлітка девіантна, як правило, досвід спілкування на рівних з дорослим або відсутній, або украй незначний. Особливо для нього є незвичними ситуації, коли його впродовж тривалого часу зацікавлено слухають. Будь який вільний монолог дитини дозволяє їй підготуватися до подальшого конструктивного діалогу.

На етапі встановлення емоційного контакту корисно використовувати вербальні конструкції, якими зазвичай користується сугеренд. Розмова

«однією мовою» дозволяє вибудовувати довірчі стосунки. В той же час, техніку «відзеркалення» по позі, міміці і жестам потрібно використовувати дуже обережно. Найчастіше вона викликає або настороженість, або надмірну фамільярність в спілкуванні. На перших порах, для ефективнішої реалізації навіювання краще підтримувати достатньо високий рівень відмінностей між сугестором і сугерендом. «Ми з тобою дуже різні, але чудово розуміємо один одного» – ось головний лейтмотив перших зустрічей.

На перших зустрічах відбувається також збір основної інформації про індивідуально-особистісні особливості підлітка, його життєву ситуацію, а також сприйнятливості до сугестії. Не доцільно на початку роботи використовувати стандартизовані психодіагностичні методики. Вони займають невиправдано багато часу, а отримані результати, все одно потрібно ретельно перевіряти. Крім того, багато девіантів відносяться до психологічних тестів з певною настороженістю. Розкрившись перед незнайомою людиною, підліток стає більш уразливим. Розуміючи це, він прагне захистити себе від будь-яких настирливих спроб «зазирнути в душу». Використання тестів є виправданим лише у разі, коли сам підліток наполягає «протестувати» його. Всю необхідну інформацію слід збирати непомітно, в процесі невимушеної бесіди.

Важливим етапом психокорекції є з'ясування сімейної і шкільної ситуації девіанта. Нерідкі випадки, коли психокорекційний сугестивний вплив слід направляти не на підлітка, а на його найближче оточення, зокрема батьків і вчителів. Необхідно, по можливості, виключити негативну дію парентогеній і дидактогеній.

Наступний важливий момент – уточнення «картини світу» девіанта. Це поняття включає основні уявлення про те, яким представляється підліткові навколишній світ: оцінки всіляких явищ життя, зокрема стосунків між людьми, різноманітні погляди та переконання, тощо. Мова не йде про те, щоб «пізнати людину». Зробити це неможливо. Досить з'ясувати, що дитина вважає найбільш важливим і корисним у своєму житті, чого бажає досягти,

що для неї «добре і погано», «правильно – неправильно», «можливо і неможливо». Все це необхідно для виявлення обмежуючих переконань девіанта, які заважають йому засвоювати і реалізовувати соціально прийнятні форми поведінки.

Для успішної реалізації психокорекційної сугестії необхідно з'ясувати, що саме сугеренд може прийняти відразу, а до чого його треба підготувати за допомогою спеціальних прийомів. Наявність в «картині світу» незаповнених місць дозволяє подавати необхідну інформацію безпосередньо, простим повідомленням в підходящий для цього момент. Якщо з девіантом встановлено психотерапевтичний контакт, психологу, достатньо прямої директивної або непрямой подачі психокорекційної інформації.

У разі, коли необхідно підправляти або змінювати вже існуючі переконання, тактика впливу істотно міняється. Починати тоді потрібно з «розхитування» попередніх переконань, виклику у підлітка сумнівів в їх правильності і універсальності.

Ось деякі типові для підлітків девіантів обмежуючі переконання: «Навколишній світ ворожий і небезпечний. Потрібно завжди бути напоготові відбивати можливі напади. Люди злі, а тому я нічого їм не винен. Мене ніхто не любить і я нікого не зобов'язаний любити. У нашому світі хто сильніший, той і правий. Якщо люди мене бояться, це означає що поважають. Ніхто не повинен бачити мого страху, а тому, коли страшно, потрібно нападати. Дружелюбність, увага, чуйність, ніжність – все це для слабаків, а таких всі зневажають. Нікому не можна довіряти. Навколо лише зрадники і тільки пацани з моєї компанії завжди будуть вірними і надійними. Всі дорослі брешуть і лицемірять. Якщо вони демонструють чуйність, це означає, що від мене хочуть щось отримати. Всі мої слова, рано чи пізно будуть використані проти мене. Будь-які спроби змінити себе – марна трата часу. Скільки б я не старався, нічого не вийде, а тому не потрібно навіть робити спроби. Я маю повне право зневажати і ненавидіти цей брехливий світ, і тому подібне».

За наявності таких або будь-яких інших обмежуючих переконань, вельми корисно використовувати вербальні прийоми, які було розроблено в рамках трансформаційної граматики. Деякі з цих прийомів представлені в книгах по нейролінгвістичному програмуванню [1; 4]. Для практичного психолога, насамперед, інтерес представляє виявлення і опрацювання логіко-семантичних помилок, які приводять до смислових спотворень і помилкових узагальнень.

Робота з мовою змушує підлітка більш конкретніше висловлюватися по тих або інших питаннях, а це, у свою чергу, призводить до зміни ставлення до усього сказаного.

Психокорекційний ефект виявляється вже на етапі відновлення, так званої «глибинної структури», яка є максимально повною вербальною репрезентацією певної ідеї, переконання або простого повідомлення.

Для ілюстрації техніки уточнюючих запитань, наведу фрагмент психокорекційної бесіди психолога (П) з підлітком девіантом (Д), (з коментарями):

Д.: Навколо завжди лише одна зрада!

(«Зрада» – номіналізація, тобто процес перетворився на подію. «Завжди» – квантор спільності або надмірне, невиправдане узагальнення. Відсутні референтні індекси, незрозуміло до кого саме відноситься твердження.)

П. (питання, які було використані в процесі бесіди):

1. Ти хочеш сказати, що люди тебе зраджують? (Подія знову перетворюється на процес);

2. Хто саме тебе зрадив? (Уточнення, відновлення референтних індексів. З'ясовується, хто конкретно вчинив зраду);

3. Чи є серед людей, що оточують тебе, такі, хто жодного разу тебе не зрадив? (Пошук винятків, для роботи з кванторами спільності);

4. Яким чином тебе зрадили, що ти під цим розумієш? (З'ясовується, що саме Д. вважає за зраду. Це необхідно для подальшої роботи з «логічними

рівнями» повідомлень і перетворенням «зради» із злочину, в ситуативне обумовлений і слабо усвідомлюваний проступок).

Робота з обмежувачими переконаннями дуже копітка, тривала і вимагає спеціальної підготовки. У процесі «розхитування» базових переконань у підлітків з'являється і починає зростати стан розгубленості. Зникає упевненість в правильності власних поглядів і доцільності колишніх звичних форм реагування в тих або інших життєвих ситуаціях. Порушується психологічна рівновага, а з нею і різко підвищується рівень тривоги. Стан розгубленості є нетривалим і цей час необхідно максимально використовувати для реалізації психокорекційного сугестивного впливу. Найголовніше, це правильно вгадати, що саме готовий засвоїти сугеренд в даний момент часу. Універсальних рекомендацій із цього приводу не існує. Багато що залежить від практичного досвіду психолога.

Сугестивна інформація може являти собою альтернативні способи інтерпретації життєвих подій і конкретні приклади реагування на них. Подається корекційна інформація у вигляді розповіді про те, як виходили із проблемних ситуацій інші люди, схожі з девіантом або за допомогою психокорекційної метафори. Розповідь не повинна звучати якось повчально. Не можна нав'язувати підлітку готові висновки і займатися моралізацією. Крім того, психокорекційну історію необхідно маскувати іншими повідомленнями. Ще краще, якщо психокорекційна інформація подається у вигляді «вбудованого повідомлення». Таким чином, вдається зменшити можливість підлітка критично оцінювати інформацію, що надходить від сугестора.

Бажано, щоб у навіюваній інформації не було помітно авторства психолога, який працює з девіантом. Краще, коли інформація начебто анонімна і підліток легко може її привласнити і вільно видати в майбутньому за свою власну інтелектуальну знахідку.

Інший варіант для дітей з низьким рівнем інтелектуального розвитку. В цьому випадку краще щоб автором ідеї була безумовно авторитетна для

підлітка людина. У цьому випадку не важливо, реально існує вона нині, чи існувала у минулому, або є вигаданим героєм літературного твору, кіно або народного фольклору.

Сугестивна інформація повинна містити також «персональний образ результату», тобто соціально прийнятну максимально конкретну мету-образ, до якої підліток готовий прагнути. Щоб ця мета була реалістичною і досяжною, необхідно «натякнути» девіанту про можливості або шляхи її досягнення.

Цілком закономірно виникає питання про виправданість подібних «підказок» і їхню доцільність. Немало фахівців вважають, що пошук шляхів виходу з проблемної ситуації це справа тільки клієнта, а будь-яка допомога у такій справі блокує його ініціативу і гальмує особистісне зростання людини. В рамках гуманістичного підходу постулюється положення про те, що людина із самого початку має всі необхідні ресурси для свого розвитку і зростання. Необхідно лише створити необхідні умови, в яких всі ці приховані потенції виявляться і розкриються. Все це вірно, але проблема в тому, що створити всі необхідні умови для саморозвитку особистості девіанта, в реальному житті практично неможливо. Одного лише безумовного прийняття з боку психолога та його емпатичності недостатньо для зміни поведінки підлітка. Фрагментарна присутність в житті дитини нехай і приємного, але пасивного дорослого навряд чи кардинально змінить ситуацію на краще. До того ж, життєвий досвід більшості підлітків досить обмежений. А щоб почати рух, потрібно знати, в якому напрямку треба рухатися. Без цього, дії дитини носитимуть досить хаотичний характер, а основним прийомом набору особистого досвіду буде метод випадкових проб і помилок. А за ситуації, коли час психокорекційної зустрічі досить обмежений, необхідно максимально використовувати кожну хвилину. Іншої зустрічі може вже і не бути. Саме тому використання техніки непрямого навіювання конкретних інструкцій є цілком виправданим при роботі з підлітками девіантами.

Коли девіант визначив, в якому напрямку він готовий і бажає рухатися, необхідно створити у нього «інструментальну сугестивну настанову». Головна її ідея така – все, що ми робитимемо на психокорекційних заняттях, невпинно наближає до бажаної мети. Коли настанова сформована, можна продовжувати індивідуальну роботу або переходити до групової форми роботи. Взагалі можна використовувати будь-яку психокорекційну і психотерапевтичну техніку. Далі вже не так принципово, чи відвідує девіант заняття по гештальт- або арттерапії, бере участь в сеансах психодрами або всіляких соціально-психологічних тренінгах, танцює, тренується в спортивній секції або відправляється в туристичні походи. Все що він робить, наближає його до поставленої мети. Таким чином сугестивна настанова підсилює позитивний ефект від будь-яких психокорекційних вправ.

Для закріплення позитивного ефекту від психокорекційних зустрічей, можна використовувати «сугестивний стимулятор». Це може бути малюнок, музичний твір, предмет побуту, певний запах – все, що асоціюється у підлітка з «персональним образом результату», тобто з поставленою метою.

Одним з найважливіших завдань сугестивної психокорекції є розвиток позитивного стилю мислення у підлітка. Мова йде про доведену до автоматизму здатність людини виділяти з кожної життєвої ситуації позитивні моменти. У сугеренда формують переконання, що будь яка, навіть неприємна ситуація є значним позитивним ресурсом, яким потрібно лише розумно розпорядитися. Потім, на протязі життя навички позитивного мислення постійно шліфуються і удосконалюються.

Дуже важливо фіксувати перші успіхи підлітка у виправленні колишніх неадаптивних форм поведінки. «Я бачу, я радію, я пишаюся твоїми успіхами і вірю в тебе» – ось проста формула підтримки та заохочення дитини.

Вкрай необхідно утримуватися від прямих вказівок на помилкові дії. Зворотний зв'язок повинен здійснюватися по можливості, непомітно. Все це дозволить згодом підготувати підлітка до поступового завершення роботи з психологом. Цьому етапу передують формування у підлітка переконання в

тому, що відповідальність за власне життя не тягар, не вимушений спосіб виживання у «зломому» світі, а благо, нагорода, яку здобуває сильна і незалежна людина.

Висновки. Сугестивний вплив є важливою складовою психологічної корекції поведінки підлітків девіантів. Процедура психокорекційного сугестивного впливу складається з наступних етапів: блокування негативізму на адресу оточуючих підлітка людей; збір інформації про індивідуально особистісні особливості девіанта та встановлення психотерапевтичного контакту з ним; виявлення та «розхитування» обмежуючих переконань; приховане інформування підлітка про соціально прийнятні цілі та формування настанови на можливість їх досягнення; створення зрозумілого і бажаного для девіанта «персонального образу результату», або конкретної кінцевої мети; формування настанови на те, що всі психокорекційні завдання наближають до бажаної мети; підвищення віри підлітка в себе і свої сили за допомогою непрямого навіювання; формування позитивного стилю мислення; створення настанови на автономність і самостійність в ситуації прийняття важливих рішень; ситуативна підтримка підлітка, коли в його житті трапляються несподівані психологічно травмуючі перешкоди.

Література

1. Дилтс Р. Фокусы языка. Изменение убеждений с помощью НЛП. – СПб.: Питер, 2000. – 320 с.
2. Максимова Н.Ю. Психологічна профілактика вживання підлітками алкоголю та наркотиків. – К.: 1997. – С.208.
3. Максимова Н.Ю. Психологія девіантної поведінки: навч. посібник / Н.Ю. Максимова. – К.: Либідь, 2011. – 520 с.
4. Манілов І.Ф. Сугестія як психологічний фактор корекції поведінки соціально дезадаптованих неповнолітніх / Теоретико-методологічні засади психологічної корекції особистості соціально дезадаптованих неповнолітніх:

монографія / [Н.Ю. Максимова, І.Ф. Манілов, А.М. Грись та ін.] ; за ред..
Н.Ю. Максимової. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. – С. 27 – 58.

5. Трансформация личности: нейролингвистическое программирование. Анализ и комментарии А.П. Ксендзюк. – Одесса, «Хаджибей», 1995. – 352 с.

В статье рассмотрена возможность использования внушения в психологической коррекции девиантного поведения подростков. Определены условия и способы установления психотерапевтического контакта с клиентами подросткового возраста. Разработана схема процедуры психологической коррекции девиантного поведения подростков с помощью суггестии. Предложено объединить внушение с традиционными психокоррекционными техниками. Представлены методические рекомендации по реализации психокоррекционного суггестивного воздействия.

Ключевые слова: *внушение, суггестивное воздействие, психокоррекция девиантного поведения, подростки.*

The usage of suggestive influence in psychological correction of the deviant behavior of adolescents is considered in the paper. The conditions and techniques of the psychotherapeutic contact with patients of adolescence age are determined. It is developed a scheme of procedure for psychological correction of the deviant behavior of adolescents by means of suggestion. It is proposed to combine suggestion with traditional psychocorrectional techniques. Methodical recommendations on realization of the psychocorrectional suggestive influence are represented.

Keywords: *suggestion, suggestive influence, psychocorrection of deviant behavior, adolescents.*