НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММ ПСИХОКОРРЕКЦИИ ЖЕРТВЕННОЙ ПОЗИЦИИ ЛИЧНОСТИ У ВЗРОСЛЫХ

Анастасия КОВРОВА
CZU: 159.923:615.851 + 159.96 anastasia.covrova@gmail.com

Жертвенная позиция личности как психологический феномен, сохраняя свою высокую актуальность, продолжает изучаться: выявляются ее компоненты, факторы возникновения и развития, коррелирующие с ней личностные особенности. Данные исследования становятся основой для разработки подходов, программ и методов психологической коррекции жертвенной позиции личности, однако в этой области еще многие аспекты остаются открытыми для уточнения, выявления и разработки.

Под жертвенной позицией личности мы понимаем устойчивую совокупность компонент, включающую в себя представления человека о себе, своей позиции в отношении других людей (среди них – представление о себе как о переживающем ущемление со стороны других), соответствующие эмоциональные переживания (среди которых беспомощность, безнадежность, ответственность, стремление к контролю) и поведенческие паттерны (в том числе готовность жертвовать своими интересами в пользу других) [1]. В работах, отражающих те или иные аспекты психокоррекции «жертвы», для обозначения феномена используются в той или иной степени схожие, но не идентичные по содержанию термины: каждый из них имеет свои специфические особенности – «комплекс жертвы», «роль жертвы», «жертвенные установки».

И.Г. Малкина-Пых, говоря об индивидуальной психологической работе с клиентами с жертвенными установками, отмечает важность осознания и понимания клиентом его собственной интерпретации событий и влияния этой интерпретации на его эмоциональное реагирование, а также необходимость для специалиста понимать и выявлять привычные жертвенные паттерны клиента и реагировать на них образом, позволяющим клиенту не

закреплять, а изменять их. Автором перечисляются и направления, эффективные в данной психологической работе: транзактный анализ, индивидуальная психология А.Адлера, психосинтез и когнитивно-поведенческая терапия [2]. Говоря о работе с клиентами с установками на поведение «жертвы», М.А. Одинцова также указывает на полезность работы со смыслами в контексте логотерапии и отмечает психологическое сопровождение как наиболее эффективный метод работы с указанной категорией лиц. Важным фактором эффективности психологического сопровождения выступает самостоятельное обозначение и решение проблемы клиентом, тогда как участие специалиста – поддерживающее и опосредованное, создающее безопасные условия и « отношения понимания». Такая работа направлена на развитие жизнетворчества, жизнестойкости, сферы социального взаимодействия клиента [3].

В исследовании ценностно-смысловой сферы лиц разного виктимного типа на основе сочетания типа ролевой виктимности (социальная и игровая роль жертвы) и уровня проявления виктимности были выявлены виктимные личностные типы: гипервиктимные, виктимные и аутовиктимные. Помимо свойственных каждому типу характеристик, были идентифицированы также инвариантные, т.е. характерные для всех виктимных личностных типов, свойства, среди которых – экстернальный локус контроля, низкая осознанность и осуществимость своих жизненных предназначений, противоречивость и хаотичность ценностно-смысловой сферы. Инвариантные характеристики были учтены при разработке универсальной программы для виктимных личностей, направленной на формирование жизнестойких убеждений и гармонизации выявленных инвариантных свойств. Психокоррекционная программа «Жизнестойкость и жизнетворчество» предполагает 12 занятий в групповом формате, длительностью 4 часа каждое, подходит для нескольких возрастных групп (14-21 год). Включает работу над трудными жизненными ситуациями и их преодолением, утверждением жизнестойкости, жизнетворчества, возможностей самопомощи и расширения

системы смыслов и целей. Отмечено, что программа способствует переориентированию виктимной личности с поведения разрушительного характера на поведение с жизнетворческими и жизнестойкими установками [4].

Ц.Л. Мкртчян представила авторскую методику «Вы короли и королевы», направленную на переосмысление состояния жертвы в контексте проблемного межличностного взаимодействия (состояния конфликта, обиды, кризиса) и активизацию самоконтроля и саморегуляции, апробированную на группах студентов 18-28 лет (подходящую и для индивидуального формата работы) [5].

Коррекционно-развивающая программа «Жизнестойкость и гармония» для личности с установкой жертвы, предложенная Ю.П. Поваренковым и Р.А. Субботиной, направлена на повышение адаптационного потенциала студентов начальных курсов медицинских вузов в период их учебно-профессиональной адаптации. Ранее было обнаружено, что высокий уровень ролевой виктимности определяет неготовность студентов эффективно приспосабливаться к высоким нагрузкам и другим специфическим особенностям учебно-академической ситуации. Программа включает в себя работу с представлениями о трудных жизненных ситуациях и способах совладания, предполагает активизацию процессов самопознания, самоанализа и самораскрытия, осознание собственных ресурсов, развитие гибкости восприятия, творческого потенциала и осознанного жизнетворчества, укрепление веры в собственный успех и др. Формат работы – групповой, объем – 80 акад.часов в течение 20 недель. Результаты апробирования программы показали значимое позитивное изменение показателей ролевой виктимности, жизнестойкости и психологического благополучия [6].

Таким образом, рассмотренные нами рекомендации, методы и программы по психологической коррекции жертвенной позиции личности у взрослых указывают на полезность работы со знанием, пониманием и представлениями (о психологических основах происходящих событий, о самом себе и др.), работы по

расширению возможностей совладания с трудными жизненными ситуациями и развитию творческого потенциала в контексте выбора жизненного пути и принятия решений. Отмечается также целесообразность учета личностных характеристик, коррелирующих с жертвенной позицией, при разработке задач и содержания психологической работы. В связи с этим мы предполагаем важность дальнейшего изучения личностных особенностей лиц с жертвенной позицией и уточнения факторов ее эффективной психокоррекции.

Библиография:

1. АНДРОННИКОВА, О.О. Факторы формирования жертвенности как психологической и ролевой позиции личности. В: *Сибирский педагогический журнал,* 2014, №6, сс.136–142. ISSN 1813-4718
2. МАЛКИНА-ПЫХ, И.Г. *Психология поведения жертвы*. Москва: Эксмо, 2006. 1008 с. ISBN 5-699-14523-0
3. ОДИНЦОВА, М.А. *Многоликость «жертвы», или Немного о великой манипуляции (система работы, диагностика, тренинги):* Учебн. пособие. Москва: Флинта: НОУ ВПО «МПСИ», 2010. 256 с. ISBN 978-5-9765-0855-2
4. ОДИНЦОВА, М.А. *Ценностно-смысловая сфера лиц разного виктимного типа:* Монография / Н.Ю. Чернобровкина, М.А. Одинцова. Москва: ФЛИНТА, 2014. 180 с. ISBN 978-5-9765-2024-0
5. МКРТЧЯН, Ц.Л. Личность и поведение жертвы: пути переосмысления. В: *Universum: Психология и образование: электрон. научн. журн*., 2014, №7(7). ISSN 2311-6099 [Дата обращения: 20.08.2020] Доступно: http://7universum.com/ru/psy/archive/item/1436
6. ПОВАРЕНКОВ, Ю.П., СУББОТИНА, Р.А. Коррекция установки «жертва» у студентов медицинского вуза в ситуации учебно-профессиональной адаптации. В: *Ярославский педагогический вестник*, 2019, №4(109), сс.140-147. ISSN 1813-145X