

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Т.М. ЗЕЛІНСЬКА

**МІЖОСОБИСТІСНА
АМБІВАЛЕНТНІСТЬ:
ТЕОРІЯ, ДІАГНОСТИКА,
ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА**

*Рекомендовано
як навчальний посібник
для студентів
вищих закладів освіти*

**Київ
Видавництво «Каравела»
2019**

**УДК 159.98
348**

**Рекомендовано Вченою радою
комунального закладу
Сумського обласного інституту
післядипломної педагогічної освіти,
протокол № 682 від 28.08.2018 р.**

Рецензенти:

О.А. Ліщинська,
доктор психологічних наук, професор;
А.В. Вознюк,
кандидат психологічних наук, доцент

Т.М. ЗЕЛІНСЬКА

**348 Міжособистісна амбівалентність: теорія,
діагностика, психологічна допомога: Навч. посібн. –
К.: «Каравела», 2019. – 224 с.**

ISBN 978-996-2229-91-2

У навчальному посібнику викладені сучасні досягнення у психології міжособистісної амбівалентності (теорія, діагностика, психологічна допомога). Призначений для студентів вищих закладів освіти, магістрів, аспірантів, для слухачів післядипломної освіти, практичних психологів, соціальних працівників та вихователів (професіоналів і батьків).

УДК159.98

© Т.М. Зелінська, 2019

ISBN 978-966-2229-91-2 © Видавництво «Каравела», 2019

З М І С Т

ВСТУП.....	5
Модуль I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ АМБІВАЛЕНТНОСТІ.....	8
1. ПСИХОЛОГІЯ АМБІВАЛЕНТНОСТІ	8
1.1. Поняття амбівалентності у психології	9
1.2. Віковий аспект розвитку амбівалентності	17
1.3. Феноменологія переживання амбівалентності студентів	23
1.4. Зовнішні і внутрішні чинники виявів амбівалентності.....	34
1.5. Варіативність вираженості амбівалентності.....	38
1.6. Психологія пасивно-амбівалентних самогубців та їх взаємин	46
2. АМБІВАЛЕНТНІСТЬ СОЦІАЛЬНИХ УСТАНОВОК У МІЖСОБИСТІСНИХ ВЗАЄМИНАХ	58
2.1. Амбівалентність соціальних установок місцевого населення до внутрішньо переміщених осіб	58
2.2. Взаємозалежна любов як стресова амбівалентність взаємин у сім'ї.....	67
2.3. Особливості узгодження міжособистісної амбівалентності у сім'ї	93
Модуль II. МІЖСОБИСТІСНА АМБІВАЛЕНТНІСТЬ ЛЮДЕЙ У ЖИТТЄВОМУ ПРОСТОРІ.....	104
3. МІЖСОБИСТІСНА АМБІВАЛЕНТНІСТЬ ТА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА	104
3.1. Розвиток гармонійної партнерської амбівалентності в дорослих взаєминах молоді	105
3.2. Амбівалентний шлях взаємин дружини з чоловіком алкоголіком.....	116
3.3. Міжособистісна амбівалентність літніх батьків і дорослих дітей	129
3.4. Врахування в центрах зайнятості типів амбівалентності безробітних	140
3.5. Стресова амбівалентність взаємин трудових мігрантів з власними дітьми....	151

4. ДІАГНОСТИКА, КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА ПСИХОТЕРАПІЯ АМБІВАЛЕНТНОСТІ ВЗАЄМИН.....	157
4.1. Процедура вимірювання амбівалентності	157
4.2. Методики дослідження міжособистісної амбівалентності	159
4.2.1. Т. М. Зелінська «Загальна амбівалентність».....	159
4.2.2. Т. М. Зелінська «Жіноча амбівалентність особистості».....	161
4.2.3. Т. М. Зелінська «Чоловіча амбівалентність особистості».....	163
4.2.4. Е. Грізл, В. Проктор «Амбівалентна модель залежної любові в родині» модифікація Т. М. Зелінської.....	165
4.2.5. В.В. Бойко «Майбутнє материнство» модифікація Т. М. Зелінської....	168
4.2.6. А.Е. Хурчак,Т. М. Зелінська «Вимірювання амбівалентності атитюдів»...	173
4.2.7. Т. М. Зелінська «Майбутнє людства».....	176
4.2.8. Е. Грізл, В. Проктор «Безумовна батьківська любов» модифікація Т.М. Зелінської.....	180
4.2.9. Т. Повел «Як я турбуюсь про себе?» модифікація І. В. Михайлової.....	181
4.2.10. М. Кірк, Ш.Брук «Тонке самогубство» модифікація Т.М. Зелінської...	184
4.2.11. К. Бреннан, Р. Фрейлі «Досвід близьких взаємин» адаптація Т.В. Казанцевої	185
4.3. Т.М. Зелінська «Етапи психологічного консультування та механізми гармонізації амбівалентності»	188
4.4. Авторська модель підтримувально-толерантного діалогу в індивідуальній психотерапії амбівалентності з використанням «прийому двох стільців» Л. Грінберга та інших вчених	200
ПІСЛЯМОВА	212
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	212
КЛЮЧОВІ ПОНЯТТЯ.....	213

ВСТУП

Прогресивні зрушення, що відбуваються в українському суспільстві за останні роки, суттєво вплинули на життя як соціальних спільнот, так і окремої особистості. Розширення меж позитивного вияву людської свободи в ситуації розвитку громадянського суспільства в Україні сприяє самовизначенню людей відповідно до власних цілей і соціальних пріоритетів.

Інтенсивний розвиток психології зумовлює необхідність створення нових навчальних посібників для студентів, магістрів з урахуванням сучасних досягнень в психологічній науці і практиці. Така позиція у підготовці майбутніх психологів сприятиме посиленню їх професійної спрямованості, орієнтуватиме на конструктивне узгодження позитивного і негативного у взаєминах людей як вияв гармонійної міжособистісної амбівалентності.

Навчальний посібник «Міжособистісна амбівалентність: теорія, діагностика, психологічна допомога», написаний для майбутніх психологів, які можуть поглибити свої знання з даної сфери психології, а також для всіх, хто цікавиться психологією амбівалентності.

Тематика, запропонований зміст даного навчального посібника відображає сучасний стан досягнень психології. Представлені не лише різні теоретичні погляди вчених, але й власні теоретичні і практичні здобутки в цій сфері. Структура запропонованого навчального матеріалу орієнтує майбутніх психологів у теоретичних засадах природи, змісту, видів, типів і напрямів міжособистісної амбівалентності, її феноменологічного і класичного вивчення (модуль 1, теми 1, 2).

Особистісно-інтегративна концепція амбівалентності (Т. Зелінська, 2013) є корисною у дослідженні не лише різноманітних життєвих проблем, але й розвитку амбівалентності через низку послідовних вікових періодів: немовляти, раннього дитинства, дошкільного, молодшого шкільного, підліткового, раннього юнацького та юнацького віку. Важливо враховувати амбівалентність цілісно як одночасний вияв позитивного і негативного в кризових вікових періодах, коли негативне необхідно

узгоджувати та об'єднувати з порідненим та домінантним позитивним явищем особистості.

У відповідності з авторським баченням амбівалентності розкривається здатність розвиваючої особистості усвідомлювати, інтерпретувати та узгоджувати феномен власної амбівалентності в дітей, підлітків, юнаків на трьох етапах. Так, на першому етапі – дві протилежності (позитивна і негативна) діють одночасно стосовно предмета чи людини (5–11 років); на другому етапі – позитивна і негативна сторони оцінки, ставлення взаємодіють та змінюють одна одну (11–13 років); на третьому етапі – позитивне й негативне здатні узгоджуватися, об'єднуватися та досягати своєї цілісності з домінуванням позитивного спрямування в осіб юнацького віку, а також у дорослих людей.

Розкриваються чинники виникнення і розвитку нормативного психологічного явища амбівалентності як у внутрішньому світі людей (наявність різних суперечностей особи між позитивним і негативним), так і в міжособистісних взаєминах (не співпадання у людей позитивно-негативних модальностей потреб, інтересів, цінностей тощо). Феноменологічне вивчення переживання амбівалентності в студентів дало підстави виділити та висвітлити чотири етапи її перебігу в осіб юнацького віку (фон-спокій; дезорієнтацію; вивчення ситуації і власних можливостей; здійснення реальних змін в поведінці).

Теоретико-методологічні засади амбівалентності системно реалізуються при вирішенні життєвих ситуацій (модуль II, теми 3, 4) шляхом психологічної допомоги. Саме єдність теорії з психологічною допомогою дозволить майбутнім психологам реально опанувати необхідними знаннями і набути відповідних професійних навичок, вмій.

Розкриті в посібнику варіативні вияви міжособистісної амбівалентності (пункт 1.4) і конкретно в процесі реальних взаємин між місцевим населенням і внутрішньо переміщеними особами (пункт 2.1), в родинних взаєминах (пункти 2.3 і 2.4), між дорослими романтичними партнерами (пункт 3.1), між дружиною і алкозалежним чоловіком (пункт 3.2), між літніми батьками і дорослими дітьми (пункт 3.3), між

трудовами мігрантами і власними дітьми (пункт 3.4), а також між психологами і безробітними в центрах зайнятості (пункт 3.5).

Людам ніколи не пізно конструктивно подивитися на негативні вияви власної амбівалентності і посилити бажання жити, зменшуючи самодеструкції (пункт 1.5). Спростовується в поданому навчальному матеріалі широко розповсюджений в психології міф-установка про міжособистісну амбівалентність, яка виявляється лише негативно.

Описана процедура вимірювання та інтерпретації амбівалентності (пункт 4.1); підібрані методики, які спеціально створені чи модифіковані авторкою даного посібника для дослідження міжособистісної амбівалентності (пункт 4.2); представлена етапність консультативної роботи з гармонізації міжособистісної амбівалентності (пункт 4.3) та індивідуальна психотерапія амбівалентності (пункт 4.4). Поданий список наукових літературних джерел і понятійного апарату допоможуть більш свідомо і самостійно вивчити навчальний матеріал.

Самокорекція стає природньою та необтяжливою для читача, коли засвоюється логіка «сам собі психолог» від теоретичного розуміння амбівалентності до її практичного узгодження в складних життєвих ситуаціях.

Зміст навчального посібника, безумовно, не може включити всіх аспектів міжособистісної амбівалентності, яка супроводжує людей в житті. Авторка, на правах «піонера» в дослідженні амбівалентності в українській психології, сподівається на подальше вивчення цього напрямку психології молодими спеціалістами.

Важливо впізнавати стресову амбівалентність не лише в інших людях, а й, в першу чергу, в собі. Навчитися впливати на її гармонізацію. Люди здатні відповідально узгоджувати позитивні і негативні сторони будь-якої ситуації та бути спокійними і гуманними. Позбутися міжособистісної амбівалентності неможливо, як і зупинити людське існування.

Висловлюємо вдячність С. Максименку за підтримку і віру у можливості авторки цієї книги, її аспірантів досліджувати амбівалентність як нову проблематику для української психології.