



8. Shirapova D.D. (2005) Psycholohyceskye faktory razvytyja professional'noj samoocenky studentov [Psychological factors of development of professional students of self-esteem]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Sankt Peterburg: SPbGU [in Russian].

9. Boud David (2013) *Enhancing learning through self assessment [Enhancing learning through self assessment]*. London and New York : Routledge Falmar [in English].

10. Diener Ed & Diener Marissa (2009) *Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem [Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem.]* In: Diener E. (eds) *Culture and Well-Being. Social Indicators Research Series*, (vol 38). Springer, Dordrecht [in English].

Стаття надійшла до редакції 28.02.2019.

The article was received 28 February 2019.

УДК 159. 98:159.942

DOI 10.32999/ksu2312-3206/2019-2-7

РОЗВИТОК ГАРМОНІЙНОЇ ПАРТНЕРСЬКОЇ АМБІВАЛЕНТНОСТІ У ПРОЦЕСІ КОРОТКОТРИВАЛОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

Зелінська Тетяна Миколаївна,

доктор психологічних наук, професор кафедри
загальної і соціальної психології та психотерапії,

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

sharlizet@ukr.net

ORCID 0000-0003-4430-7082

Лук'яненко Валентина Володимирівна,

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри англійської мови технічного спрямування № 2

Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

vv.lukian@gmail.com

ORCID 0000-0003-3748-2616

Задоволення в дошлюбному партнерстві пов'язане зі здатністю до узгодження позитивних і негативно-руйнівних суперечностей взаємин. Зростання міжособистісних суперечностей передусе розлученню пари. Молода пара здійснює багаторазові спроби припинити і продовжити стосунки. Амбівалентність кожної сторони блокує прийняття узгодженого рішення, що утворює партнерську амбівалентність.

Мета статті – розкрити варіативні вияви амбівалентності партнерства та здійснити психологічний вплив у груповому консультуванні щодо її зниження, гармонізації і прийняття особами рішення щодо продовження чи припинення стосунків.

Методи. Здійснено підтримувально-толерантне групове консультування 9 студентів (5 дівчат і 4 хлопців) із партнерською амбівалентністю. Студенти отримали психологічну допомогу на п'яти зустрічах по 90 хвилин.

Результати. У статті доведено ефективність гармонізації, інтеграції стресових амбівалентних стосунків у межах авторської моделі консультування молодих людей. Розглянуто групове психологічне консультування на трьох етапах як процес гармонізації амбівалентності в партнерстві шляхом психологічних механізмів змінювання, спеціальних методів і прийомів.

До організаційно-комунікативних умов групового консультування належать: прийняття організаційної взаємодії; побудова консультативних стосунків на основі підтримувально-толерантного діалогу без конфронтації, з проявами емпатії, принципу «тут і зараз», розділеної відповідальності; підтримання взаємозв'язків базових умінь та специфічних психотехнік, умінь (працювати з амбівалентними схемами, прийом двох стільців, смислова презентація опору та ін.).

Висновки. Групове психологічне консультування дозволило юнакам і дівчатам проаналізувати, усвідомити і узгодити власну партнерську амбівалентність. Описані види партнерської амбівалентності (гармонійна, неузгоджена, дисгармонійна) дозволяють дошлюбній парі усвідомити свої стосунки і здійснити узгодження власних стресових стосунків чи звернутися за психологічною допомогою.

Ключові слова: амбівалентність особистості, гармонійний вид партнерської амбівалентності, дисгармонійний вид партнерської амбівалентності, неузгоджений вид партнерської амбівалентності, толерантно-підтримувальна модель групового консультування.

DEVELOPMENT OF HARMONIOUS PARTNER AMBIVALENCE IN THE PROCESS OF SHORT-TERM CONSULTATION

Zelinska Tetiana Mykolaivna,

Doctor of Psychology, Professor of the Department of General
and Social Psychology and Psychotherapy

National Pedagogical Dragomanov University

sharlizet@ukr.net

ORCID 0000-0003-4430-7082

Lukianenko Valentyna Volodymyrivna,

Candidate of Psychological Sciences,

Associate Professor at the Department of English for Engineering № 2

National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"

vv.lukian@gmail.com

ORCID 0000-0003-3748-2616

Satisfaction in a pre-marital partnership is linked with the ability to reconcile positive and negative-destructive contradictions in relationships. An increase in interpersonal contradictions precedes the divorce of a couple. The ambivalence of each side blocks the acceptance of a coherent decision that creates partner ambivalence.

The **purpose** of the article is to reveal the variability of partnership ambivalence and to exert psychological influence in the group counseling aimed at its reduction, harmonization and decision making by individuals to prolong or terminate the relationship.

Method. The author's supporting and tolerant model of counseling young people was used with 9 students (5 women and 4 men) with partner ambivalence. Students received psychological help at five meetings, 90 minutes each.

Results. The article demonstrates the effectiveness of harmonization, integration of stressful ambivalent relationships within the author's model of counseling young people. The group psychological counseling in three stages is considered as a process of harmonization of ambivalence in partnership by means of psychological mechanisms of change, special methods and techniques.

Organizational-communicative conditions of group counseling include the adoption of organizational interaction; construction of consultative relations on the basis of support-tolerant dialogue without confrontation, with manifestations of empathy, the principle of "here and now", divided responsibility; maintenance of interconnections of basic skills and specific psycho-technicians, abilities (to work with ambivalent schemes, reception of two chairs, semantic presentation of resistance, etc).

Conclusions. Group psychological counseling has enabled young men and young women to analyze, understand and co-ordinate their own partner ambivalence. The described types of partner ambivalence (harmonious, inconsistent, and disharmonious) allow a premarital couple to realize their relationships and to reconcile their own stressful relationships or seek psychological help.

Key words: *disharmonious kind of partner ambivalence, harmonious kind of partner ambivalence, personality ambivalence, tolerant and supporting model of group counseling, uncoordinated kind of partner ambivalence.*

Вступ

Гармонійне партнерство, в якому виявляється дружба, любов, є фактором благополуччя молодої людини. Особи, що перебувають у такому партнерстві, характеризуються провідним мотивом близькості як переживанням прив'язаності, прихильності. Задоволення в дошлюбному партнерстві характеризується здатністю до узгодження позитивних і негативно-руйнівних суперечностей взаємин. Зростання міжособистісних суперечностей передують розлученню дошлюбної пари, яка переживає стресову амбівалентність щодо продовження партнерства чи його припинення.

Під амбівалентністю ми розуміємо власність особистості, яка притаманна кожному індивіду і виявляється в одночасному

переживанні до одного об'єкту як позитивних, так і негативних взаємовиключних мотивів, емоцій, когніцій та поведінки майже рівної сили (Зелінська, 2013: 38).

Партнерська стресова амбівалентність стає надмірним, нестерпним переживанням важкого тягаря життя, оскільки молода пара здійснює багаторазові спроби припинити і продовжити стосунки. Амбівалентність кожної сторони дошлюбних стосунків блокує прийняття узгодженого рішення, що утворює міжособистісну партнерську амбівалентність. Отже, означена проблема є актуальною, надання психологічної допомоги для молоді стає необхідною.

1. Теоретичне обґрунтування проблеми

Проживання людей із важким тягарем амбівалентності супроводжується депре-



сією, агресією та нездатністю до самоконтролю. Високоамбівалентне партнерство змушує людей шукати психологічної допомоги. У гуманістичному підході є дві терапії (мотиваційне інтерв'ю і підхід двох стільців), спрямовані на допомогу амбівалентному клієнту (Зелінська, 2013:70-82). Доведено (Trachsel et al, 2012), що підхід двох стільців може бути застосований як короткочасне втручання щодо лікування амбівалентних залежних. Протягом двох сесій знизилася амбівалентність, клієнти прийняли конструктивне рішення (Trachsel et al, 2012: 258). Для нас цінним є підхід Е. Філдс щодо групового п'ятисесійного консультування амбівалентних клієнтів за допомогою мотиваційного інтерв'ю В. Міллера, С. Ролніка (Fields, 2006: 5). Цей дослідник довів, що групове консультування амбівалентних осіб має широке практичне застосування.

Мета статті – розкрити варіативні вияви амбівалентності партнерства та здійснити психологічний вплив у груповому консультуванні щодо її зниження, гармонізації і прийняття особами рішення щодо продовження чи припинення стосунків.

2. Методологія та методи

На мінілекціях та їх обговореннях студенти засвоювали характеристики вираженості амбівалентності в дошлюбному партнерстві для того, щоб впізнати, усвідомити власний вияв партнерської амбівалентності.

Було проведено підтримувально-толерантне групове консультування 9 студентів університету харчових технологій у м. Києві (5 дівчат і 4 хлопців, вік – 20-21 рік) у межах факультативних занять. Усі студенти мали дошлюбні стосунки та переживали амбівалентність щодо їх продовження / припинення. Студенти отримали психологічну допомогу на п'яти зустрічах по 90 хвилин.

3. Результати та дискусії

Варіативні вияви дошлюбної партнерської амбівалентності такі: гармонійні, неузгоджені і дисгармонійні. Останні два види потребують оптимальних змін у напрямі їх гармонізації у процесі психологічного консультування. Опишемо види амбівалентності партнерства, узагальнюючи власні спостереження, бесіди, опитування студентів, які зверталися за допомогою впродовж багатьох років.

Гармонійний вид партнерської амбівалентності – це впевненість у собі та партнерові, узгодженість позитивного і негативного помірної сили та їх інтеграція в цілісне спокійне переживання з домінуванням позитивної сторони (бути разом) та контролем негативно-зменшеної (можливість розлучитися). Особистість із даною амбі-

валентністю діє відповідально, здатна оптимістично жити, толерантно приймати все, що життя їй пропонує. Фізична привабливість, інтелектуальні параметри та соціальні вияви кожного партнера як на засадах «рівності», так і за принципом компенсації стають надбанням їх самосвідомості. Здорова соціальна залежність від близьких людей є однією з базових властивостей людини в міжособистісних взаєминах (Ліщинська, 2015: 64). Шляхом самопізнання узгоджуються власні позитивні і негативні сторони з особливостями партнера (психологічними, соціальними і фізичними). Готовність цих осіб до змін забезпечує ефективність та зміцнення партнерства. Процес рефлексії сприяє збереженню позитивно-негативної цілісності як гармонійної амбівалентності в партнерстві.

Неузгоджений вид партнерської амбівалентності виявляється як невпевненість у собі, партнерові та коливання позитивної (бути разом) і негативної сторін переживання (страх розлучитися). У таких пар простежується нестійка мотивація контролю власної амбівалентності. Вони пригнічують себе страхом, аутоагресією, бажанням контролювати партнера. Водночас дані особи спроможні довільно через зусилля волі посилити позитивну сторону суперечності (бути разом) і зменшити негативну сторону (страх розлучення). Даний перехід-коливання амбівалентності партнерства вимагає посилення процесів пошуку, рефлексії, змін. Ці пари здатні маленькими кроками зростати: не співставляти «дати» і «прийняти», не посилювати песимізм, не вимагати від партнера задоволення неадекватних бажань, розвивати в себе здатність до саморозкриття і обговорювати актуальні аспекти партнерства.

Дисгармонійний вид партнерської амбівалентності характеризується хронічною імпульсивністю, негативізмом, песимізмом або безглуздим оптимізмом, тому позитивне (бути разом) і негативне (розлучитися) виявляються по черзі і максимально інтенсивно. Суперечності кожного партнера розбалансовані, тому «в боротьбі» намагаються підкорити партнера, що переживається як пригнічення і стрес. Партнери знімають напруження шляхом створення квазіцінностей, які реалізують в агресії чи адикціях, що руйнує близькість і самоконтроль. Жодна сторона не отримує через примус від іншої того, чого вимагає або клянчить. Дисгармонії амбівалентності є непатологічними відхиленнями як наслідок неадекватного досвіду, власної байдужості, кризових ситуацій. Сильний і тривалий опір у партнерстві не дозволяє прийняти рольові позиції

чоловіка і жінки, набути відповідальності за своє життя. Отже, партнерська амбівалентність (неузгоджена і дисгармонійна) потребує змін, що усвідомлювалося студентами.

Організаційно-комунікативні умови, в яких відбувається гармонізація партнерської амбівалентності клієнтів у психологічному консультуванні, є такими:

Амбівалентність – природна, стійка та динамічна властивість особистості. Гармонізацію амбівалентності ми розуміємо як зниження її інтенсивності шляхом інтеграції суперечностей із домінуванням позитивного та контролем негативного.

Зміни амбівалентності здійснювати лише в разі, якщо людина цього хоче. Психолог-консультант не є першопричиною змінування клієнта, тому важливо те, яку мету він ставить, який вибір робить. Межі консультування визначаються цим положенням, а також установленням дорослих, відкритих стосунків, коли спеціаліст діє в інтересах клієнта. Важливими є й засоби стимулювання клієнта, які здійснює консультант. Ми використовуємо для цього авторську методу «Одночасна двовимірна амбівалентність», прийом двох стільців, створення образу амбівалентних суперечностей, пробні експерименти у формі домашніх завдань. Провідними є консультативні стосунки, які дають віру клієнтам у досягнення змін.

Усвідомлювати зовнішні вияви власної амбівалентності. У процесі консультування деякі люди використовують слово «Так .., але ...», «Це» замість «Я», що свідчить про відсутність внутрішньої мотивації до змін. Консультант, інтерпретуючи такі висловлювання, допомагає клієнту свідомо використовувати слово «Я». Невербальні ознаки (вираз обличчя, манера сидіти тощо) сигналізують про наявність амбівалентних переживань клієнтів, за якими важливо спостерігати.

Амбівалентність та опір взаємопов'язані між собою. Клієнт не завжди може досягти без допомоги спеціаліста вдосконалення, оскільки переживає потужний опір. У цієї особи позитивна сторона суперечності прагне змін, а негативна бореться проти цього, що супроводжується ваганнями «за» і «проти». Відбувається «війна із самим собою». «Ламати» опір є непрофесійним кроком консультанта. Замість конфронтації важливо навчитися підтримувально-толерантного діалогу: використовувати коментарі стосовно протистояння позитивного-негативного; підвищувати внутрішню мотивацію до змін; впізнавати спотворені думки; виявляти емпатію, що посилює у клієнта почуття безпеки, бажання контролювати та змінити амбівалентність.

Мотиваційний процес є необхідним на всіх етапах психологічного консультування партнерської амбівалентності. Важливо знаходити контакт між амбівалентними сторонами «тут і зараз», спиратися на власні можливості, усвідомлювати невідповідність думки з поведінкою, що посилює зміну мотивації.

Презентація опору між позитивним Я (прагне змін) та негативним Я (гальмує зміни). Забезпечити доступність у розумінні клієнтами власної амбівалентності, а саме: Я хоче партнерства і Я проти партнерства; «Я+» і «Я-» тощо. Усвідомити протилежні Я, запитуючи про їх переваги та недоліки. Пізнання добра і зла активізує волю у клієнтів щодо вдосконалення.

Стиль діалогу психологічного консультування має бути підтримувально-толерантний. Такий стиль дозволяє кваліфікувати амбівалентність як варіативне явище, яке піддається психологічному впливу навіть у короткий проміжок часу (5 зустрічей). Не використовувати конфронтацію, бо вона посилює інтенсивну амбівалентність (агресію, безпорадність, уникнення, маніпуляцію).

Консультант буде ефективним психологом у допомозі амбівалентним людям, якщо гармонізує власну амбівалентність, приймаючи власні сильні і слабкі сторони, що посилює професійність і ефективність консультування.

Специфіка психотехнік, професійних умінь зумовлюється як логікою гуманістичного консультування, так і його підтримувально-толерантним стилем. Авторські методика «Одночасна двовимірна амбівалентність» та прийоми роботи з амбівалентністю використовуються поряд з іншими психотехніками (Л. Грінберг, В. Міллера, С. Ролніка). Отже, авторська модель психологічного консультування становить собою інтегративне поєднання положень гуманістичної психотерапії та власних здобутків, створює організаційно-комунікативні умови до змін клієнтів (Зелінська, 2013: 301-357)

Опишемо *підтримувально-толерантне групове консультування осіб із партнерською амбівалентністю*. Переживання високої амбівалентності в партнерстві вимагає психологічної допомоги цим особам для того, щоб вони були здатні знизити інтенсивність суперечностей і прийняти рішення бути разом чи розлучитися.

Студенти (20-21 рік) університету харчових технологій у м. Києві, з якими Т.М. Зелінська працювала як викладач психології, запропонували провести з ними консультації в межах факультативних занять. 9 студентів (5 дівчат і 4 хлопців) подали добровільно заяви на участь у груповому



консультуванні. Вони мали дошлюбні стосунки та переживали амбівалентність щодо їх продовження / припинення. В індивідуальних запитах називались переважно дві проблеми, які зумовлюють партнерську амбівалентність – напружені стосунки з батьками і негативна власна поведінка. Нами розкривається в даній статті напрям гармонізації амбівалентної поведінки студентів. Мета групового консультування – посилити внутрішню мотивацію до змін партнерської амбівалентності студентів; скорегувати їх розвиток шляхом набуття досвіду змінування негативної поведінки.

Студенти отримали психологічну допомогу на п'яти зустрічах по 90 хвилин. Амбівалентність є новим феноменом для юнаків і дівчат, тому його сутність була розкрита на занятті-вступі, на якому мали місце такі форми впливу: мінілекція, аналізі фрагментів художніх творів, різних життєвих ситуацій, телевізійних передач, інтерпретація результатів діагностичних методик. Це дозволило їм адаптуватися до умов групового консультування і взаємодіяти як у реальному партнерстві.

Завдяки основним психологічним механізмам (позитивній дезінтеграції, частковій та глобальній інтеграції) ми здійснювали гармонізацію партнерської амбівалентності. Позитивна дезінтеграція стимулює зміни особистості. Вона ослаблює деструктивний опір, сприяє становленню вторинних процесів інтеграції вищого ступеня (спочатку часткових, а потім і глобальних). Позитивна дезінтеграція готує усвідомлення нової глобальної інтеграції шляхом часткових (проміжних) об'єднань. Отже, ми передбачаємо послідовний вплив на амбівалентність студента в конкретній проблемі згідно з етапами психологічного консультування.

Опишемо групове консультування як гармонізацію амбівалентності партнерства з акцентуацією на зміну негативної поведінки студентів за трьома етапами. Перший етап – *аналіз та усвідомлення проблеми*. Завдання цього етапу – усвідомлення студентами виявів партнерської амбівалентності в конкретній проблемі шляхом розмежування позитивних і негативних сторін власної поведінки, налагодження їх взаємозв'язків та прийняття рішення змінитися. Психологічними механізмами реалізації завдання є позитивна дезінтеграція, часткова інтеграція, які дозволяють аналізувати, інтерпретувати, диференціювати і інтегрувати сторони амбівалентної поведінки студента.

Психолог-консультант допомагає кожному студенту усвідомити досвід опору пози-

тивного і негативного в партнерстві шляхом повернення до запиту. Посилення змін студента зменшує цінність негативної сторони його амбівалентності. Відбувається розрив «нездорової» інтеграції, тобто того взаємозв'язку позитивного і негативного, який турбує студента в поведінці. Варто помічати вияви стресової амбівалентності у вербальних твердженнях студентів, а саме: «Так, але ...»; «Це краще ..., але не впевнений, що можу зробити»; «Частина мене хоче .., але частина не ...». Ці слова відображають опір між позитивним і негативним. Чим більше одна частина Я прагне до змін, тим сильніше інша частина Я протидіє, і знову все повторюється по колу. На першому етапі консультант не ставить питань, обмежуючись зауваженнями про тон голосу, міміку, рухи, підтримуючи почуття гідності студентів. Не спирається консультант і на минуле, мотивуючи хлопців і дівчат майбутнім, оскільки ставлення до майбутнього в юнацтві є потужною детермінантою поведінки. Акцентуація на поточний момент також є ефективною. Консультант посилює бажання студентів вибачати себе і змінитися. Ефективною психотехнікою, яка дозволяє реалізувати зазначені вище положення, є авторська методика на прикладі тютюнопаління «Одночасна двовимірна амбівалентність», яку студенти використали до аналізу власної негативної поведінки.

Використання даної методики вимагає певних зусиль і прийомів роботи консультанта для того, щоб розглянути разом зі студентами конкретні факти і в чіткій формі дати їм пояснення. Психолог-консультант пропонує кожному студенту визначити головну суперечність його негативної поведінки. Потім студентом заповнюється бланк наведеної вище методики протягом діалогу. Так, стовпчик «Переваги життя без тютюнопаління» означає, що людина потенційно може посилити негативні переваги життя у важкій ситуації. Негативне має власний простір і в разі травмуючих умов може посилитися і актуалізувати деструкцію. Консультант посилює позитивні переваги життя без тютюнопаління шляхом послідовного аналізу кожним студентом першого стовпчика, потім другого і третього. Це дає можливість усвідомити домінування позитивної сторони проблеми з урахуванням ціннісно зменшеної негативної сторони. До цього бланку студенти звертаються впродовж усього процесу консультування.

Психолог без аналізу та усвідомлення суперечностей не стимулює розв'язання запиту клієнта, яке є дуже складним для студента – відмовитися, зокрема, від тю-

тютюнопаління і порозумітися зі своїм партнером.

Переживаються маленькі шоківі впливи при кожному «роз'єднанні» суперечностей. Наприкінці даного етапу консультування студенти мають чітке розуміння амбівалентності в конкретній партнерській проблемі, а саме: «роз'єднанні», усвідомленні позитивної і негативної сторін поведінки, об'єднанні їх по-новому шляхом часткової інтеграції.

Другий етап групового психоконсультування амбівалентності партнерства – *розв'язання проблеми шляхом реальної поведінки* – становить його завдання. Механізми, що забезпечують досягнення завдання, – часткова та глобальна інтеграція. Минуле перетворюється сьогоденним, тобто «тут і зараз» реалізуються студентами бачення власних позитивних перетворень. Продовжується робота з методикою Т. Зелінської «Одночасна двовимірна амбівалентність» для поглиблення внутрішньої мотивації до змін, яке відбувається в поведінці студентів у різних сферах партнерства. Для цього даються домашні завдання як експериментування, які обговорюються. Часткова інтеграція є проміжною, оскільки надає переваги позитивному в контексті амбівалентності

партнерства, наприклад, погуляти з дівчиною цінніше, ніж вживати пиво.

Глобальна інтеграція сприяє наданню переваг у вирішенні різних життєвих ситуацій позитивному поряд із розумінням знеціненого негативного. Втручання здійснюється шляхом зауважень (про поведінку, ознаки голосу, тілесні реакції), вказівок (про самоконтроль, нові емоції, думки, дії), які локалізуються консультантом. Він спостерігає за поведінкою студента, знаходить різниці між вербальними і невербальними виявами, які пояснюються в контексті. У цей час негативна частина поведінки студента зменшується, як і опір щодо позитивного.

Але колишніх геймерів, алкоголіків, сексоголіків, анорексиків, агресорів та ін. не буває. Негативне може актуалізуватися, тобто вийти «з тіні», коли людина перестає ціннісно посилювати позитивне. Консультант виявляє емпатію, підтримку реальним змінам у поведінці кожного студента, які можуть бути короткочасними, неглибокими. Важливо бачити різницю між тим, що він зробив, і тим, що говорить про це. Наприклад, студентка Д. (з анорексією) каже, що для неї не важко готувати їжу до занять кожного дня. Це рішення означає зміну безвідповідального ставлення до власно-

Таблиця 1

Бланк методики Т. Зелінської «Одночасна двовимірна амбівалентність»

I. Переваги життя без тютюнопаління (+)	Результат аналізу	II. Переваги життя з тютюнопалінням (-)	Результат аналізу	III. Переваги життя без тютюнопаління домінують (+), але:
а) цінність тютюнопаління (-)	посилення (+) і зменшення (-)	ж) цінність здорового способу життя (+)	зменшення (-) і посилення (+)	є незначна цінність тютюнопаління (-)
б) очікування тютюнопаління (-)	посилення (+) і зменшення (-)	з) очікування незалежності від тютюнопаління (+)	зменшення (-) і посилення (+)	є невелике очікування тютюнопаління (-)
в) довіра до «друзів»-курців (-)	посилення (+) і зменшення (-)	к) довіра до себе (+)	зменшення (-) і посилення (+)	є невисока довіра до «друзів»-курців (-)
г) залежність від турботи «друзів»-курців (-)	посилення (+) і зменшення (-)	л) турбота про себе (+)	зменшення (-) і посилення (+)	є невелика залежність від турботи «друзів»-курців (-)
д) песимізм (-)	посилення (+) і зменшення (-)	м) оптимізм (+)	зменшення (-) і посилення (+)	є невисокий песимізм (-)



го харчування. Утім, дівчина сказала після консультування, що можна було б не готувати їжу на сніданки, оскільки її не запитали про це у групі.

Нестійкі бажання важливо помічати й надавати доброзичливу підтримку. Студент О., з проблемою шопоголізма (боявся, що почне красти речі), після прийняття рішення не купляти зайвих речей отримав домашнє завдання заходити в супермаркети лише тоді, коли це необхідно. Консультант на наступній зустрічі почав перевіряти це завдання і почув таке: «Я думав, що ви будете питати свідків, що я не був у супермаркетах». Незважаючи на висловлювання хлопця, консультант похвалив його за адекватну поведінку протягом тижня. Якщо зниження амбівалентності не виявлено в різних сферах життя, то студента не можна залишати без психологічної допомоги. Навіть після глобальної інтеграції ще можливий регрес, але молода людина в цьому разі швидше повертається до позитивного. «Злети і падіння» в реальній поведінці студентів характерні для даної стадії консультування, але, незважаючи на труднощі, зміни продовжуються.

Третій етап групового психоконсультування – збереження досягнутих позитивних змін, що становить його завдання. Провідним механізмом стає глобальна інтеграція в різних сферах партнерства. Важливо навчитися бачити травмуючі ситуації в різних сферах партнерства і попереджувати або долати їх. Обговорення реальних перешкод, фрустраційних ситуацій у процесі групово-

го консультування дає студентам підтримку, стійкість у реальному партнерстві. Співпраця навчає їх самостійно бачити ситуації посилення партнерської амбівалентності. Отже, розглянуто групове психоконсультування на трьох етапах як процес гармонізації амбівалентності в партнерстві шляхом психологічних механізмів змінювання, спеціальних методів і прийомів.

Висновки

Описані нами види партнерської амбівалентності (гармонійної, неузгодженої, дисгармонійної) дозволили студентам у дошлюбній парі усвідомити свої взаємини, але зміни відбулися у процесі психологічної допомоги. Групове психоконсультування дозволило юнакам і дівчатам на трьох його етапах проаналізувати, усвідомити і гармонізувати власну партнерську амбівалентність в психолого-освітній групі через механізми позитивної дезінтеграції, часткової та глобальної інтеграції.

Через місяць після закінчення консультування студенти повідомили про себе таке: з дев'яти осіб один хлопець і дві дівчини припинили партнерство та почали нове, а шестеро – після гармонізації власної амбівалентності переживали задоволення в партнерстві. Отже, доведена ефективність застосування підтримувально-толерантного групового консультування щодо гармонізації у студентів дошлюбної партнерської амбівалентності.

Продовжимо вивчати дошлюбне партнерство в залежності від тривалості стресової амбівалентності взаємин.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Зелінська Т. М. Психологія особистісної амбівалентності в юнацькому віці : монографія. Суми : Університетська книга, 2013. 432 с.
2. Ліщинська О.А. Психологічна концепція соціальної залежності. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2015. № 3-4(48-49). С. 65–68.
3. Trachsel M., Ferrari L., & Grosse Holtforth M. Résolution de l'ambivalence du partenariat: Essai clinique randomisé d'interventions cognitives et expérientielles très brèves avec suivi. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy / Revue canadienne de counseling et de psychotherapie*. 2012. Vol. 46. No. 3. P. 239–258.
4. Fields A. A Resolving Patient Ambivalence: A five Session Motivational Interviewing Intervention. Vancouver, Washington : Hollifield associates, 2006. 103 p.

REFERENCES:

1. Zelins'ka, T.M. (2013) *Psykhologhiya osobystisnoyi ambivalentnosti v yunats'komu vitsi: monohrafiya* [Psychology of personal ambivalence in adolescence: monograph]. Sumy, Ukraine: Universytet-s'ka knyha [in Ukrainian].
2. Lishhy'ns'ka O.A. (2015). *Psy'xologichna koncepciya social'noyi zalezhnosti* [Psychological concept of social dependence]. *The Pedagogical Process: Theory and Practice*, 3-4 (48-49), 65-68 [in Ukrainian].
3. Trachsel, M., Ferrari, L., & Grosse Holtforth, M. (2012). Résolution de l'ambivalence du partenariat: Essai clinique randomisé d'interventions cognitives et expérientielles très brèves avec suivi. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy / Revue canadienne de counseling et de psychotherapie*, 46 (3), 239–258.
4. Fields, A. A (2006). *Resolving Patient Ambivalence: A five Session Motivational Interviewing Intervention*. Vancouver, Washington : Hollifield associates.

Стаття надійшла до редакції 26.02.2019.
The article was received 26 February 2019.