

бить проблематичними багато традиційних уявлень про природу статі та сексуальності. Це збільшує різноманітність стилів сексуального життя і розширює межі свободи вибору молоді.

#### Список використаних джерел

1. Говорун Т.В. Стать та сексуальність: Психологічний ракурс / Т.В.Говорун, О.М.Кікінежді. — Тернопіль: Нова книга — Богдан, 1999. — 383 с.
2. Гуревич І.М. Соціальна психологія здоров'я/ І.М. Гуревич. — СПб.: Вид-во Санкт-Петербурзького Університету, 1999. — 174 с.
3. Діденко С.В. Психологія сексуальності і сексуальних стосунків/ С.В.Діденко. — К., 2003. — 164 с.
4. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины/ Е.П. Ильин. — СПб.: Питер, 2003. — С. 253 — 294.
5. Ильин Е.П. Пол и гендер/ Е.П. Ильин. — СПб.: Питер, 2010. — 372 с.
6. Келли Г.Ф. Основы современной сексологии/ Г.Ф.Келли. — СПб.: Питер, 2000. — 385 с.
7. Кон И. Мужская сексуальность по данным массовых опросов/ И. Кон// Андрология и генитальная хирургия. — 2007. — № 4. — С. 19—28.
8. Кочарян А.С. Личность и половая роль: Симптомом-комплекс маскулинности/фемининности в норме и патологии/ А.С.Кочарян. — Х.: Основа, 1996. — 127 с.
9. Кравець В. П. Теорія і практика дошлюбної підготовки молоді/ В. П. Кравець. — К.: Київська правда, 2000. — 688 с.
10. Мастерс У.Г. Основы сексологии (HUMAN SEXUALITY) / Мастерс У.Г., Джонсон В.Є., Колодни Р.К.; [Пер. с англ.]. — М.: Мир, 1998. — 342 с.
11. Мани Дж., Ориентация / Дж.Мани, П. Такер // Сексология (хрестоматия). — СПб: Питер, 2001. — 512 с.
12. Райх В. Сексуальная революция/ В. Райх. — СПб-М., 1997. — 205 с.
13. Смахтіна Н.О. Індивідуально-психологічні особливості жіночої сексуальності: автореф. дис...канд. психол. наук: 19.00.01. / Н.О.Смахтіна. — Харків, 2011. — 22 с.
14. Хубер Д. Теория гендерной стратификации / Д. Хубер // Антология гендерной теории. — Минск: ПроPILEI, 2000. — С. 78—92.
15. Шнабль З. Мужчина и женщина: интимные отношения / З.Шнабль. — Кишинев, 1990. — 110 с.
16. Щербатых Ю.В. Психология любви и секса/Ю.В.Щербатых. — М.: Изд-во Эксмо, 2004. — 608 с.

**ГУПАЛОВСКАЯ В. А., СТРИЛЕЦЬ Н.**

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СЕКСУАЛЬНЫХ УСТАНОВОК МОЛОДЕЖИ

*Проанализированы особенности установок современной молодежи относительно сексуальности, их психологические истоки. Рассмотрены основные факторы формирования сексуальных установок. Отмечены изменения, которые произошли в отношении к сексуальности.*

*Ключевые слова: сексуальность, установка, стереотип, пол, гендер.*

**GUPALOVSKAYA V. A. STRILETS N.**

### PSYCHOLOGICAL ESPECIALLY SEXUAL ATTITUDES OF YOUNG PEOPLE

*Analyzed features of modern youth attitudes about sexuality, their psychological roots. Considered the basic factors of sexual attitudes. Marked changes that have occurred in relation to sexuality.*

*Keywords: sexuality, attitude, stereotypes, sex, gender.*

Стаття надійшла до редколегії 13.02.2013 року.

УДК 159.9

**ДИДУХ М. Л.**

Київського національного університету імені Тараса Шевченка

## МЕТОДИ ТА СТРУКТУРА ТРЕНІНГУ ЕТНІЧНОЇ ІНДИВІДУАЦІЇ

*У статті провідними методами тренінгу етнічної індивідуалізації визначені методи групової дискусії, психодрами, міфодрами, арт-терапії та рольові і сюжетні ігри. У якості аналітичної складової тренінгового процесу рекомендується застосовувати методи вільних асоціацій, ампліфікації, роботи зі сновидіннями та продуктами активної уяви.*

*Ключові слова: тренінг, міфодрама, психодрама, індивідуалізація.*

Тренінги, що сприяють процесу етнічної індивідуалізації, включають у себе елементи міфодрами, юнгіанської психодрами, рольової гри та арт-терапії. Їхньою метою є надання учасникам можливості у безпечних умовах тренінгової групи усвідомити патерни поведінки, зумовлені проявами етнічного несвідомого, приєднатись до

тих міфологем, що сприяють особистісному зростанню та творчо переосмислити та проявити почуття, які виникають у наслідок дотику до власних архетипічних образів.

Міфодрама [2] є одним з різновидів соціодрами. Класична соціодрама спрямована на розкриття, усвідомлення та опрацювання індивіду-

альних та колективних уявлень і стосунків. Кожна роль містить поєднання особистісних та колективних елементів, частиною яких є прояви етнічного несвідомого. Колективні впливи у випадку міфодрами не обмежені впливом групи, а задані загально культурним контекстом. Соціодрама спрямована на роботу з проблемами, породженими у межах культури чи соціальної групи, міфодрама більшою мірою приділяє увагу саме рольовим патернам, породжених у межах культури та етнічного несвідомого. Міфодрама відрізняється від класичної психодрами чи соціодрами своїм спрямуванням на роботу з матеріалом міфу, тексту, бажано на його першоджерело, а не переказ учасниками групи. Важливою опорою є змістовна сторона сюжету, а характерологічну та мотиваційну складову додають учасники групи.

Використання методу аналізу та ампліфікації дозволяє учасникам групи глибше усвідомити сенс міфологеми та її зв'язок з особистими почуттями та поведінковими патернами.

У міфодрамі група сприймається за допомогою тої міфологеми, сюжету, що зараз розігрується – він може бути як колективним (ісход з Єгипту), так і індивідуальним (шлях Героя). Групові міфи будуть більшою мірою подібні до роботи у соціодрамі чи рольовій грі, індивідуальні – до класичної психодрами. Міфодрама має справу з класичним, завершеним сюжетом, що іноді супроводжується розвитком характеру персонажів. Це потребує більшого часу та більш глибокого занурення у культуру, яка стає базовою для відповідного тренінгового циклу.

**Метою статті** є розробка принципів використання міфодрами, психодрами, піскової терапії у тренінгу етнічної індивідуалізації. При роботі з процесом етнічної індивідуалізації ми прагнемо використовувати міфологічний матеріал та матеріал сказань тих етнічних груп, до яких належать учасники конкретної тренінгової групи. Склад учасників здебільш має поліетнічний характер, тому тренер має гнучко використовувати завчасно заготовлені масиви текстів залежно від складу учасників кожної конкретної групи. Всі учасники (у міру можливості) беруть участь у програванні сюжетів міфодрами, навіть якщо сюжет належить іншій культурі. Це сприяє роботі механізмів диференціації та творчій реалізації. Ми намагаємось не використовувати у якості сюжетної основи давньогрецьку, скандинавську чи шумерську міфологію, при всій привабливості означених текстів, вони спрямовують енергію групи не на процес власної етнічної індивідуалізації, а на інтроекцію міфологем іншої культури.

Структура міфодрами подібна до психодраматичної. На початку тренер декларує загальні правила групи, а група задає питання та висловлює згоду з означеними правилами. Наступним кроком є коротка дія, спрямована на розігрів та діагностику актуальної проблематики учасників групи. На тренінгу з етнічної індивідуалізації використовуються розстановки, соціограма, гра «Ярлики», присвячена етнічним стереотипам, гра «Амеба».

Це дозволяє побачити динаміку групи, її згуртованість, рівень інтеграції у групу окремих учасників та теми, що стануть базовими у наступній роботі.

Наступним кроком є читання базового сюжету – міфу, казки, сказання, недільної глави... Правилком є те, що все наявне у сюжеті, має бути прожито, а все інше відбувається на розсуд самих учасників. У різних міфодрамах рівень спонтанності групи може істотно відрізнятись. У міфодрамі ми не використовуємо (на відміну від психодрами) особисті чи сімейні історії протагоністів. Ролі задані завчасно самим розвитком міфологічного сюжету та добровільно обираються учасниками. Якщо кількість учасників більша за кількість діючих осіб, то можна вводити ролі «вищих сил» чи неживих предметів.

Ігрова дія може відбуватись безперервно (відносно невеликих сценаріїв сказань), а може займати близько 40 хвилин. Тоді тренер зупиняє дію по закінченні окремої сцени та проводить опитування учасників щодо їх послання з ролі собі та іншим діючим особам, а також щодо їхніх емоційних переживань та мотивів дій. У цих перервах можна зняти ролі, що вже не будуть використані, та прийняти нові. Головна увага приділяється вчинковій активності персонажів та їхній мотивації. Зміна ролей чи дублювання практично не використовується, можливе використання промовляння вголос внутрішнього мотиваційного монологу. Часто бувають задіяні Великі фігури: Час, Свіість, Відповідальність тощо. По закінченні міфодраматичної дії відбувається обмін враженнями на два кола – спочатку з ролі, потім від власної особи.

Часто використовується інтерпретація міфу за допомогою аналітичного інструментарію та методу ампліфікації. Учасникам пропонується створення ампліфікаційних карт чи малювання фрагментів міфодраматичної дії з подальшим обговоренням отриманого матеріалу.

Наведемо у якості прикладу використання міфодрами у єврейській моноетнічній групі (керівники молодіжних освітніх програм). Нарратив-

вом обрано хасидське сказання «Згорілий талес»: «У видатного Ребе був син. Ребе навчав його всьому і сподівався, що після його смерті син займе його місце. Він заповідав йому свої книги, будинок, все своє майно. Але син сказав, що не буде користуватись батьковим спадком і єдине, що він візьме собі – це батьків талес (молитовне покривало). Та коли син зайшов у нього до синагоги, то світильник торкнувся талеса і той згорів дощенту». Були виокремлені такі ролі: батька, сина, талеса та світильника. Інші учасники групи перебували у позиції глядачів. Під час гри відбувався досить довгий спонтанний діалог між батьком та сином, де батько хотів не просто передати спадок, а сприймав сина як свою копію, продовження. Тоді стала зрозумілою мотивація відмови.

Під час обговорення учасники (для всіх з них ця історія була почута вперше) звернули увагу, що докорінно змінилося розуміння сенсу історії під час прослуховування та гри. Під час прослуховування для більшості учасників історія була сприйнята як «покарання невдячного сина», під час проживання та спостереження група отримала можливість побачити значно глибші сенси цього сказання – неможливість зробити з сина чи учня свою копію, прагнення сина зберегти найдорожче для нього – стосунки батька з Всевишнім, власну відповідальність за вчинки... У картах ампліфікацій виникло очищення вогнем, романи Г.Л. Олді, інші хасидські сказання, художні фільми. На етапі зв'язку міфодрами з реальною поведінкою учасники тренінгу розгорнули жваву дискусію про відповідальність керівників програм за учасників, той «спадок», що вони передають, власну відповідальність учнів, правильну організацію свого освітнього процесу та етнічні традиції навчання.

Другим неодмінним компонентом тренінгових програм з етнічної індивідуалізації виступає юнганська психодрама, метод запропонований Е. Барц.

Згідно Юнга, метою процесу індивідуалізації, знаходження Самості є усвідомлення несвідомого. З одного боку, особистість має розкритися, а з другого, – зрозуміти, що вона не є автономною, а залежить від Самості, яка суттєвою мірою скеровує прояви особистості. Процес індивідуалізації може розглядатися як шлях від еґо до Самості. Як Юнг, так і Морено розглядали людину як таку, що має зв'язок з Вищим Порядком, а внутрішньо особистісний конфлікт не як прояв хвороби, що має бути подолана, а як можливість для творчості та зростання, досягнення максимальної ціліс-

ності – зцілення. Процес інтеграції може здійснюватись як в інтровертному режимі, з застосуванням методів самоаналізу та самопомоги, так і в естравертному – на тренінговій групі.

У груповому психодраматичному процесі задіяні всі психічні функції: мислення, емоції, інтуїція, відчуття. При цьому, інтрапсихічний зміст отримує можливість зовнішнього прояву, а зовнішні події стимулюють процес внутрішнього усвідомлення.

Людина під час психодраматичного групового процесу повсякчасно перемикає увагу між внутрішнім світом мотивів, образів та метафор та зовнішньою реальністю групи. Це робить процес діалогу з етнічним несвідомим більш безпечним та продуктивним, не створює умов для занадто глибокого занурення в інтерпретацію власних переживань.

Метою психодрами є встановлення реалістичних, життєздатних стосунків між свідомістю та етнічним несвідомим. З використанням методу психодрами стає можливим стимулювати прояви трансцендентної функції свідомості. Це відбувається при усвідомленні проєкцій, сприйманні символічного змісту сновидінь, символів оточуючого світу. Сни можуть бути інтегровані та усвідомлені за допомогою проживання та спонтанного продовження подій.

Символи та метафори (як особисті, так й етнокультурні) також можуть стати мотивами психодраматичної дії.

Безумовним у психодрамі залишається час, безпечний простір та групова реальність. З урахуванням тематики психодрами у ході нашого тренінгу обов'язковим компонентом було введення функції «машини часу», що може переносити дію у минуле, майбутнє та сучасне. Без її використання виникає ризик занадто глибокого занурення у переживання негативних подій свого роду чи своєї етнічної спільноти і «пошуку винуватого» замість творчого переосмислення історичних чи особистих подій. На відміну від системних розстановок, тренер не має уявлення щодо правильного «порядку» подій чи стосунків, проте має впевненість у тому, що невідоме кожного з учасників допоможе йому у пошуку відповідного виходу. Наведемо приклад використання прийому «Машини часу» на одному з тренінгів. Це поліетнічна група, один з учасників якої заявляє у якості своєї проблеми немотивований страх голоду. Під час процесу ампліфікації (у якому задіяна вся група) в учасника викликає сильну емоційну реакцію ідея Голодомору. Протагоніст згадує, що його родина жила в Україні у

тридцять років і бабуся згадувала Голодомор, війну, повоєнний голод... З усіх цих наративів у якості змісту психодраматичної дії протагоніст обирає епізод, як його прадід ховає у лісі збіжжя, та його викопують інші. Він сам обирає для себе роль прадіда, призначаючи інших учасників на ролі членів родини та «комісара». Під час програвання епізод викликав як в учасника, так і в інших членів групи відчуття страху, безпорадності перед системою, головним «посланням» група назвала – «що б ти не робив – все одно помирати з голоду». Пауза на цьому етапі надала можливість учаснику усвідомити джерела свого страху. Проте використання «машини часу» дало більші можливості усвідомлення та інтеграції. При «переміщенні» на п'ять років уперед, виявилось, що члени родини пережили голод, не були репресовані, прадід успішно працює у колгоспі, а старша дочка збирається заміж. Наступним часовим проміжком учасник обрав початок дев'яностих років та епізод, у якому він з нагоди випадкового заробітку пригоспає свою родину ананасом та ікрою. У цих епізодах протагоніст задіяв допоміжні Я та спостерігав їх збоку. Це продовження сюжетів мало реалістичний та дещо кумедний характер, воно викликало у групи аналогічні спогади і головним посланням стало: «Ще не вмерла Україна, если мы гуляем так!». На прохання протагоніста за згодою групи відбулося ще одне переміщення у сучасність й епізод, який було названо «Діалог з пустим холодильником», після чого страх голоду вже остаточно залишився у минулому, а учасник відмітив, що його повага до власної родини та народу значно зросла: «Ми не потерпіли, ми ті, хто виживає попри все!».

У психодрамі ми також часто використовуємо ділення сценічного простору на чотири зони – позиції сприймання, відображені на рис. 1.

Сенс подій з позиції «Вищого порядку»
Міфологічне чи метафоричне відображення реальності.
Реальні події.
Оцінка, спостереження, роздуми.

Рис. 1. Поділ сценічного простору

Дія може розгортатися лише в одному з цих просторів, проте частіше при проживанні глибинних проблем етнічного несвідомого послідовно охоплює всі чотири просторові зони. Важливим завданням тренера є спостереження за тим, щоб ці зони не плуталися для протагоніста, учасників та спостерігачів. Цей прийом дозволяє водночас глибше усвідомити зміст реальних по-

дій чи зв'язати переживання сновидіння, міфу, метафори з реальністю, отримати можливість усвідомлення сенсу символів та дій і при цьому не втратити зв'язок з об'єктивною реальністю.

У ході тренінгових програм використовуються й інші психодраматичні прийоми та методи: дзеркало, внутрішні голоси, хор тощо.

Використання психодрами та міфодрами дозволяє втілити та усвідомити процеси, що відбуваються у ході етнічної індивідуалізації, проте часто тренінгова група потребує більш інтровертного режиму усвідомлення та інтеграції внутрішньо особистісних процесів. З цією метою успішно використовується арт-терапія. У тренінгу етнічної індивідуалізації бувають задіяні різні варіанти арт-терапії. На етапі входження до групи та розігріву можливе групове малювання на тему: «Символи нашого народу», що надає можливість усвідомлення етнічних стереотипів та проявів Персони. З етапу групового малюнку група легко переходить до психодраматичної вправи «Взаємодія образів» та подальшого їхнього розташування у динамічній соціограмі у просторі приміщення.

У подальшій роботі групи часто використовується малювання мандал, створення піскових «світів», об'ємної карти свого внутрішнього світу. Особливістю використання арт-терапевтичних технік саме у межах цього тренінгу є відсутність коментарів з боку тренера чи інших учасників. Після виконання кожного завдання учасники мовчки та самостійно (іноді письмово) відповідають на задані тренером запитання, які сприяють усвідомленню змісту та сенсу зображених символів. Робота з пісковими «світами» має інтегруючий характер, тому структура її проведення суттєво відрізняється від прийнятої у межах піскової терапії. Наведемо приклад роботи з учасницею групи (група поліетнічна, учасниця частково єврейка, частково – росіянка). Запитом на індивідуальну роботу у присутності групи була проблема стосунків з батьківською родиною, бо спроби етнічної індивідуалізації клієнтки викликали конфлікти то з єврейською, то з російською частиною родини. На першому етапі тренер попросив зобразити наявну проблему у вигляді піскового ландшафту. У результаті композиція опинилась поділена на три частини: дві полярно розташованих частини та маленький острівцеві посередині, що не має зв'язку з жодним «материком». На пропозицію використати фігури, які символізують учасників конфлікту, учасниця обрала «Російського Ведмеда», «Гроно винограду» та використала дві фігури для себе:

«Пальму» – «моє тіло» та кристал – «моя душа». Ведмідь та виноград зайняли місце кожен посередині свого материка, пальма – на острові, а кристал опинився глибоко заритим у пісок на боці «Ведмеда». На запитання тренера: «Що хоче Пальма?», учасниця створила місток між островом та материком з виноградом, у відповідь на цю дію Ведмідь створив на своєму боці гору та встав туди.

- Що хоче кристал?
- Він хоче знайти своє місце, зараз його поховано.
- Це хороше місце для нього?
- Ні! Але досить безпечно...
- І коли він пролежить там достатньо довго, то що відбудеться потім?
- Про нього всі забудуть, навіть він сам, буде поховано навіки.
- Це влаштує?
- Ні! Кристалу там не місце!

Клієнтка видобуває кристал з-під гори та розташовує його на острові поряд з пальмою, робить «міст» до материка ще ширшим і збільшує відстань до материка з ведмедем. Дивиться на отриману композицію і трансформує її ще раз: острів остаточно стає частиною материка, кристал розташовано у його центрі, а пальму та виноград – по обидва боки.

- Що відчуваєш зараз?
- Кристал вдома, все вірно, це його місце. Жаль Ведмеда – він сам...
- Що Ведмідь хоче?
- Повернути як було.
- Це можливо?
- Це буде неправильно, воно не його, а моє!
- А що його?
- Можна додати ще фігуру?

Клієнтка довго шукає серед фігур та обирає гнома, розташовує його перед ведмедем, нижче.

Тато колись майстрував, вирізав мені казкові фігурки, зараз він це закинув і лише свариться зі мною та мамою. Було б добре, якби він міг повернутись до свого захоплення.

- Від кого це залежить?
- Від нього, але я думаю, що коли я перестану вагаться і чітко визначусь, що відіжджаю, то він прийме мій вибір і шукатиме щось своє.
- Подивись на композицію і спробуй дати їй назву.
- «Все як треба».

Як бачимо, цей варіант роботи з піськовою терапією містить не лише діагностику, інтерпретацію, або від реагування проблеми, а й активний творчий пошук методів її вирішення.

Закріплення та перевірка отриманого стану творчості та рівноваги відбувається у рольових іграх, вони ж на початку тренінгу допомагають виявити неконструктивні варіанти взаємодії, викликані переважаючим впливом якогось з архетипів.

Тренінгові програми, спрямовані на психологічний супровід процесу індивідуації, в середньому займають близько 36–40 годин, та можуть відбуватися у трьох різних форматах:

- три дводенних тренінги з інтервалами на відкритій, поліетнічній групі,
- психологічний табір протягом тижня поспіль на закритій поліетнічній, чи моноетнічній групі,
- цикл трьохгодинних занять для моноетнічної групи.

Вибір кожного з цих форматів відбувається залежно від організації тренінгового процесу та специфіки конкретної групи. Ми не можемо чітко визначитись з тим, який з варіантів формату є більш ефективним, бо всі вони на момент проведення відповідали вимогам та потребам конкретних груп. Спроби проведення 12 – 16 годинних тренінгів довели свою неефективність, учасники встигають усвідомити глибину процесу етнічної індивідуації, почати особистісну трансформацію та не встигають досягти завершення та інтеграції.

Структура тренінгу базується на структурі вчинку етнічної індивідуації, активізації механізмів означеного процесу та враховує динамічні аспекти конкретної групи. Основними складовими тренінгу є усвідомлення Персони, Тіні, проявів Аніми та Анімуса, особливостей Внутрішньої дитини та діалог з Великими Пращурами, проходження власного шляху Героя та відновлення чи усвідомлення сил, прихованих у сімейних та етнічних міфологемах. На етапі інтеграції учасники створюють власний талісман – символ, що означає для них можливість контакту з ресурсом етнічного несвідомого.

Наведемо у якості прикладу зміст тижневої тренінгової програми розрахованої на роботу з дорослою поліетнічною групою.

**Мета** тренінгової програми – особистісний розвиток за допомогою встановлення контакту з етнічним несвідомим.

#### **Завдання:**

1. Знайомство та встановлення правил групи.
2. Опрацювання рівня Персони та етнічних стереотипів.
3. Виявлення особистісних та етнічних Тіньових аспектів, проживання, усвідомлення, інтеграція.

4. Чоловіче та Жіноче у різних культурах.
5. Діти та дитинство – міфологеми і реальність.
6. Сили родини та Великих Пращурів, подорож у минуле.
7. Закріплення нових варіантів поведінки та переконань.
8. Інтеграція, приєднання до майбутнього та реальної діяльності.

Для реалізації вище наведених завдань використовувались методи групової дискусії, психодрами, міфодрами, арт-терапії та рольові і сюжетні ігри. У якості аналітичної складової тренінгового процесу широко застосовувався метод вільних асоціацій, ампліфікації, роботи зі сновидіннями та продуктами активної уяви. Контроль емоційного стану групи відбувався не лише у процесі спостереження на самому тренінгу, а й за допомогою щоденного малюнку «Мій стан» та розташування його на стіні. Малюнки не обговорувались, припустимим був лише авторський коментар за бажанням учасника.

Дорослі, що перебувають у процесі вчинку етнічної індивідуації не потребують спеціальної

психотерапевтичної допомоги, бо при всій емоційній та когнітивній активності цього процесу він є нормативним станом суб'єкта. Можливим є психологічний супровід у груповій чи індивідуальній формі. Груповий варіант уключає довгострокові тренінгові програми, що можуть бути реалізовані у різних форматах залежно від умов конкретної групи. Провідними методами тренінгу етнічної індивідуації є методи групової дискусії, психодрами, міфодрами, арт-терапії та рольові і сюжетні ігри. У якості аналітичної складової тренінгового процесу широко застосовується метод вільних асоціацій, ампліфікації, роботи зі сновидіннями та продуктами активної уяви.

#### Список використаних джерел

1. Барц Э. Игра в глубокое. Введение в юнгианскую психодраму / Э.Барц. — М.: Класс. — 2001. — 144 с.
2. Бедненко Г. Мифодрама: ее драматические предшественники и родственники / Г.Бедненко // Психодрама и современная психотерапия. — М., 2005. — № 2—3. — С. 29—32
3. Бедненко Г. Смысл мифа и мифодрама / Г.Бедненко // Психодрама и современная психотерапия. — К., 2004. — №3. — С.15—19.

**ДИДУХ М.Л.**

#### МЕТОДЫ И СТРУКТУРА ТРЕНИНГА ЭТНИЧНОЙ ИНДИВИДУАЦИИ

*В статье ведущими методами тренинга этнической индивидуации определены методы групповой дискуссии, психодрамы, мифодрамы, арт-терапии и ролевые и сюжетные игры. В качестве аналитической составляющей тренингового процесса рекомендуются применять методы свободных ассоциаций, амплификации, работы со сновидениями и продуктами активного воображения.*

*Ключевые слова: тренинг, мифодрама, психодрама, индивидуации.*

**DIDUKH M. L.**

#### METHODS AND STRUCTURE OF THE TRAINING ETHNICITY INDIVIDUATION

*Leading training methods ethnic individuation may be methods of group discussions, psychodrama, mifodrama, art therapy and role playing and story games. As an analytical component of the training process are useful methods of free association, amplification, working with dreams and produce active imagination.*

*Keywords: training, mifodrama, psychodrama, individuation.*

Стаття надійшла до редколегії 22.02.2013 року.