

ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БЕЗПЕКИ
ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Навчально-науковий інститут психології та соціального захисту

Кафедра практичної психології та педагогіки

Оксана Стельмах

ОСНОВИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ:
конспект лекцій

Львів – 2023

Рекомендовано до друку рішенням методичної ради навчально-наукового інституту психології та соціального захисту Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, протокол № 4 від 29.04.2022 р.

Рецензенти:

Жигайло Н.І., доктор психологічних наук, професор;

Сірко Р.І., доктор психологічних наук, доцент;

Вавринів О.С., кандидат психологічних наук

Стельмах О.В. Основи психокорекції : конспект лекцій. Львів : ЛДУ БЖД, 2023. 120 с.

Конспект лекцій містить основний матеріал до опанування курсу «Основи психокорекції» і включає зміст лекційних занять, питання до самоконтролю та список літератури.

Вивчення дисципліни допоможе студентам орієнтуватися в методах психологічної корекції, особливостях їх застосування в практичних ситуаціях, надавати кваліфіковану психологічну допомогу, проводити психологічні дослідження.

Зміст конспекту лекцій відповідає силабусу навчальної дисципліни «Основи психокорекції» підготовки бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія».

ЗМІСТ

Вступ.....	4
ТЕМА 1. Психологічна корекція як сфера діяльності практичного психолога ...	5
ТЕМА 2. Особливості складання психокорекційних програм	21
ТЕМА 3. Психодинамічний напрям психокорекції	31
ТЕМА 4. Індивідуальна психокорекція Альфреда Адлера	40
ТЕМА 5. Екзистенційно-гуманістичний напрямок корекції	48
ТЕМА 6. Когнітивно-поведінковий напрям психокорекції	61
ТЕМА 7. Трансактний аналіз Еріка Берна	70
ТЕМА 8. Гештальт-терапія	78
ТЕМА 9. Арт-терапія	87
ТЕМА 10. Психодрама	99

ВСТУП

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою вивчення дисципліни є розкрити загальні закономірності та сформувані у студентів теоретичні уявлення про школи та напрямки психокорекційної діяльності, а також сформувані в них уміння та навички практичного використання основних технік психокорекції.

1.2. Завданнями вивчення дисципліни "Основи психокорекції" є:

- розкрити зміст основних підходів, теоретичних концепцій, проблем та завдань психокорекції як галузі психологічної науки;
- сформувані навички й уміння використовувати основні техніки психокорекційного впливу;
- опанувати методи створення психокорекційних програм та забезпечити їх проведення з психокорекційною метою.

1.3. Програмні результати навчання:

- пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та вміти аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання;
- складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій;
- складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів тощо, відповідно до вимог замовника.

ТЕМА 1. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ЯК СФЕРА ДІЯЛЬНОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

План

1. Взаємозв'язок психокорекції, психологічного консультування та психотерапії.
2. Види психокорекції.
3. Основні цілі і задачі психокорекційної роботи.
4. Вимоги, що висуваються до психолога, котрий здійснює психокорекційні заходи.

Література.

1. Взаємозв'язок психокорекції, психологічного консультування та психотерапії

Психологічна культура — це турбота про своє психічне здоров'я, уміння самостійно виходити з психологічних криз і допомагати в цьому близьким людям. У психологічній культурі виділяють три основні компоненти:

1. Самопізнання і самооцінка.
2. Пізнання інших людей.
3. Уміння керувати своєю поведінкою, емоціями, спілкуванням.

Оволодіння психологічною культурою саме по собі несе великий психотерапевтичний заряд. Багато проблем людина може вирішувати самостійно, використовуючи рекомендації фахівців — психологів. Кожна людина може для себе бути інтуїтивним психологом, оцінювати свої психічні стани, особливості поведінки і прояви емоцій. Проте, бувають ситуації, коли людина не може самостійно здолати складні проблеми, які зустрічаються на її життєвому шляху, і потребує психологічної допомоги.

Психологічна допомога включає: психодіагностику, психокорекцію, психотерапію, психологічне консультування, профорієнтацію та ін. Залежно від віку, особливостей життєвої ситуації людини, стану здоров'я, наявності або відсутності певного життєвого й соціального досвіду - таку допомогу можуть надати психолог або психотерапевт.

Психолог — це фахівець з базовою психологічною освітою, який володіє методами оцінки психічних явищ й умінням їх коректувати. Цей спеціаліст обізнаний із загальними закономірностями функціонування людської психіки

й надає допомогу у вигляді консультацій, які відбуваються у формі бесіди, дає загальні рекомендації щодо роботи клієнта над собою. Напрямки роботи практичного психолога: особистісні проблеми клієнта, вікові зміни, виховання дітей, подружні та дитячо-батьківські стосунки і будь-що, що стосується емоцій, переживань, відносин з оточуючими, реакцій клієнта на події. Психолог вчить вмінню розслаблятися чи мобілізуватися, долати стрес, керувати гнівом, позитивно ставитись до життя. Психолог також може надавати сімейні консультації та вести групи підтримки. Такі фахівці часто мають вузьку спеціалізацію — дитячі психологи, клінічні, військові тощо.

Психотерапевт - це психіатр або психолог, який отримав додаткову післядипломну освіту і є спеціалістом в одному з, обраних ним, напрямків: психоаналіз, гештальт, психодрама, арттерапія, клієнт-центрована чи позитивна психотерапія тощо. Психотерапевтична допомога спрямована на зміну особистості, вирішення усвідомлених та неусвідомлених внутрішніх конфліктів, загального покращення якості життя та стосунків між людьми. Психотерапія передбачає систематичну тривалу роботу з клієнтом та постійні регулярні зустрічі.

Психіатр — це лікар з вищою медичною освітою, який здійснює діагностику, лікування й профілактику хвороб чи розладів, що пов'язані з порушенням психічної діяльності.

Відтак у чому суть взаємозв'язку психоконсультації, психокорекції і психотерапії?

Психологічне консультавання тісно пов'язане й багато в чому безпосередньо переплітається з психологічною корекцією й психотерапією. Більше того, практикуючими психологами ці сфери часто поєднуються.

Психологічна корекція і психотерапія (поряд із психологічним консультаванням) є видами психологічної допомоги.

На відміну від психологічного консультавання, вони передбачають більш активний цілеспрямований вплив на особистісні, поведінкові та інтелектуальні рівні функціонування людини і, як правило, потребують більшого часу для здійснення.

Розглядаючи терміни "*психотерапія*" і "*психологічна корекція*", варто пам'ятати, що у психологічній та психологічно-педагогічній теорії і практиці, вони часто вживаються як синоніми. Це пов'язано з тим, що поняття психотерапії у вітчизняній психології з'явилося порівняно недавно. Довгий час психотерапія розвивалась як галузь суто медичної допомоги. Щодо корекції, то, вийшовши з надр дефектології, згодом перейшовши у вікову й педагогічну психологію, активно використовуючись у роботі з дітьми (набувши оформлення як

"психологічна корекція), цей термін вийшов за межі дитячої психології і був застосований у роботі з дорослими для надання їм психологічної допомоги.

Психологічна корекція являє собою тактовне втручання у процеси психічного й особистісного розвитку людини з метою виправлення відхилень у цих процесах і часто впливає не лише на особистість, а й на її оточення, організацію життєдіяльності.

Психотерапія спрямована на глибинне проникнення в особистість і здійснення прогресивних зрушень у її взаємодії зі світом через зміну само- і світосприйняття.

Тож, оскільки існують два терміни, то спробуємо дослідити специфіку кожного з них і те спільне, що є між ними.

Там, де психолог працює не з аномальними особами, а з тими, чий онтогенетичний розвиток перебуває в межах норми і, котрі потребують допомоги не в інтелектуальному, а в особистісному розвитку, розділення психотерапії та корекції значно ускладнюється. Розглянемо два принципових моменти: цілі та методи цих видів психологічної допомоги.

Метою психотерапії є створення умов для повноцінного становлення особистості, а метою психологічної корекції є усунення недоліків у розвитку особистості.

Отже, завдання психологічної корекції мають певну смислову відмінність, хоча можуть підпорядковуватися психотерапевтичній меті як більш загальній. Що ж до методів, то психологічна корекція на відміну від психотерапії не має своїх спеціальних методик, а користується залежно від потреб методами психотерапії, педагогіки.

Таким чином, психологічна корекція наближається до психотерапії і навіть збігається з нею, коли здійснення корекційного впливу допомагає реалізації психотерапевтичної мети, а також, коли вона використовує виключно (або переважно) психотерапевтичні методи допомоги людині.

Важливими ознаками психологічної корекції є дискретність і орієнтація на вікові норми. Дискретність означає вплив психолога на відносно незалежні конкретні складові внутрішнього світу людини. Вплив здійснюється на основі теоретичних уявлень про норми перебігу пізнавальних та емоційних процесів, про норми цілеутворення в тому чи іншому віковому періоді. Орієнтація на вікові норми визначає контингент корекційного впливу (переважно діти, підлітки, юнацтво) та використання психодіагностичних методик.

Завдання психологічної корекції формулюються залежно від свого адресату - дитини з аномальним розвитком чи особистості, яка має певні відхилення і труднощі в межах психологічної норми. Вони також визначаються змістом корекційної роботи:

- корекція розумового розвитку;
- корекція емоційного розвитку;
- корекція та профілактика невротичних станів, неврозів.

Існують різні недоліки характеру, які підлягають психокорекції. Вони привертають увагу оточуючих і часто є предметом їхньої турботи.

Розглянемо типології вад особистісного розвитку людей, що перебувають у межах психологічної норми:

- підвищена збудливість, гнівливість;
- лякливість і хворобливі страхи, песимізм або перебільшена веселість;
- нестійкість, підвищена імпульсивність;
- конфліктність;
- упертість;
- байдужість;
- неохайність;
- брехливість;
- постійна жадоба до насолод;
- надмірна активність чи пасивність;
- замкненість, хвороблива сором'язливість;
- схильність до крадіжки, негативізм;
- деспотизм, надмірна безпорадність;
- жорстокість до тварин.

Названі вади можуть бути відносно дискретними і стосуватися лише певних аспектів емоційно-вольової сфери чи мати більш тотальний характер і бути пов'язаними зі становленням акцентуації, провідних переживань, системи ставлень і ціннісних орієнтацій. Цей момент є важливим для діагностики і вибору видів психологічної допомоги особистості - корекції чи психотерапії, або корекції у межах психотерапії.

Основними етапами психокорекційної роботи є психологічний діагноз, прогноз, створення психологічно-педагогічної корекційної програми, її виконання та аналіз її ефективності. У діагнозі (на основі психологічної діагностики з використанням тестів) фіксуються показники психічного розвитку, їх відповідність нормам, формулюється гіпотеза щодо причин відхилень.

Психологічний діагноз включає також формування прогнозу. Прогноз є передбаченням подальшого розвитку особистості за умови своєчасної корекції та за відсутності такої.

Особливостями програми корекції є наявність суто психологічної та педагогічної частин. Психолог розробляє і здійснює психологічну частину. Педагогічну частину психолог може розробляти як самостійно, так і разом з

батьками, соціальними працівниками, педагогами, родичами (залежно від того, хто буде працювати з дитиною).

Педагогічна частина виконується під постійним контролем психолога. Оскільки коригуючий вплив спрямований на певні конкретні характеристики, то показником ефективності виступають виміри цієї характеристики до і після корекції.

Психологічне консультування як безпосередня робота з людьми спрямована на вирішення різного роду психологічних проблем, пов'язаних із труднощами в міжособистісних стосунках, у яких основним засобом впливу є певним чином побудована бесіда.

Відповідна форма бесіди активно використовується як у психокорекційній роботі, так і в психотерапії. Але якщо *консультування*, орієнтоване насамперед на допомогу клієнтові в реорганізації його міжособистісних стосунків, то *психокорекційний вплив* орієнтований в основному на вирішення глибинних особистісних проблем людини, що покладені в основу більшості життєвих труднощів і конфліктів.

Спрямованість локусу скарги й готовність людини визначають і форму роботи під час психологічного консультування. Основне завдання психолога-консультанта полягає в тому, щоб допомогти клієнтові подивитися на свої проблеми і життєві труднощі зі сторони, продемонструвати й обговорити ті аспекти взаємин, які є джерелами проблем, що зазвичай не усвідомлюються і не контролюються.

Організаційною основою такої форми впливу є насамперед зміна настанов клієнта щодо інших людей, так і на різні форми взаємодії з ними. Під час консультативної бесіди клієнт отримує змогу ширше поглянути на ситуацію, по-іншому оцінити свою роль у ній і відповідно до цього нового бачення змінити своє ставлення до того, що відбувається і своєї поведінки.

Психотерапевтичний вплив будується інакше. Скарги як такі відіграють незначну роль, оскільки вже на початкових етапах роботи, вони поглиблюються й переформулюються. У бесіді з фахівцем-психотерапевтом обговорюються не лише актуальні ситуації взаємин клієнта, але також минуле (події дитинства, юності), активно використовуються такі специфічні форми психічної продукції, як сни й асоціації.

Важлива риса психотерапії – це особлива увага до взаємин між людиною, що звернулася за допомогою, і професіоналом, аналіз якого є одним із найважливіших засобів поглиблення й розширення можливостей впливу, тоді як у консультуванні подібні питання практично ніколи не обговорюються.

Аналіз глибинних засад психіки призводить до розуміння причин патогенних переживань і поведінки й у такий спосіб сприяє вирішенню особистісних проблем (Урсано Р., Зонненберг С., Лазар С., 1992).

Різна і тривалість цих видів психологічного впливу. Так, якщо психологічне консультування частіше буває короткотерміновим і лише інколи перевищує 5-6 зустрічей із клієнтом, то процес психотерапії триває незрівнянно довше й орієнтований на десятки, а то і сотні зустрічей упродовж декількох років.

Наведені вище розмежування пов'язані і з типами клієнтів. На прийомі в психолога-консультанта можна з рівною ймовірністю зустріти практично будь-яку людину незалежно від її психічного статусу, зайнятості, матеріальної забезпеченості, інтелектуального потенціалу і т. д., тоді як коло людей, чії проблеми можуть вирішуватися в межах глибинної психокорекційної роботи, дещо обмежене. Ідеальний клієнт - це нормальний невротик, із високим рівнем розвитку рефлексії, здатний оплачувати часто дорогий і тривалий курс лікування, що має достатню для цього кількість часу й мотивацію.

Природно припустити, що за наявності певної кількості істотних відмінностей у цих двох формах впливу має розрізнятися і підготовка відповідних фахівців. Як уже було зазначено вище: основні вимоги до психолога-консультанта, на наш погляд, - це психологічний диплом, а також спеціальна підготовка в галузі теорії й практики психологічного консультування (робота під керівництвом супервізора), що може і не бути особливо тривалою. Вимог до фахівців із психотерапії значно більше, і вони містять у собі, поряд із теоретичною психологічною підготовкою і визначеними медичними знаннями, також тривалий досвід власної психотерапії й роботи під керівництвом досвідченого супервізора. Невипадково психотерапія історично тісно пов'язана з психіатрією, і серед психологів поряд із професіоналами-психологами не менш часто зустрічаються і психіатри, які, звичайно, також одержали спеціальну підготовку.

Повноцінну підготовку фахівця в цій ситуації не можна уявити без досвіду власної психотерапії, завдяки чому він може краще орієнтуватися в проблемах пацієнтів, більш повноцінно працювати, не боячись таких перешкод, як синдром згорання або комунікативного перевантаження, а також вільно використовувати такі засоби впливу, як перенесення і контрперенесення.

"Людина з вулиці", що звертається до психолога за допомогою, особливо в нашій країні, у якій поки що не кожен навіть уявляє собі, що таке психолог в принципі, не завжди розуміє, якого саме плану допомога йому потрібна й у якій формі вона може бути надана. Часто очікування клієнтів неадекватні, не відповідають реальності життя й логіці взаємин (наприклад, як це почасти буває, клієнт починає вимагати зробити так, щоб хтось когось полюбив або розлюбив у

результаті впливу психолога і т. д.). У зв'язку з цим найперше, що доводиться робити з клієнтом, - це пояснювати, на яку він може очікувати психологічну допомогу і як саме. З цього погляду психологічне консультування, як таке, що орієнтоване насамперед на досягнення конкретної мети і не надто зобов'язуюче за типом впливу, часто служить своєрідною сходинкою, першим кроком до більш тривалої й глибокої психологічної роботи.

Буває, що, прийшовши до консультанта, людина вперше задумується над своєю роллю у власних життєвих невдачах і починає розуміти, що для того, щоб їй дійсно допомогли, однієї або навіть декількох зустрічей із психологом недостатньо. Це не означає, що пацієнт негайно ж звернеться за серйознішою допомогою - це може статися не одразу або навіть ніколи не статися, але усвідомлення того, що допомога їй може бути надана, є дуже важливе.

Такий взаємозв'язок консультування і психотерапії - основа широких і багатогранних можливостей практичної психології, гарантія того, що кожний, хто звертається може знайти для себе те, що є найбільш вигідним для нього в даний момент.

Залежно від специфіки конкретної ситуації психологічної допомоги, застосовуються дві основні форми роботи: індивідуальна та групова. Індивідуальна робота застосовується у тих випадках, коли з особистісних, соціальних або суспільних причин (специфіка проблеми, наприклад: зрада, лихо; статус клієнта: надмірна сором'язливість та ін.) групова форма психологічної допомоги не видається можливою. Можна сказати, що індивідуальна форма роботи має перевагу в усіх тих випадках, коли характер проблематики вимагає не тільки розвивальної та навчальної спрямованості, скільки втіхи та оживання, наближуючи психологічну допомогу до психологічного впливу. У вітчизняній традиції подібну практику все частіше називають "позамедичною психотерапією".

Коли ж наголос робиться на розвивальний, навчальний або ж момент групової, соціальної підтримки, як, наприклад, у течії "анонімні алкоголіки" або в "рухові за актуалізацію людського потенціалу" (Human Potential Movement) у 70-ті роки в США, безсумнівна перевага на боці групової роботи. Сам факт спільного проживання емоційно насичених подій у групі - найважливіше джерело й фактор психологічної підтримки та особистісного розвитку.

Клієнт — це нормальна, фізично і психічно здорова людина, у якого в житті виникли проблеми психологічного або поведінкового характеру. Він не здатний самотійно вирішити їх і тому потребує сторонньої допомоги.

Об'єктом корекційної дії можуть виступати: особа, сім'я або група.

2. Види психокорекції

Виходячи з певних критеріїв, психокорекційні заходи можна класифікувати.

1. *За характером спрямованості* виділяють корекцію:

- симптоматичну;
- каузальну.

Симптоматична корекція (корекція симптомів), як правило, припускає короткочасну дію, з метою зняття гострих симптомів відхилень у розвитку, які заважають перейти до корекції каузального типу.

Каузальна (причинна) **корекція** направлена на джерела і причини відхилень. Даний вид корекції більш тривалий за часом, вимагає значних зусиль, проте більш ефективний в порівнянні з симптоматичною корекцією, оскільки одні і ті ж симптоми відхилень можуть мати абсолютно різну природу, причини і психологічну структуру порушень.

2. *За змістом* розрізняють корекцію:

- пізнавальної сфери;
- особи;
- афектно-вольової сфери;
- поведінкових аспектів;
- міжособистісних відносин;
- внутрішньогрупових взаємостосунків (сімейних, подружніх, колективних);
- дитячо-батьківських відносин.

3. *За формою роботи* з клієнтом розрізняють корекцію:

- індивідуальну;
- групову;
- у закритій природній групі (сім'я, клас, співпрацівники і т.д.);
- у відкритій групі для клієнтів із схожими проблемами;
- змішану форму (індивідуально-групову).

4. *За наявністю програм:*

- програмовану;
- імпровізовану.

5. *За характером управління корекційними діями:*

- директивну;
- недирективну.

6. *За тривалістю:*

- надкоротку;
- коротку;
- тривалу;

- надтривалу.

Надкоротка психокорекція триває декілька хвилин або годин і направлена на вирішення актуальних ізольованих проблем і конфліктів. Її ефект може бути нестійким.

Коротка психокорекція триває декілька годин і днів. Застосовується для вирішення актуальної проблеми, як би «запускає» процес зміни, який продовжується і після завершення зустрічей.

Тривала психокорекція продовжується місяцями, у центрі уваги — особистісний зміст проблем. Під час корекції опрацьовується безліч деталей, ефект розвивається повільно і має стійкий результат.

Надтривала психокорекція може продовжуватися роки і зачіпає сфери свідомого і несвідомого. Багато часу приділяється досягненню розуміння суті переживань. Ефект розвивається поступово, має тривалий результат.

7. За **масштабом вирішуваних задач** розрізняють психокорекцію:

- загальну;
- приватну;
- спеціальну.

Під *загальною корекцією* маються на увазі заходи загальнокорекційного порядку, що нормалізують спеціальне мікросередовище клієнта, регулюють психофізичне, емоційне навантаження у відповідності з віковими й індивідуальними можливостями, оптимізують процеси дозрівання психічних властивостей в особистості, що самі по собі можуть сприяти ліквідації психічних порушень і гармонізації особистості в подальшому розвитку.

Під *приватною психокорекцією* розуміють набір психолого-педагогічних дій, що є адаптованими для дитячого і підліткового віку психокорекційними прийомами і методиками, використовуваними в роботі з дорослими, а також спеціально розробленими системами психокорекційних заходів.

Кожен прийом має, як правило, декілька напрямів психокорекційної дії. Приватна психокорекція озброює фахівця арсеналом засобів психологічної дії, якими він насичує програму групової або індивідуальної роботи.

Спеціальна психокорекція — це комплекс прийомів, методик і організаційних форм роботи з клієнтом або групою клієнтів одного віку, що є найефективнішими для досягнення конкретних задач формування особистості, окремих її властивостей або психічних функцій, що виявляються в поведінці й утрудненій адаптації (соромливість, агресивність, невпевненість, асоціальність, невміння діяти за правилами і утримувати взятую на себе роль, чітко висловлювати свої думки, боязкість, аутичність, конфліктність, завищена самооцінка і т.д.).

Спеціальна психокорекція, таким чином, покликана виправляти наслідки неправильного виховання, що порушило гармонійний розвиток та соціалізацію особистості. Негативні аспекти можуть бути обумовлені як суб'єктивними, так і об'єктивними чинниками.

Психокорекційна ситуація

Не дивлячись на відмінність у теоріях, цілях, процедурах і формах корекційної роботи, психологічна дія зводиться до того, що одна людина намагається допомогти іншій.

Корекційна ситуація включає 5 основних елементів:

1. Людина, яка страждає і шукає полегшення своєї проблеми. Людина, яка має цілий ряд проблем різного роду і потребує психологічної допомоги, в психокорекції — це *клієнт*.

2. Людина, яка допомагає і завдяки навчанню або досвіду сприймається як та, що здатна надавати допомогу — це психолог, психотерапевт.

3. Теорія, яка використовується для пояснення проблем клієнта. Психологічна теорія включає психодинаміку, принципи навчання й інші психічні фактори.

4. Набір процедур (техніки, методи), які використовують для вирішення проблем клієнта. Ці процедури безпосередньо пов'язані з теорією.

5. Спеціальні соціальні стосунки між клієнтом і психологом, які допомагають полегшити проблеми клієнта.

Психолог повинен прагнути до створення такої атмосфери, яка дозволяє клієнту з оптимізмом дивитися на вирішення своїх проблем. Таке спеціальне ставлення є чинником, характерним для всіх форм дії.

3. Основні цілі і задачі психокорекційної роботи

Психокорекційні заходи направлені на виправлення відхилень в розвитку. У зв'язку з цим виникає ряд актуальних питань:

- що слід розуміти під відхиленням у розвитку?
- які покази для здійснення психологічної корекції?
- хто ухвалює рішення і бере на себе відповідальність за доцільність визначення задач корекції?
- хто і по яких критеріях оцінює ефективність корекції?

Постановка цілей корекційної роботи тісно пов'язана з теоретичною моделлю психічного розвитку і визначається нею.

У вітчизняній психології цілі корекційної роботи визначаються розумінням закономірностей психічного розвитку дитини, як активного діяльнісного

процесу, реалізованого у співпраці з дорослим. На цій підставі виділяють три основні напрями й область постановки корекційних цілей:

1. Оптимізація соціальної ситуації розвитку.
2. Розвиток видів діяльності дитини.
3. Формування віково-психологічних новоутворень.

Вибір методів і техніки корекційної роботи, визначення критеріїв оцінки її успішності врешті решт визначатимуться її цілями.

При конкретизації цілей корекції необхідно керуватися наступними правилами:

1. Цілі корекції повинні формулюватися в позитивній, а не в негативній формі. Визначення цілей корекції не повинне починатися із слова «не», не повинне носити заборонного характеру, що обмежує можливості особистісного розвитку і прояву ініціативи клієнта.

Негативна форма визначення цілей корекції є описом поведінки діяльності, особистісних особливостей, які повинні бути усунені, описом того, чого не повинно бути.

Позитивна форма представлення корекційних цілей, навпаки, включає опис тих форм поведінки, діяльності, структур особи і пізнавальних здібностей, які повинні бути сформовані у клієнта. Позитивна форма визначення цілей корекції змістовно задає орієнтири для точок зростання індивіда, розкриває нулі для продуктивного самовираження особи і тим самим створить умови для постановки особою в подальшій перспективі цілей саморозвитку.

2. Цілі корекції повинні бути реалістичні і співвіднесені з тривалістю корекційної роботи і можливостями перенесення клієнтом нового позитивного досвіду і засвоєних на корекційних заняттях способів дій у реальну практику життєвих відносин. Якщо цілі далекі від реальності, то психокорекційна програма являє собою більше зло, а ніж її відсутність, оскільки небезпека полягає у тому, що створюється враження, що робиться щось корисне, і тому замінює собою істотні зусилля.

3. При постановці *загальних цілей* корекції необхідно враховувати дальню і найближчу перспективу розвитку особи і планувати як конкретні показники особистісного й інтелектуального розвитку клієнта до закінчення корекційної програми, так і можливості віддзеркалення цих показників в особливостях діяльності та спілкування клієнта на подальших стадіях його розвитку.

4. Потрібно пам'ятати, що *ефекти* корекційної роботи виявляються впродовж достатньо тривалого часового інтервалу: в процесі корекційної роботи; до моменту її завершення; і, нарешті, приблизно півроку після цього можна остаточно говорити про закріплення або про втрату клієнтом позитивних ефектів корекційної роботи.

5. Вимоги, що висуваються до психолога, котрий здійснює психокорекційні заходи

Практичному психологу дуже часто поступають запити на здійснення корекційних дій. Проведення корекційної роботи вимагає від провідного фахівця певної підготовки.

Основні компоненти професійної готовності до корекційної дії

Теоретичний компонент: знання теоретичних основ корекційної роботи, способів корекції і т.ін.

Практичний компонент: володіння конкретними методами і методиками корекції.

Особиста готовність: психологічна опрацьованість психологом власних проблем клієнта в тих сферах, які будуть коректуватися у подальшому часі.

Психолог, що самостійно здійснює корекційну роботу, повинен мати базову фундаментальну підготовку в області психології і спеціальну підготовку в області конкретних методів корекційної дії.

Теоретичний компонент припускає: знання загальних закономірностей психічного розвитку в онтогенезі; знання періодизації психічного розвитку; знання проблеми співвідношення навчання і розвитку; уявлення про основні теорії, моделі і типи особистості; знання про соціально-психологічні особливості групи; знання умов, що забезпечують особистісне зростання і творчий розвиток.

У загальній професійній підготовці можливі три основні підходи: прихильність однієї теорії, одному підходу; еkleктизм — прихильність багатьом підходам; загальний континуальний підхід.

Прихильність одному підходу дозволяє глибше проникнути в предмет, одержати вичерпні знання теорії і практики, але в той же час накладає певні обмеження, пов'язані якраз з можливостями одного підходу, одного методу.

Еkleктизм веде до того, що фахівець знає дещо вибірково з різних теорій і практик. Робота такого фахівця може бути ефективною (особливо на початкових етапах), проте скоро він зіткнеться з недоліками поверхневої підготовки, з відсутністю основних, стрижневих, базових уявлень.

Загальний континуальний підхід — це професійний підхід, при якому фахівець спочатку є послідовником однієї теорії і вивчає все, що відоме в даній галузі, а потім, придбавши професійний фундамент і професійний досвід, починає виходити за межі базової для нього теорії. Такий професіонал може використовувати концептуальні представлення одних теорій, а техніка і практичні підходи — інших.

Практичний компонент підготовки полягає в оволодінні конкретними методами і методиками корекції. Глибоке оволодіння конкретними методами і методиками дозволяє уникнути як непрофесіоналізму, так і професійної деформації особи.

До останніх можна віднести «синдром згорання». «Синдром згорання» зустрічається у фахівців різного профілю, працюючих з людьми і використовуючих в своїй роботі ресурси власної особистості. Характеризується він емоційним, когнітивним і фізичним виснаженням, викликаним гіперстимуляцією в роботі і професійним перевантаженням. До появи такого синдрому призводять: недозволені конфлікти власної особистості; низький рівень підтримки і високий рівень критичності колег; індивідуальна і групова робота з невмотивованими і мало мотивованими клієнтами; низька результативність роботи; заборона на інновації і творче самовираження, що носить найчастіше адміністративний характер; прагнення зберегти свої професійні секрети і боязкість бути викритим, коли дані секрети не містять декларованих методів; відсутність можливостей навчатися і удосконалюватися; відсутність можливості і бажання узагальнювати і передавати свій досвід.

Профілактика розвитку вказаного синдрому полягає в усвідомленні відповідальності людини за свою роботу, свій професійний результат і в делегуванні частини відповідальності клієнтам, в умінні не поспішати і давати собі час для досягнень у роботі, у житті. Велике значення має реалістична оцінка своїх можливостей та уміння програвати без самоприниження, оскільки професійні спади і навіть безвихідь — це природні етапи професійного розвитку справжнього фахівця.

У кожного фахівця може бути свій набір загальних і спеціальних варіантів, усвідомлено або неусвідомлено використовуваних для відновлення і розвитку професійних сил. До загальних відноситься наступне:

— можливість вільно виражати свої відчуття й емоції. Кожен психолог може одержувати від своїх клієнтів негативні відчуття, які мають властивості накопичення і витіснення. Тому такий важливий вільний вираз відчуттів;

— можливість виконувати тільки свої бажання. Багато психологів живуть у світі, де править «необхідно» і «треба». Відновленню сприяє можливість виконувати свої бажання, де одне з найчастіших — бажання побути наодинці, у спокої.

Зупинимося детальніше на особистісній готовності до корекційної роботи.

Якщо психолог афектний, він не може продуктивно працювати з клієнтами, що мають проблеми афектної сфери, коректувати до тих пір, поки не з'ясує причини і особливості власної афективності.

Якщо психолог володіє слабкими вольовими зусиллями, його корекція вольової активності дітей носитиме формальний характер.

Якщо дорослий відчуває себе нелюбимим і самотнім, йому буде важко виховати щасливих і люблячих дітей.

Особистісна невідповідність може виявитися у вигляді *психологічних бар'єрів* до вимог корекційного спілкування. Якщо психолога в дитинстві строго карали або карали фізично і він пережив травму особистого приниження, то корекційна вимога — не принижувати клієнта (дитини), якого також карають фізично, і який знаходиться в стані депресії, такого психолога можуть ігнорувати. Дорослий може вважати цю вимогу необов'язковою: мене били в дитинстві, а я виріс гідною людиною. У результаті чого між психологом і клієнтом виникає емоційний резонанс.

Аналогічні емоційні стани у психолога і клієнта (наприклад, стресова реакція в схожих ситуаціях) можуть підсилювати один одного і заважати корекційному процесу.

Особливості особистісних проблем, емоційно-вольового складу дорослого репродукуються в зростаючих об'ємах в особі дитини. Відбувається нав'язування дитині, відтворення стереотипів дорослої людини. Особистісні проблеми дорослого збільшують його суб'єктивізм і упередженість в оцінці особи дитини. Відбувається своєрідна екстраполяція упередженої оцінки в майбутнє дитини: «Якщо ти зараз так робиш, то що з тобою буде, коли ти виростеш?» Словесні негативні послілки сприймаються дитиною, запам'ятовуються і відтворюються ними у теперішньому й у майбутньому.

У романі «Герой нашого часу» М.Ю. Лермонтов пише: «Так, така моя доля з самого дитинства! Всі читали на моєму обличчі ознаки поганих властивостей, яких не було; але їх припускали — і вони народилися. Я був скромний — мене обвинувачували в лукавстві: я став скритний. Я глибоко відчував добро і зло; ніхто мене не пестив, всі ображали: я став злопам'ятний; я був похмурий, — інші діти — веселі і балакучі; я відчував себе вище за них, — мене ставили нижче. Я зробився заздрісний. Я був готовий любити весь світ — мене ніхто не зрозумів: я навчився ненавидіти. Я говорив правду — мені не вірили: я почав обманювати» .

Даний уривок ілюструє ефект приписування. Дорослий може міркувати таким чином: «Ця дитина з неповної сім'ї, отже, у нього присутні дефекти розвитку особи» або «Ця дитина з неповної сім'ї, я сам теж з неповної сім'ї — я знаю, що з ним може бути, а чого — не може».

Опрацьованість особових проблем дозволяє дорослому вибрати адекватну позицію по відношенню до дитини. Наприклад, у виборі підстав для проведення корекційних заходів може бути присутнім мотив: «Ця дитина дуже галаслива,

вертка, а ця — вредна, цей — загальмований і дратує мене, отже, їх поведінку слід коректувати». В даному випадку це позиція, зосереджена на дорослому, — дитина піддається змінам при потребі дорослого.

Особистісна готовність здійснювати корекцію припускає наявність у дорослого потреби йти не від себе, а від дитини і її проблем.

Може існувати варіант центрації на моделі особи, коли корекційна дія здійснюється після співвідношення особливостей переживання і поведінки дитини за певним зразком (віковим, статевим, культурним, національним і т.д.). В даному випадку дорослий займе нейтральну позицію по відношенню до змісту зразка, але способи дії знову ж таки залежатимуть від особливості його особи. В процесі природного спілкування дорослого і дитини повинна постійно здійснюватися взаємокорекція, тобто дорослий повинен проявляти гнучкість, неупереджено відноситися до реакцій дитини в процесі взаємодії і постійно пропонувати їй різноманітні варіанти реагування, проводити роботу над собою.

Отже, психологічна допомога включає: психодіагностику, психокорекцію, психотерапію, психологічне консультування, профорієнтацію та ін. Залежно від віку, особливості життєвої ситуації людини, стану здоров'я, наявності або відсутності певного життєвого і соціального досвіду — у всіх випадках допомогу можуть надати психолог та психотерапевт.

Контрольні завдання та питання

1. Опишіть теоретичні основи психокорекції.
2. Розкрийте взаємозв'язок психокорекції, психологічного консультування та психотерапії.
3. Які ви знаєте види психологічної допомоги?
4. Охарактеризуйте види психокорекції.
5. Які основні цілі психокорекції?
6. Які завдання психокорекції?
7. Опишіть вимоги, які висуваються до психолога.
8. Які основні етапи психокорекційної роботи?

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. посібник [Електронний ресурс]. — Доступний з <http://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/>
2. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : Навчальний посібник [Електронний ресурс]. — Доступний з <http://repository.sspu.sumy.ua/bitstream/>
3. Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник / Н. Ф. Каліна. – К.: Академвидав, 2010. – 288 с.
4. Мушкевич М.І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії : навч. посіб. За ред. М.І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
5. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. М.: Сфера, 2002. - 510с.
6. Татьянчиков А. О. Основи психокорекції: навчально-методичні рекомендації (в допомогу до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра факультету психології, політології та соціології) ; кафедра психології НУ «Одеська юридична академія». Одеса : Фенікс, 2021. 40 с.
7. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Навч. посіб. Київ : Вища школа, 2004. 679 с.

ТЕМА 2. ОСОБЛИВОСТІ СКЛАДАННЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНИХ ПРОГРАМ

План

1. Принципи складання психокорекційних програм.
2. Види корекційних програм.
3. Оцінка ефективності психокорекційних заходів.
Література.

1. Принципи складання психокорекційних програм

Основні принципи складання психокорекційних програм

Складаючи різного роду коректувальні програми, необхідно спиратися на наступні принципи:

1. Принцип системності корекційних, профілактичних і розвиваючих задач.
2. Принцип єдності корекції і діагностики.
3. Принцип пріоритетності корекції каузального типу.
4. Діяльнісний принцип корекції.
5. Принцип обліку віково-психологічних й індивідуальних особливостей клієнта.
6. Принцип комплексності методів психологічного дії.
7. Принцип активного залучення найближчого соціального оточення до участі в коректувальній програмі.
8. Принцип опори на різні рівні організації психічних процесів.
9. Принцип програмного навчання.
10. Принцип зростання складності.
11. Принцип обліку об'єму і ступеня різноманітності матеріалу.
12. Принцип обліку емоційної складності матеріалу.

1. Принцип системності корекційних, профілактичних і розвиваючих задач.

Цей принцип указує на необхідність присутності в будь-якій корекційній програмі задач трьох видів: корекційних, профілактичних і розвиваючих. У ньому відображена взаємозв'язаність і гетерохронність (нерівномірність) розвитку різних сторін особи дитини. Іншими словами, кожна дитина знаходиться на різних рівнях розвитку: на рівні благополуччя, відповідному

нормі розвитку; на рівні ризику — це означає, що є загроза виникнення потенційних труднощів розвитку; на рівні актуальних труднощів розвитку, що об'єктивно виражаються в різного роду відхиленнях від нормативного ходу розвитку. Тут знаходить віддзеркалення закон нерівномірності розвитку. Відставання і відхилення в розвитку деяких аспектів особового розвитку закономірно призводять до труднощів і відхилень у розвитку інтелекту дитини і навпаки. Наприклад, нерозвиненість учбових і пізнавальних мотивів та потреб з високою вірогідністю призводять до відставання в розвитку логічного операційного інтелекту. Тому при визначенні цілей і задач корекційно-розвиваючої програми не можна обмежуватися лише актуальними на сьогоднішній день проблемами і одномоментними труднощами розвитку дитини, а потрібно виходити з найближчого прогнозу розвитку.

Вчасно вжиті превентивні заходи дозволяють уникнути різного роду відхилень у розвитку, а тим самим спеціальних корекційних заходів. Взаємообумовленість у розвитку різних сторін психіки дитини дозволяє в значній мірі оптимізувати розвиток за рахунок інтенсифікації сильних сторін особистості, за допомогою механізму компенсації. Крім того, будь-яка програма психологічної дії на дитину повинна бути направлена не просто на корекцію відхилень у розвитку, на їх попередження, але і на створення сприятливих умов для якнайповнішої реалізації потенційних можливостей гармонійного розвитку особи.

Таким чином, **цілі і задачі будь-якої корекційно-розвиваючої програми** повинні бути сформульовані як система задач **трьох рівнів**:

корекційного — виправлення відхилень і порушень у розвитку, вирішення труднощів у розвитку;

профілактичного — попередження відхилень і труднощів у розвитку;

розвиваючого — оптимізація, стимулювання, збагачення змісту в розвитку.

Тільки єдність перерахованих видів задач може забезпечити успіх й ефективність корекційно-розвиваючих програм.

2. Принцип єдності корекції і діагностики. Цей принцип відображає цілісність процесу надання психологічної допомоги в розвитку клієнта як особливого вигляду діяльності практичного психолога.

3. Принцип пріоритетності корекції каузального типу. Залежно від спрямованості виділяють два типи корекції: 1) симптоматичну; 2) каузальну (причинну).

Симптоматична корекція направлена на подолання зовнішньої сторони труднощів у розвитку, зовнішніх ознак, симптомів цих труднощів. Натомість, корекція каузального типу припускає усунення і нівеляцію причин, що

провокують самі ці проблеми і відхилення в розвитку клієнта. Очевидно, що тільки усунення причин, які лежать в основі порушення розвитку, може забезпечити якнайповніше вирішення проблем, ними викликаних.

Робота з симптоматикою, якою б успішною вона не була, не зможе до кінця вирішити труднощі, що переживаються клієнтом.

Показовий в цьому відношенні приклад з корекцією страхів у дітей. Застосування методу малюнкової терапії дає значний ефект у подоланні симптоматики страхів у дітей. Проте в тих випадках, коли причини виникнення страхів і фобій у дітей лежать в системі дитячо-батьківських стосунків і пов'язані, наприклад, з емоційним неприйняттям дитини батьками і його глибокими афектними переживаннями, ізольоване застосування методу малюнкової терапії, не зв'язаного з роботою по оптимізації батьківської позиції, дає лише нестійкий, короткотривалий ефект.

Позбавивши дитину страху темноти і небажання залишатися одній в кімнаті, ви у майбутньому зустрінетеся з клієнтом і ним буде ця ж дитина, але вже з новим страхом, наприклад — висоти. Тільки успішна психокорекційна робота з причинами, що викликають страхи і фобії (у даному випадку робота з оптимізації дитячо-батьківських стосунків), дозволить уникнути відтворення симптоматики неблагополучного розвитку.

Принцип пріоритетності корекції каузального типу означає, що пріоритетною метою проведення корекційних заходів повинне стати усунення причин труднощів і відхилень у розвитку клієнта.

4. Діяльнісний принцип корекції. Теоретичною основою для формулювання вказаного принципу є теорія психічного розвитку дитини, розроблена у працях А.Н. Леонтьєва, Д.Б. Ельконіна, центральним моментом якої є положення про роль діяльності в психічному розвитку дитини. Діяльнісний принцип корекції визначає тактику проведення корекційної роботи, шляхи і способи реалізації поставлених цілей.

5. Принцип обліку віково-психологічних і індивідуальних особливостей клієнта. Принцип обліку віково-психологічних й індивідуальних особливостей клієнта відповідає вимогам ходу психічного та особистісного розвитку клієнта, нормативному розвитку - з одного боку, і визнання безперечного факту унікальності і неповторності конкретного шляху розвитку особи — з іншого. Нормативність розвитку слід розуміти як послідовність змінюючих один одного вікових стадій онтогенетичного розвитку.

Облік індивідуальних психологічних особливостей людини дозволяє намітити, в межах вікової норми, програму оптимізації розвитку для кожного конкретного клієнта з його індивідуальністю, затверджуючи право клієнта на вибір свого самостійного шляху.

6. Принцип комплексності методів психологічної дії. Принцип комплексності методів психологічної дії, будучи одним з найпрозоріших і очевидніших принципів побудови корекційно-розвиваючих програм, вказує на необхідність використання всього різноманіття методів, технік і прийомів з арсеналу практичної психології.

Відомо, що більшість методів, які широко використовуються у практиці, розроблені в зарубіжній психології на теоретичних основах психоаналізу, біхевіоризму, гуманістичної психології, гештальтпсихології й інших наукових шкіл, вельми різні і суперечливо трактують закономірності психічного розвитку. Критично переосмислені й узяті на озброєння, ці методи є могутнім інструментом, що дозволяє надати ефективних психологічних допомог клієнтам з різними проблемами.

7. Принцип активного залучення найближчого соціального оточення до участі в корекційній програмі. Принцип визначається тією роллю, яку відіграє найближче оточення в психічному розвитку клієнта.

Система стосунків дитини з близькими дорослими, особливості їх міжособистісних стосунків і спілкування, форми спільної діяльності, способи її здійснення складають найважливіший компонент соціальної ситуації розвитку дитини, визначають зону її найближчого розвитку. Дитина не розвивається як ізольований індивід окремо і незалежно від соціального середовища, поза спілкуванням з іншими людьми. Дитина розвивається в цілісній системі соціальних відносин, нерозривно від них і в єдності з ними. Тобто об'єктом розвитку є не ізольована дитина, а цілісна система соціальних відносин, суб'єктом яких вона є.

8. Принцип опори на різні рівні організації психічних процесів. При складанні корекційних програм необхідно спиратися на більш розвинуті психічні процеси і використовувати методи, що їх активізують. Це ефективний шлях корекції інтелектуального і перцептивного розвитку. Розвиток людини не є єдиним процесом, він гетерохронний. Тому часто в дитячому віці відстає розвиток довільних процесів, у той же час мимовільні процеси можуть стати основою для формування довільності в її різних формах.

9. Принцип програмованого навчання. Найбільш ефективно працюють програми, що складаються з ряду послідовних операцій, виконання яких спочатку з психологом, а потім самостійно приводить до формування необхідних умінь і дій.

10. Принцип ускладнення. Кожне завдання повинне проходити ряд етапів: від мінімально простого — до максимально складного. Формальна складність матеріалу не завжди співпадає з його психологічною складністю. Найбільш ефективна корекція на максимальному рівні складності доступна конкретній

людині. Це дозволяє підтримувати інтерес в корекційній роботі, і дає можливість клієнту пережити радість подолання.

11. Облік об'єму і ступеня різноманітності матеріалу. Під час реалізації корекційної програми необхідно переходити до нового об'єму матеріалу тільки після відносно сформованого попереднього або іншого уміння. Збільшувати об'єм матеріалу і його різноманітність необхідно поступово.

12. Облік емоційної складності матеріалу. Ігри, заняття, вправи, щ проводяться, пред'явлений матеріал - повинні створювати сприятливий емоційний фон, стимулювати позитивні емоції. Корекційні заняття обов'язково повинні завершуватися на позитивному емоційному етапі.

Програма корекційної роботи повинна бути психологічно обґрунтованою. Успіх корекційної роботи залежить перш за все від правильної, об'єктивної, комплексної оцінки результатів діагностичного обстеження. Корекційна робота повинна бути направлена на якісне перетворення різних функцій, а також на розвиток різних здібностей клієнта.

2. Види корекційних програм

Існують стандартизовані і вільні (орієнтовані на теперішній момент) корекційні програми.

У *стандартизованій програмі* чітко розписані етапи корекції, необхідні матеріали, вимоги, адресовані учасникам даної програми. Перед початком здійснення корекційних заходів психолог повинен перевірити можливості реалізації всіх етапів програми, наявність необхідних матеріалів, відповідність можливостей, що вимагаються від учасників даної програми.

Вільну програму психолог складає самостійно, визначаючи цілі і задачі етапів корекції, продумавши хід зустрічей, намітивши орієнтири результату досягнень для переходу до наступних етапів психокорекції.

Цілеспрямована дія на клієнта здійснюється через психокорекційний комплекс, що складається з декількох взаємопов'язаних блоків. Кожен блок направлений на вирішення різних задач і складається з особливих методів та прийомів.

Психокорекційний комплекс включає чотири основні блоки:

1. Діагностичний.
2. Наставничий.
3. Корекційний.
4. Блок оцінки ефективності корекційних дій.

Діагностичний блок. *Мета:* діагностика особливостей розвитку особи, виявлення чинників ризику, формування загальної програми психологічної корекції.

Настановчий блок. *Мета:* спонукати до бажання взаємодіяти, навчити справлятися із тривожністю, підвищити впевненість клієнта в собі, формувати бажання співпрацювати з психологом та бажання покращити своє життя.

Корекційний блок. *Мета:* гармонізація і оптимізація розвитку клієнта, перехід від негативної фази розвитку до позитивної, оволодіння способами взаємодії зі світом та самим собою, завдяки певним способам діяльності.

Блок оцінки ефективності корекційних дій. *Мета:* вимір психологічного змісту і динаміки реакцій, сприяння появі позитивних поведінкових реакцій і переживань, стабілізація позитивної самооцінки.

Основні вимоги до складання психокорекційної програми

При складанні психокорекційної програми необхідно враховувати наступні моменти:

- чітко формулювати цілі психокорекційної роботи;
- визначити коло задач, які конкретизують цілі корекційної роботи;
- вибрати стратегію і тактику проведення корекційної роботи;
- чітко визначити форми роботи (індивідуальна, групова або змішана) з клієнтом;
- відібрати методики і техніку корекційної роботи;
- визначити загальний час, необхідний для реалізації всієї корекційної програми;
- визначити частоту необхідних зустрічей (щодня, 1 раз на тиждень, 2 рази на тиждень, 1 раз на два тижні і т.д.);
- визначити тривалість кожного корекційного заняття (від 10—15 хв на початку корекційної програми і до 1,5—2 год на завершальному етапі);
- розробити корекційну програму і визначити зміст корекційних занять;
- планувати форми за участю інших осіб у роботі (у роботі зі сім'єю — підключення родичів, значущих дорослих і т.д.);
- реалізувати корекційну програму (необхідно передбачити контроль динаміки ходу корекційної роботи, можливості внесення доповнень і змін у програму);
- підготувати необхідні матеріали й устаткування.

Після закінчення корекційних заходів складається психологічний або психолого-педагогічний висновок про цілі, задачі і результати реалізованої корекційної програми з оцінкою її ефективності.

3. Оцінка ефективності психокорекційних заходів

Ефективність корекційної дії може бути оцінена з точки зору:

- а) вирішення реальних труднощів у розвитку;
- б) постановки цілей і задач корекційної програми.

Необхідно пам'ятати, що ефекти корекційної роботи проявляються впродовж достатньо тривалого часу: в процесі роботи, до моменту завершення і т.д. Так, корекційна програма може не претендувати на повне вирішення труднощів розвитку, а ставити вужчу мету в обмеженому тимчасовому інтервалі.

Оцінка ефективності корекції може змінюватися в залежності від того, хто її оцінює, оскільки стан учасника корекційного процесу значною мірою аналізується підсумком роботи з психологом.

Наприклад, для клієнта основним критерієм успішності своєї участі у програмі буде емоційне задоволення від занять та зміна емоційного балансу в цілому на користь позитивних відчуттів і переживань.

Для психолога, відповідального за організацію і здійснення корекційної програми, головним критерієм оцінки стане досягнення поставлених у програмі цілей.

Для осіб з оточення клієнта ефективність програми визначатиметься ступенем задоволення їх запити, мотивів, що спонукали звернутися за психологічною допомогою, а також особливість усвідомлення ними проблем і задач, що стоять перед ними, безпосередньо пов'язаних з проблемами клієнта.

Аналіз чинників й умов, які впливають на ефективність корекційної роботи, показав, що істотне значення для досягнення запланованого ефекту має інтенсивність корекційних заходів.

Коректувальні заняття повинні проводитися не менше 1 разу на тиждень тривалістю 1—1,5 год. Інтенсивність корекційної програми визначається не тільки тривалістю часу занять, але й інформативністю змісту, різноманітністю використовуваних ігор, вправ, методів, техніки, а також мірою активної участі в заняттях самого клієнта.

На успішність корекційної роботи впливає пролонгованість корекційної дії. Навіть після завершення корекційної роботи бажані контакти з клієнтом з метою з'ясування особливостей поведінки, збереження колишніх або виникнення нових проблем у спілкуванні, поведінці і розвитку. Бажано здійснювати контроль та спостереження кожного випадку хоча б протягом 1—2 місяців після завершення корекційних заходів.

Ефективність корекційних програм істотно залежить від часу здійснення дії. Чим раніше виявлені відхилення і порушення у розвитку, чим раніше

розпочата корекційна робота, тим більша вірогідність успішного вирішення труднощів у розвитку пацієнта.

Чинники, що визначають ефективність психокорекції:

1. Очікування клієнта.
2. Важливість для клієнта усунення його проблем.
3. Характер проблем клієнта.
4. Готовність клієнта до співпраці.
5. Очікування психолога, що здійснює коректувальні заходи.
6. Професійний й особистий досвід психолога.
7. Специфічна дія конкретних методів психокорекції.

У міру розповсюдження психокорекційної допомоги, питання про оцінку та її ефективність стає все більш актуальним. Це відноситься як до тимчасових аспектів роботи психолога (швидка й ефективна дія), так і до якості корекційної роботи. Для того, щоб можна було говорити про співвідношення результатів корекційної дії, необхідно пам'ятати наступне:

- оцінка ефективності корекційної дії вимагає чіткого визначення методів. У практиці важко виділити якийсь один метод, оскільки в корекційних цілях більшість психологів використовують різні способи;

- навіть один і той самий метод у руках фахівців різної кваліфікації дає неоднаковий результати. Співставлення оцінки ефективності та вивчення ефективності методів повинні проходити на гомогенному матеріалі, причому група клієнтів повинна формуватися як випадковий підбір, що є вельми скрутною з практичного й етичного погляду;

- оцінку роботи повинні давати незалежні експерти та фахівці, при цьому доцільно. У жодному разі експерт не має бути ознайомленим з процесом роботи, що застосовується, для уникнення впливу на оцінку особистісних уявлень про метод роботи ;

- слід враховувати структуру особи психолога, степінь вираженості у нього якостей, необхідних для прогнозування успішності дії;

- необхідно порівнювати безпосередній і віддалений результати психокорекційної дії (це особливо важливо при особово-орієнтованій дії); необхідно враховувати теоретичні передумови психолога, впливаючі на його професійні цілі і задачі, а також ставлення психолога до професії і його уявлення про свої професійні якості;

- при груповій формі корекційної роботи необхідно враховувати професійні можливості психолога, скерування на використання своїх індивідуальних якостей для оптимізації психокорекційної дії, оптимальний рівень активності психолога при роботі з групою, його об'єктивне значення залежно від фази розвитку групи.

Який би змістовний критерій ефективності не аналізувався, у будь-якому випадку йдеться про наступні групи, у яких спостерігаються зміни, що характеризують психокорекційні дії:

- зміни у внутрішньому світі, що суб'єктивно переживаються клієнтом;
- об'єктивно-реєстровані (експертом, спостерігачем) параметри, що характеризують зміни в різних модальностях світу людини;
- стійкість змін у подальшому (після дії) житті людини.

При оцінці ефективності дії можуть використовуватися об'єктивні психофізіологічні методи, реєструючі вегетативно-соматичні, фізіологічні та психічні функції. Пошук критеріїв ефективності психокорекційної дії завжди вимагатиме обліку своєрідності механізмів порушень, застосованих методів дії і тих цілей, які прагнуть реалізувати з їх допомогою.

Контрольні завдання та питання

1. Опишіть основні принципи складання психокорекційних програм.
2. В чому полягає ефективність корекційної дії?
3. Які цілі корекційно-розвивальної програми?
4. Які завдання корекційно-розвивальної програми?
5. Охарактеризуйте види психокорекційних програм.
6. Які чинники визначають ефективність психокорекції?

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. посібник [Електронний ресурс]. — Доступний з <http://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/>
2. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : Навчальний посібник [Електронний ресурс]. — Доступний з <http://repository.sspu.sumy.ua/bitstream/>
3. Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник / Н. Ф. Каліна. – К.: Академвидав, 2010. – 288 с.
4. Мушкевич М.І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії : навч. посіб. За ред. М.І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
5. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. М.: Сфера, 2002. - 510с.
6. Татьянчиков А. О. Основи психокорекції: навчально-методичні рекомендації (в допомогу до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра факультету психології, політології та соціології) ; кафедра психології НУ «Одеська юридична академія». Одеса : Фенікс, 2021. 40 с.
7. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Навч. посіб. Київ : Вища школа, 2004. 679 с.

ТЕМА 3. ПСИХОДИНАМІЧНИЙ НАПРЯМ ПСИХОКОРЕКЦІЇ

План

1. Теоретичні основи психодинамічної корекції.
2. Цілі та завдання психодинамічної корекції.
3. Техніки психоаналізу.

Література

1. Теоретичні основи психодинамічної корекції

Термін «психодинаміка» був уведений Р. Вудвортсом у 1918 р. Психодинамічна терапія фокусується на неусвідомлених процесах і на тому, як вони проявляються в поведінці людини, а саме як минулий досвід впливає на формування світовідчуття, певної манери поведінки людини, її внутрішніх і зовнішніх проблем.

Психодинамічний напрям в психотерапії базується на глибинній психології – психоаналізі, засновником якого є З. Фрейд.

Психодинамічна психотерапія відрізняється від психоаналізу тим, що:

- не повинна включати в себе всі аналітичні методи;
- проводиться протягом коротшого відрізка часу і з меншою частотою, ніж психоаналіз;
- прагматично орієнтована на усунення причин, полегшення симптомів та покращення якості життя людей.

Психодинамічна психотерапія - це процес, який однаково зачіпає як розвиток клієнта, так і професійне становлення психотерапевта. Для психотерапевта фундамент психодинамічної психотерапії складається з його власного досвіду навчання, клінічного досвіду роботи з клієнтами та набутих базових навиків. Лише через певний проміжок часу та з отриманням необхідного досвіду (у тому числі і досвіду розчарувань), психотерапевтові вдається досягти достатнього розуміння глибинних процесів у терапевтичній взаємодії з клієнтом і відчувати себе вільнішим від сприйняття проблем клієнта через призму звичних кліше наукових та клінічних теорій.

Психодинамічна психотерапія, як і багато інших форм психотерапії, покликана створювати для клієнта простір, у якому, він починає «розуміти» свої труднощі. У процесі взаємин з психотерапевтом клієнт дістає можливість побачити, як він сприймає оточуючих і як на них реагує, зрозуміти природу своїх відносин з іншими людьми та свої типові способи вирішення проблем, що виникають. Психотерапія допомагає усвідомити свій внутрішній світ і поглянути

на власні проблеми з певною часткою об'єктивності. Це — активний процес, у якому клієнт і психотерапевт разом розглядають уявлення клієнта, їх прояви як у його житті, так і під час психотерапевтичних сеансів. Поступово клієнт все краще розуміє особливості власної особистості.

Починаючи психодинамічну або психоаналітичну психотерапію, клієнт набуває для себе місце, час та активного співучасника процесу пізнання самого себе, відсторонюючись від навішування ярликів і занурюючись у свій внутрішній світ зі всіма страхами і бажаннями. Для того, щоб клієнти могли зрозуміти джерела своїх страхів і тривог, в ході психотерапії, вони повинні відчувати себе в безпеці. У зв'язку з цим необхідно дотримуватися основних правил проведення психотерапевтичних сеансів. Правила, зокрема, припускають жорстке дотримання тимчасових рамок, пропуск сеансів тільки за дуже поважних причинах, збереження одного і того ж місця під час сеансів. Мова йде не про звичайну угоду лікаря і клієнта, відповідно до якої лікар може дозволити собі запізнитися, відмінити візит і так далі. Психотерапевтичні сеанси повинні бути організовані так, щоб надати клієнтові захищений час для самодослідження, протягом якого він починає поступово розуміти себе. Якщо сеанси проходять від випадку до випадку, то неможливо створити безпечні умови, а отже, під час їх проведення у клієнта немає шансів витримати внутрішній біль. Постійне оточення дозволяє досягти більшої об'єктивності і спостерігати різні зміни (наприклад: запізнення, пропуск сеансів, продовження їх часу), пов'язуючи їх зі змістом сеансів — поведінкою обох учасників психотерапевтичного процесу. Крім того, такі умови дозволяють спостерігати саме за внутрішнім станом або змінами у психічному стані людини, максимально нівелюючи зовнішні впливи.

Під час психотерапії клієнт прагне зрозуміти і прийняти себе таким, яким він є, і вчиться жити в гармонії зі собою, реально дивлячись на своє життя. У психодинамічній психотерапії замість того, щоб намагатися пояснювати клієнтові, як йому організувати своє життя, терапевт прагне не давати ніяких рекомендацій. У той же час важливо, щоб інтерпретації були не туманними чи безцільними, а сприяли розумінню поведінки клієнта, навіть якщо клієнт мовчить! Клієнт говорить на сеансі все, що приходить йому на думку, і роль психотерапевта полягає в тому, щоб допомогти йому думати про це. Сумісне детальне вивчення спливаючих на поверхню думок і уважне відношення до прихованого значення того, про що говорить клієнт, дає можливість краще зрозуміти його поточний стан, історію його життя і взаємин з оточуючими.

Уся вербальна інформація така ж важлива, як і динаміка взаємодії на сеансі та в терапії в цілому і використовується для поглиблення розуміння; важливе значення мають, наприклад: запізнення, пропуски сеансів і так далі. Відносно скоро у психотерапевта складається уявлення про страхи і фрустрації, з якими

стикається клієнт. Мета психотерапевта — вислухати, зрозуміти, дати зворотний зв'язок клієнтові. При цьому важливо не «фіксувати» клієнта, пригнічуючи його волю і підпорядковувавши його авторитету психотерапевта, а підтримувати у клієнта оптимальний рівень свідомості і розуміння себе.

Для того, щоб по-справжньому зрозуміти іншу людину, як інтелектуально, так і емоційно, необхідно працювати тривалий час. У багатьох взаєминах, наприклад, у шлюбі, може знадобитися все життя, та часто такого розуміння досягти не вдається. Виникають труднощі з розумінням іншої людини, які лише відображають ступінь обмеженості взаєморозуміння. Динаміка взаємин (те, за допомогою чого люди встановлюють один з одним зв'язки і намагаються досягти взаєморозуміння), залишається неусвідомлюваним і діє несвідомо. Інтерпретації необхідні для встановлення зв'язку між свідомими і несвідомими аспектами подій, дій або висловів, завдяки чому досягається позитивний результат у роботі з клієнтом, а також клієнта з іншими людьми. Інтерпретації сприяють розширенню представлень клієнта про самого себе, про світ, та залучають його до роботи. Зберігати розширене уявлення про себе і про клієнта психотерапевтові допомагають теоретичні знання, супервізії та досвід особистої психотерапії.

Так відбуваються глибинні зміни в людині. Але, як правило, клієнти хочуть чогось швидшого і визначенішого, наприклад, кращого самопочуття або усунення нав'язливого прагнення до самодеструктивної поведінки. Клієнт може прагнути, щоб люди, які оточують його, краще відносилися до нього і давали йому те, чого він, на його власну думку, заслуговує. Це вельми поширений тип відношення до світу. Розуміючи страх клієнта і його роздратування, толерантно ставлячись до подібних відчуттів в умовах сетінга, терапевт може допомагати йому. Але зміни не наступають за один день, тому клієнт повинен цілком довіряти психотерапевтові, щоб пройти через цей нелегкий процес. Клієнта слід підготувати, беручи до уваги себе у взаєминах з іншими людьми, зокрема, з психотерапевтом. Щоб досягти цього, клієнт повинен уміти розуміти думку психотерапевта та й сам процес, який відбувається в кабінеті (думка про те, про що він не встиг подумати, і про причини такої «неуважності»). Підсумком роботи буде розуміння (емоційне й інтелектуальне) пацієнтом те, як можна жити без постійної підтримки оточуючих, досягаючи реальної внутрішньої поваги до себе.

2. Цілі та завдання психодинамічної корекції

Отже, **цілями** психодинамічної психотерапії є надання допомоги клієнтові в розумінні і самоусвідомленні впливу свого індивідуального минулого на поведінку в теперішньому.

Основним завданням психодинамічної терапії є допомогти клієнтові дослідити невирішені конфлікти і симптоми, які виникають через негативні наслідки від минулих стосунків.

Психотерапевт розв'язує питання, пов'язані з динамічними аспектами психіки клієнта (мотивами, внутрішніми конфліктами, суперечностями), існування й розвиток яких забезпечують функціонування та розвиток особистісного "Я".

Показання до психодинамічної психотерапії: довготривалі інтрапсихічні конфлікти в активній, але не в безконтрольній формі, які викликають патологічні симптоми, дезадаптацію чи характерологічні проблеми, що потребують довготривалого і глибинного лікування.

Протипокази до психодинамічної психотерапії:

1. Відсутність достатньо раціонального Его.
2. Незначна патологія, яка не потребує тривалого і глибинного лікування.
3. Гостра психічна патологія, яка потребує невідкладного втручання.
4. Життєва ситуація клієнта, що не підлягає змінам, та при якій курс психодинамічної терапії може лише спонукати до нашарування проблем.

Основні принципи психодинамічної психотерапії:

1. Клієнт може отримати інше розуміння свого життя, своїх нинішніх проблем і моделей поведінки, якщо перегляне свої відчуття та емоції, пов'язані з раннім життєвим досвідом та переконаннями.

2. Для того, щоб змінити шаблони поведінки на більш здорові й адаптивні, клієнт повинен зрозуміти: за допомогою яких захисних механізмів він уникає страждань, а також спробувати замінити ці на більш ефективні механізми.

Два етапи проведення психодинамічної терапії:

1. Діагностика рівня розвитку особистості і типу організації особистості клієнта. Для цього використовують первинне інтерв'ю.

Первинне інтерв'ю – метод первинного діалогу з клієнтом. Цей діалог несе в собі як діагностичні, так і терапевтичні функції.

Ціль інтерв'ю:

- встановлення тісних і довірливих стосунків між терапевтом та клієнтом;
- оцінка актуального психологічного статусу клієнта і його відбір за критеріями придатності для проведення психодинамічної терапії;
- інформування клієнта про вид психотерапії, підсилення бажання клієнта продовжити терапію і спільне планування наступних кроків.

2. Створення аналітичної ситуації та терапевтичних стосунків. Основні правила створення аналітичної ситуації:

- клієнт повинен говорити все, що думає і відчуває, при цьому слухати самого себе, намагаючись надавати сказаному сенс і співпрацювати в цьому із психотерапевтом;
- правило нейтральності – клієнт повинен бути підготовлений до того, що потрібно продовжити затримку задоволення інстинктивних бажань, для того, щоб бути у стані говорити про них під час лікування;
- принцип оптимальності – мовчазним фоном чи своїми інтерпретаціями психотерапевт підтримує у клієнта оптимальний рівень тривоги, що спричиняє виникнення інсайтів та навіювання спогадів.

Аналітична ситуація виступає умовою виникнення між терапевтом і клієнтом терапевтичних стосунків, які демонструють те, як клієнт взаємодіє зі своїми батьками в минулому і як це наклало відбиток на систему його стосунків зі своїми друзями та близькими. Ці стосунки піддаються аналізу і спонукають клієнта до позитивних змін.

3. Техніки психоаналізу

У практиці психодинамічної школи використовуються різні методи, які охоплюють майже всі аспекти психічної динаміки людини.

Одна група методів направлена на виявлення несвідомих спонукань людини, які є основою її поведінки.

Інша група методів акцентує увагу на внутрішніх силах, які допоможуть людині здолати труднощі самотійно.

За допомогою *третьої групи методів* психолог прагне довести до свідомості клієнта те, як він сприймає дійсність.

І нарешті, за допомогою *четвертої групи методів* психоаналітик намагається спонукати клієнта до зміни характеру та свого функціонування в групі або мобілізувати свої внутрішні ресурси з метою зміни поведінки. Вибір й ефективність того або іншого методу залежать від цілого ряду чинників, серед яких важливу роль виконують характер проблеми клієнта, ступінь сприйняття людини, а також особистість психолога.

Класичний психоаналіз включає п'ять базисних **технік**:

1. Метод вільних асоціацій.
2. Аналіз опору.
3. Тлумачення (інтерпретація) сновидінь.
4. Інтерпретація.

5. Аналіз перенесення.

1. Метод вільних асоціацій

У класичному психоаналізі переважаючим способом повідомлення матеріалу клієнтом є вільні асоціації, тобто уявлення, думки, спогади, які виникають спонтанно, без напруги і зосередження. Як правило, робота з вільними асоціаціями починається після того, як попереднє інтерв'ю успішно завершено. У попередньому інтерв'ю терапевт оцінює здатність клієнта працювати у психоаналітичній ситуації. Клієнт зазвичай велику частину сеансу вільно асоціює, але він може також розповідати сновидіння або інші події щоденного життя або минулого. Для психоаналізу характерно те, що клієнта просять продукувати будь-які асоціації при переказі сновидінь або яких-небудь переживань. Вільні асоціації в психоаналізі мають виразний пріоритет над іншими способами продукування матеріалу в аналітичній ситуації.

Основне правило для клієнта полягає в тому, що він повинен прагнути до відкритості, повідомляти, вільно висловлювати свої думки, уявлення, почуття, очікування, спогади і факти, не намагаючись в цей час зосередитися, не контролюючи і не оцінюючи їх, незалежно від того, що вони можуть здаватися йому незначущими, безглуздими, ганебними. Обстановка психоаналітичного сеансу створюється таким чином, щоб сприяти вільному асоціюванню, максимально викликати переживання та спогади, які пригнічували клієнта до початку роботи з психологом. Клієнт лежить на кушетці і не бачить лікаря, а вплив навколишнього середовища зводиться до мінімуму.

Фрейд описує метод вільних асоціацій таким чином: «Не надаючи будь-якого тиску, аналітик пропонує клієнту лягти зручно на канапі, тоді як сам він сидить на стільці за ним, поза увагою. Він навіть не просить його закрити очі і уникає будь-яких дотиків, так само як уникає всяких інших процедур, які можуть нагадати про гіпноз. Для оволодіння ідеями та асоціаціями клієнта аналітик просить дозволити йому увійти в такий стан, начебто вони розмовлятимуть безцільно, навмання» (Фрейд З., 1904).

У загальному вигляді асоціація - це такий зв'язок між психічними феноменами, коли актуалізація (сприйняття, уявлення) одного з них тягне за собою появу іншого. В основі правила вільних асоціацій, якого дотримуються всі практикуючі психоаналітики, лежить уявлення про те, що одна асоціація неминуче тягне за собою іншу, розташовану більш глибоко в несвідомості. Традиційна асоціативна школа виходила з того, що зв'язки між окремими елементами свідомості, психічними «атомами», виникають у силу частоти повторень, суміжності в часі і просторі, тобто залежать не від внутрішніх тенденцій психічної діяльності, а від зовнішніх обставин.

Для Фрейда асоціації виступають не як проекція об'єктивного зв'язку речей, а як симптоми мотиваційних установок особистості; він шукав в асоціаціях смисловий зміст. Для смислового змісту визначальним є віднесеність до реальних об'єктів, до зовнішніх ситуацій; порядок і зв'язок ідей відповідають порядку і зв'язку речей. Однак завдання, яке прагнув вирішити Фрейд, звернувшись до методу вільних асоціацій, полягало в тому, щоб з'ясувати, чому відповідають ці асоціації не в світі зовнішніх об'єктів, а у внутрішньому світі суб'єкта. Таким чином, Фрейд намагався знайти в асоціаціях смисловий зміст, але не предметний, а особистісний, прагнув знайти ключ до несвідомого (Карвасарский Б. Д., 1998). Асоціації, які продукуються клієнтом, інтерпретуються як символічне вираження пригнічених думок і почуттів.

Однак вільне асоціювання може бути порушено опором. Тоді завдання психоаналітика полягатиме в тому, щоб проаналізувати опір, який виник з метою відновлення нормального процесу вільного асоціювання.

2. Аналіз опору. Основні функції цієї техніки — забезпечити усвідомлення клієнтом своїх «*Ego*»-захисних механізмів і прийняти необхідну конфронтацію по відношенню до них, враховуючи, що саме опір «*Ego*» є головною перешкодою усвідомлення особистих проблем. Головне правило психоаналітика полягає у використуванні для інтерпретації найочевидніших «*Ego*»-захисних механізмів. Істотним моментом в аналізі опору є не подолання «*Ego*» (бо психологічний захист необхідний), а саме усвідомлення захисту як психологічного механізму, всліпу діючого там, де, як виявляється, захисна функція вже не потрібна.

3. Тлумачення (інтерпретація) сновидінь клієнта, котре сам Фрейд називав «найкоротшим шляхом у підсвідомість». Під час сну послаблюються «*Ego*»-захисні механізми і виявляються приховані від свідомості переживання. Сновидіння — це не тільки ілюстрація пригнічених переживань, але і процес їх перекладу в прийнятну для свідомості форму. Саме цю функцію сновидіння Фрейд позначив як «робота сновидіння».

На початку роботи зі сновидінням аналітик звертає увагу на події попереднього дня і шукає матеріал, який міг би бути джерелом сновидіння. Клієнт переконується, що продукт сну виникає не випадково, і починає ставитися до нього серйозно, а не як до безглузлого і хаотичного накопичення образів. Важливо, щоб клієнт прийняв сновидіння як своє, таке, що відображає його проблеми і спонукування. Це готує його до того, щоб надалі виявляти “сліди” роботи цензури, опір і дію характерних для клієнта захисних механізмів.

Головною умовою успіху аналізу сну є уважне і серйозне ставлення до тих образів, які посилає несвідоме мислення через сон. Сновидіння аналізує сам клієнт, а не просто погоджується з інтерпретацією психотерапевта. Клієнт знаходить дороговказані нитки у потоці своїх асоціацій і, слідуючи за ними,

самостійно прокладає шлях. Здобуваючи досвід роботи зі сновидіннями, клієнт поступово залучає матеріал віддаленого минулого, дитячі спогади і фантазії. При цьому аналіз сновидінь проводиться відповідно до темпу усього психотерапевтичного процесу.

4. Інтерпретація є роз'ясненням незрозумілого або прихованого для клієнта значення деяких аспектів його переживання або поведінки. При цьому неусвідомлювані феномени стають усвідомленими. Інтерпретація включає три основні процедури:

1. Ідентифікацію (позначення).
2. Роз'яснення (власне тлумачення).
3. Переклад тлумачення на мову повсякденного життя клієнта.

Основні правила інтерпретації:

- йти від поверхні вглиб;
- інтерпретувати те, що клієнт здатний вже прийняти;
- перш ніж інтерпретувати те або інше переживання клієнта, необхідно вказати йому на захисний механізм, що лежить в його основі.

5. Аналіз перенесення. У психоаналізі перенесення трактується як неодмінний атрибут психотерапії і спеціально заохочується специфічною позицією аналітика (невтрочання, відчуженість, закритість і т.д.). Аналіз «неврозу перенесення» — ключовий момент, оскільки він сприяє усвідомленню фіксацій, що визначають поведінку і переживання клієнта таким чином, що фігура психолога стає як би фантомом, на який накладаються відносини і переживання, пов'язані з емоційними травмами перших років життя клієнта. Значення аналізу перенесення полягає у виявленні справжніх психоемоційних основ, зафіксованих форм поведінки, інтерпретацій і тим самим допомоги у їхньому опрацюванні.

Контрольні питання та завдання

1. Опишіть корекційні дії в класичному психоаналізі.
2. Які основні етапи проведення психодинамічної терапії?
3. Охарактеризуйте техніки психодинамічного підходу.
4. Опишіть основні техніки психоаналізу.
5. Наведіть приклади використання психологічних захистів.
6. Опишіть стадії психосексуального розвитку, а також типи регресивного поведінки, характерні для кожної з цих стадій.
7. Наведіть приклади прояву опору.
8. Які етапи роботи з опором, самопідготовки в психоаналізі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бурлачук Л. Ф. Основы психотерапии : учеб. пособие [для студ. вузов, которые обучаются по спец. “Психология”, “Соц. педагогика”] / Л. Ф. Бурлачук, И. А. Грабская, А. С. Кочарян. – К. : Ника–Центр; М. : Алетейа, 1999. – 320 с.

2. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : Навчальний посібник [Електронний ресурс]. — Доступний з <http://repository.spu.sumy.ua/bitstream/>

3. Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник / Н. Ф. Каліна. – К.: Академвидав, 2010. – 288 с.

4. Мушкевич М.І., Чагарна С.Є. Основы психотерапии : навч. посіб. За ред. М.І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.

5. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. М.: Сфера, 2002. - 510с.

6. Татьянчиков А. О. Основы психокорекції: навчально-методичні рекомендації (в допомогу до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра факультету психології, політології та соціології) ; кафедра психології НУ «Одеська юридична академія». Одеса : Фенікс, 2021. 40 с.

7. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Навч. посіб. Київ : Вища школа, 2004. 679 с.

ТЕМА 4. ІНДИВІДУАЛЬНА ПСИХОКОРЕКЦІЯ АЛЬФРЕДА АДЛЕРА

План

1. Теоретичні основи психокорекції А. Адлера.
 2. Техніки індивідуальної корекції за А.Адлером.
- Література.

1. Теоретичні основи психокорекції А. Адлера

А. Адлер у багатьох відношеннях займав позиції, не співпадаючі, а іноді протилежні поглядам Фрейда. Він ввів багато новинок у теорію і практику психокорекційної роботи. Людина, за А. Адлером, перш за все свідомо істота, яка сама себе визначає у житті за допомогою свободи вибору, і прагне до самореалізації. Головна перешкода на шляху самореалізації людини — базисне *відчуття неповноцінності*, у подоланні якого полягає особистісний розвиток. Концепція Адлера побудована на принципах цілісності, соціальності, цільової орієнтованості і гуманізму та багато в чому стала предтечею гуманістичного напрямку в корекційній роботі.

Клієнт в індивідуальній корекції трактується як «розгублений», «збентежений», і саме тому підбадьорювання, звернення до його особистісних ресурсів – важлива умова спільної роботи.

Суб'єктивне сприйняття реальності. Згідно концепції А. Адлера, світ клієнтом сприймається з позицій «системи відліку», тобто, по суті, виявляється феноменологічна орієнтація. А. Адлер не заперечував зовнішню об'єктивну обумовленість поведінки людини, але вважав її менш значущою, ніж вплив на свідомість і підсвідомість цінностей, цілей, уявлень, системи самооцінок і висновків, якими керується людина у своїй реальній поведінці. А звідси її центральне для психокорекції А. Адлера поняття «приватна логіка», тобто система уявлень і способів міркувань, властивих певній людині.

Цілісність і доцільність. Основною передумовою концепції А. Адлера є розгляд особистості як неподільної цілісності, що є інтегральною частиною соціуму. Тому основний акцент у корекційній роботі робиться на розв'язанні внутрішньоособистісних проблем клієнта, а не на міжособистісних. Звідси випливає положення про те, що вся людська поведінка має цілеспрямований характер. У корекційній роботі є важливим вплив відразу трьох джерел: 1) минулого досвіду клієнта; 2) дійсної ситуації; 3) напрямку руху.

Комплекс неповноцінності і компенсація. У 1907 р. з'явилась ідея про неповноцінність того або іншого органу людини як важливої обставини, що здійснює вплив на поведінку. Ця ідея в сукупності з поняттям компенсації стали фундаментальними положеннями в концепції А.Адлера. Неповноцінність, її компенсація і соціальне середовище – це три змінні, результатна сила дії яких призводить до формування прагнення до значущості і переваги.

За А.Адлером *індивідуальність* — це неповторний шлях вироблення способу самоствердження, стилю життя. Стверджуючи, що поведінка особистості цілеспрямована, А.Адлер у своїх ранніх працях говорив про прототип як про первинну форму адаптації індивіда до життя. Цей прототип формується від 3 до 5 років життя. Більшість прототипів неусвідомлювані. Важливо інше — як тільки прототип (план) адаптації виник, він стає кістяком, який обростає значеннями, почерпнутими зі життєвого досвіду, і має спрямовану силу.

А.Адлер вважав, що цілі людини не змінюються протягом життя, змінюється лише система стосунків, а звідси одна з основних задач — корекція цих стосунків. Ідея А. Адлера лежить в основі подальшої теорії когнітивного дисонансу Л. Фестінгера.

Телеологія вигадки — ще один базисний термін. А. Адлер припускав, що люди живуть вигадкою і уявленнями, і на поведінку людини набагато більше впливають очікування, пов'язані з майбутнім, ніж події минулого. А. Адлер виходив з того, що люди, визначаючи за допомогою вигадки свої особисті цілі, тим самим (за допомогою цих цілей) визначають свою поведінку і стиль життя.

Задоволення життям виходить від соціального інтересу як основи людського існування. За А. Адлером, *здорова особистість* — це особистість, здатна до продуктивної соціальної активності, що так само припускає соціальне особистісне відчуття, поведінку і когнітивне допущення.

Соціальне особистісне відчуття — це приналежність до дому, спільноті, віра в інших, мужність бути недосконалим, людяність, оптимізм.

Соціально-орієнтована поведінка — це допомога, участь, кооперація, емпатія, підбадьорення, поліпшення, реформація, поважність.

Когнітивні соціально-орієнтовані допущення: «Мої права і обов'язки рівні правам і обов'язкам інших»; «Мої особисті цілі можуть бути досягнуті на благо суспільства»; «Вживання суспільства залежить від бажання і здатності громадян вчитися жити разом у гармонії»; «Я вважаю, що до інших варто звертатися так само, як я б хотів, щоб інші зверталися до мене».

Ідея соціального інтересу А. Адлера заснована на припущенні, що людина не самодостатня істота, і тому вона повинна вчитися взаємозалежності.

А.Адлер вважав, що формування життєвого стилю особистості залежить від сімейної органічної конституції, яка полягає в типових зразках сімейного реагування. Він акцентував увагу на поведінкових стратегіях й особистісних проблемах у дітей залежно від певного сімейного становища (певної позиції в сім'ї: первісток, старша дитина, єдина дитина тощо). Згідно з концепцією А.Адлера, позиція єдиної дитини унікальна відсутністю ситуації конкуренції. Це поряд із особливою чутливістю до материнської любові і турботи спричинює сильне суперництво із батьком. Крім того, перебуваючи під постійною і надмірною турботою матері, така дитина очікує того ж від усіх інших людей, а будь-який досвід неуваги стає для неї травмивним. Отже, головними особливостями її життєвого стилю стають залежність і егоцентризм.

Позиція первістка (старшої дитини в родині) є досить привабливою доти, доки дитина залишається єдиною в сім'ї, коли вона отримує багато любові і турботи. При народженні другої дитини первісток потрапляє в травмивну ситуацію і відчувається «вигнанцем», який змушений боротися за увагу батьків. У разі успішності цієї боротьби дитина-первісток засвоює роль помічника, хранителя сімейних традицій і моральних стандартів. У разі неуспішності, вона відчувається «ізолюваною», засвоює стратегію «виживання самотужки» і практично не потребує прив'язаності чи схвалення. У цьому разі, за А.Адлером, рисами життєвого стилю стають консерватизм, прагнення лідерства і владарювання.

Позиція другої (середньої) дитини визначається її братом чи сестрою як старшою дитиною. Оскільки молодша дитина повсякчас мусить «доганяти і обганяти» досягнення старшої дитини, темп її розвитку зазвичай виявляється вищим. Якщо старший випереджує її, вона намагається прискоритися у темпі. Отже, молодша дитина весь час перебуває в стані конкуренції і змагання. У результаті вона росте честолюбною і стилем її життя стає постійне прагнення доводити, що «вона краща». Через це вона часто ставить перед собою надвисокі цілі і це збільшує ймовірність невдач.

Позиція молодшої дитини унікальна тим, що вона, з одного боку, має певні привілеї (вона ніколи не буде позбавлена батьківської любові через народження іншої дитини, вона оточена любов'ю не лише батьків, а й старших братів і сестер), а з другого боку – вона доношує одяг старших дітей і має менше прав та обов'язків. Тому часто наймолодші діти відчуваються неповноцінними і залежними від старших. Молодші діти – це «діти, які весь час борються», і, за А.Адлером, стилем їхнього життя часто стає стиль «революціонера». А.Адлер переконливо розповідав про це своїм студентам, та разом із цим він полюбляв нагадувати їм, що «все може виявитися зовсім не так».

Цілі корекції витікають з основних положень концепції. Їх можна подати таким чином:

- зниження відчуття неповноцінності;
- розвиток соціального інтересу (просоціальної направленості);
- корекція цілей і мотивів з перспективою зміни стилю життя.

Психологи, що працюють в адлерінському руслі, у центр своєї діяльності висувають когнітивні аспекти психокорекції, основна передумова їх роботи — *знайти помилку в «картині світу» клієнта*, через яку виникають психологічні проблеми. Можливі **чотири типи помилок**.

1. Недовіра.
2. Самолюбство.
3. Нереалістичні амбіції.
4. Невпевненість.

Основне для клієнта— зайняти партнерську позицію, тобто позицію «на рівних» по відношенню до психолога. Від клієнта очікуються активність, відповідальність, прагнення до співпраці і взаємна довіра. Головний напрям сумісного пошуку — базисні помилки у мисленні про світ, пошук можливостей, їх корекції. На початку психокорекційних дій саме клієнт формулює умову контракту: цілі, план здійснення, можливі перешкоди, шляхи ефективного подолання і т.д.

2. Техніки індивідуальної корекції за А.Адлером

Техніка психокорекційної роботи даного напрямку включає наступні процедури: встановлення правильних стосунків, аналіз і опрацювання особистісної позиції клієнта, підбадьорювання, заохочення розвитку саморозуміння (інсайту) і допомога в переорієнтації. Ці процедури відповідають наступним чотирьом етапам психокорекції:

1. Встановлення правильних стосунків. Основа цього етапу — формування відповідних установок по відношенню до клієнта: шанобливість, віра в можливості і здібності людини, активне слухання, прояв щирості, підтримка і підбадьорювання. Для цього використовуються комунікативні навички й уміння.

2. Аналіз особистої динаміки. Головним компонентом на цьому етапі є домогтися розуміння, усвідомлення специфіки життя клієнта. Важливе місце приділяється опитуванню про цілі життя: «У чому ви бачите своє призначення?»; «Вам подобається те, на що ви витрачаєте своє життя?» і т.д. Для цього існує спеціальна техніка.

Опитувальник сімейного сузір'я містить питання типу: «Як ваш батько ставиться до дітей?»; «Хто був улюбленою дитиною в сім'ї?»; «У яких стосунках ви були з батьком і матір'ю?»; «Якою дитиною ви були?». Основою подібних питань є одержати картину сприйняття і раннього емоційного досвіду клієнта, що вплинули на подальший особистісний розвиток.

Набір питань «Ранній спогад». Запитується приблизно наступне: «Я б хотів почути про ваші найперші дитячі спогади»; «Будь ласка, розкажіть що-небудь з найперших ваших вражень» або «Хотілося б почути ваш найяскравіший спогад про події перших шести років вашого життя». Як правило, число таких прохань обмежують чотирма. У відповідях клієнта фіксують: домінуючу тему; реакцію, що повторюється; позицію (учасник або спостерігач); самотність або включеність у групу; ключове відчуття, яке виражається у спогадах.

Аналіз сновидіння. На відміну від класичного психоаналізу, в адлеріанському підході відсутня фіксована символіка. Значну увагу приділяють дитячим снам. Крім того, сновидіння розглядаються як репетиція майбутніх дій.

Пріоритети. Виділяють чотири пріоритетні цінності, важливі для осмислення життя: 1) перевага; 2) контроль; 3) комфорт; 4) бажання бути приємним. З метою встановлення властивих клієнту пріоритетів, його просять розповісти про свій звичний день: що він робить, як себе відчуває, що думає, чого уникає під будь-яким приводом і які відчуття викликає в інших. При цьому в завдання консультанта не входить зміна пріоритету, а тільки докладання зусиль для усвідомлення його.

Підведення підсумків. За кожною з попередніх технік готується резюме. Резюме обговорюється з клієнтом, причому сам клієнт читає текст резюме вголос, при цьому звертається увага на його невербальну поведінку. Значення процедури — знаходження **головних помилок** у мисленні про світ: гіперузагальнення типу: «Немає в житті щастя»; невіра і нездійсненні цілі, наприклад: «Я хочу подобатися всім»; помилкове сприйняття життєвих вимог, наприклад: «Всі несправедливі до мене»; заперечення власної основоположної цінності типу: «Я — нікчемна людина»; несправжні цінності, наприклад: «Головне — досягти свого, неважливо, якою ціною».

Консультант повинен орієнтуватися у системі усвідомлюваних допущень клієнта стосовно резюме.

3. Підбадьорення. На цьому етапі роботи основна функція — визнання особистої мужності клієнта, його духовних сил і основне — наявність свободи вибору у вчинках на основі придбаного самопізнання.

4. Заохочення інсайту. Завдання психолога — створення умов для інсайту шляхом поєднання психологічної підтримки і конфронтації, а також відповідних інтерпретацій з тим, щоб висвітити для клієнта його неусвідомлені цілі, помилкові

цінності, стиль життя. В інтерпретаціях корисні натяки, підказки, за допомогою яких знижується рівень психологічного захисту клієнта. Реальне саморозуміння — ось значення третього етапу.

5. Допомога в переорієнтації. Ця завершальна стадія роботи відома також під назвою «Втілення інсайту в дію». Існують спеціальні прийоми, що допомагають зміні колишніх цілей та ухваленню нових рішень.

Антисугестія (парадоксальна інтенція) — значення цієї техніки полягає в багатократному перебільшенні пропорцій небажаної активності, завдяки чому забезпечується допомога клієнтові в усвідомленні неадекватності і недоречності небажаних дій. Зміст техніки не лише в тому, що вона працює разом із захисними механізмами завдяки налагодженому механізму дії, але і тому, що примусове, багаторазове посилене здійснення дії, з яким варто було б боротися, знецінює цю дію для клієнта.

А.Ф. Бондаренко наводить наступний приклад з власної практики: «Один з молодих керівників скаржився на те, що, коли він хвилюється, то починає перекладати речі з кишені у кишеню. Спостереження на роботі і в групі показали, що при будь-якому загостренні ситуації, клієнт починав розпихати по кишенях предмети, потім знову викладати їх на стіл і т.д.

В один із гострих моментів у групі тренінгу, йому запропонували, як тільки він захвилювався і став перекладати речі, продовжувати це робити і не звертати уваги більше ні на що. Через 10 хв уся група, наче заворожена, стежила за клієнтом. Через 15 хв клієнт сказав, що йому вже набридло, але керівник настояв на продовженні дій. Ще через 5 хв вся група сміялася, і клієнт, почувши те саме наше прохання, зосереджено перекладав речі.

Через півгодини після початку процедури спітнілий і злий клієнт вибіг з кімнати. Після цього звичка практично не виявлялася».

Дія «Якби...». Дана психотехніка заснована на типовій скарзі: «Ох, якби». Клієнту пропонується діяти так, немов побажання «якби» здійснилося. По суті, дана техніка є рольовою грою, у якій клієнт знаходить можливості компенсації неадекватних або неповноцінних відчуттів, установок, дій, причому не тільки в ситуації спілкування з психологом віч-на-віч, але і впродовж певного періоду часу, наприклад, у проміжку між двома корекційними зустрічами.

Постановка цілей і ухвалення зобов'язань. Правила користування цією технікою прості: мета повинна бути досяжна, реалістична, а час — обмежений. «Роби тільки те, що приємно» - так сформулював А.Адлер значення цього прийому. Якщо все ж таки мета не реалізувалась, її можна переглянути. У разі успіху клієнт заохочується до прийняття більш довгострокових зобов'язань у бажаному для нього напрямі.

Піймай себе. Клієнту пропонується відстежувати свою деструктивну поведінку, не використовуючи самозвинувачення, швидше з почуттям гумору до себе. Прийом продуктивний, якщо клієнт вже усвідомив свої цілі і мотивований до переорієнтації. У використанні прийому важливе тимчасове повернення в минуле: «Як колись».

«Натискання кнопки». Прийом ефективний з клієнтами, що відчують себе жертвами протилежних емоцій. Клієнові пропонується розслабитися і звернути увагу на те, які образи і думки викликають неприємні відчуття, а які — приємні. Після цього його навчають довільно регулювати свій емоційний стан «натисненням кнопки», тобто ухвалюючи рішення про те, на яких образах або думках варто зосередитися.

«Уникнення плакунчика». Значення цієї техніки — не потрапити в пастку тієї психологічної позиції, з якою звертається клієнт, зокрема звичної поведінкової позиції типу: «Мене ніхто не любить, нікому я не потрібен». Психолог у жодному випадку не повинен підкріплювати цю позицію, навпаки, його завдання — безперервно заохочувати поведінку, що відповідає психологічній зрілості, коли вибір самої позиції залежить від людини, від її вільного рішення.

Контрольні питання та завдання

1. Охарактеризуйте використання індивідуальної психокорекції А.Адлера у консультативній роботі психолога.
2. Що таке «фіктивні цілі» та як вони пов'язані зі стилем життя?
3. Опишіть особливості подолання комплексу меншовартості.
4. Поясніть формування життєвого стилю в концепції особистості А. Адлера.
5. Що таке «почуття неповноцінності» в теорії особистості А. Адлера?
6. Охарактеризуйте типи особистості залежно від подолання почуття неповноцінності.
7. Як трактував сни в корекційній роботі А.Адлер?
8. Які є техніки у індивідуальній психокорекції А.Адлера?

ЛІТЕРАТУРА

1. Адлер А. Индивидуальная психология как путь к познанию и самопознанию человека / А.Адлер. – Киев: Наука жить, 1997. – 357 с.
2. Адлер А. Понять природу человека / А.Адлер. – СПб.: Ака-демический проект, 2000. – 254 с.

3. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии: лекции по введению психотерапии для врачей, психологов и учителей / А.Адлер. – М.: Издательство Института психоте-рапии, 2002. – 214 с.

4. Осипова А.А. Общая психокоррекция /А.А.Осипова.– М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 512 с.

5. Сидоренко Е.В. Терапия и тренинг в концепции Альфреда Адлера /Е.В.Сидоренко. – СПб.: Речь, 2002. – 347 с.

ТЕМА 5. ЕКЗИСТЕНЦІЙНО-ГУМАНІСТИЧНИЙ НАПРЯМОК КОРЕКЦІЇ

План

1. Клієнт-центрований підхід К. Роджерса.
2. Логотерапія.
3. Екзистенціальний напрям.
Література.

1. Клієнт-центрований підхід К. Роджерса

Американський психолог **К. Роджерс** у книзі «Клієнт-центрована терапія: сучасна практика, значення і теорія» обґрунтував принципово новий недирективний підхід до роботи з клієнтом.

Згідно з поглядами К. Роджерса індивід взаємодіє з реальністю, керуючись природженою тенденцією організму до розвитку своїх можливостей, що забезпечують його ускладнення і збереження. Людина володіє всією необхідною компетентністю, щоб вирішувати виникаючі перед нею проблеми і направляти свою поведінку належним чином. Проте ця здатність може розвинути тільки в контексті соціальних цінностей, в яких людина дістає можливість встановлювати позитивні зв'язки.

Основні поняття клієнт-центрованого підходу

«Поле досвіду», «самозвеличення», «Я»-реальне, «Я»-ідеальне, «тенденція до самоактуалізації».

Поле досвіду — те, що потенційно доступне свідомості, сприймана частина внутрішнього світу (використовувані слова, символи, що відображають реальність). Поле досвіду — це «карта» території, якою є реальність. Таким чином, дуже велике значення має те, що усвідомлюється, оскільки людина сприймає зовнішню реальність через свій внутрішній світ, через своє поле досвіду, яке може обмежувати його сприйняття реальності (зовнішнього світу).

«*Самозвеличення*» — центральне поняття в концепції К. Роджерса. «Самозвеличення» — це цілісність, що включає тілесний (на рівні організму) і символічний, духовний (на рівні свідомості) досвід. За Роджерсом, коли всі переживання асимілюються по відношенню до «самозвеличення» і стають частиною її структури, з'являється тенденція до зменшення того, що можна назвати самосвідомістю. Поведінка стає більш спонтанною, вираз відносин —

менше охороняється, оскільки «самозвеличання» приймає ці відносини і саму поведінку як частину себе. Таким чином, «самозвеличення» — це система внутрішніх відносин, що феноменологічно пов'язана із зовнішнім світом і являється людині в її «Я».

«Я»-реальна — система уявлень про самого себе, яка формується на основі досвіду спілкування людини з оточуючими, також поведінка людей по відношенню до неї, що змінюється відповідно до виникаючих перед нею ситуацій та дій.

«Я»-ідеальна — уявлення про себе як про ідеал, про таку, якою би людині хотілося стати в результаті реалізації своїх можливостей.

До «Я»-ідеальна прагне наблизитися «Я»-реальна. Ступінь відмінності між «Я»-реальна і «Я»-ідеальна визначає ступінь дискомфорту особи й особистісне зростання. Якщо ступінь відмінності невеликий, то вона виступає двигуном особового зростання. Притаманне К.Роджерсу, ухвалення себе таким, яким ти є насправді — ознака духовного здоров'я. Високий ступінь відмінності, коли «Я»-ідеальна виражає загострене самолюбство і підвищену амбітність, може стати причиною невротичного зриву.

На думку К. Роджерса, людина, з одного боку, прагне бути в гармонії зі своїм реальним «Я», якомога більше перебувати у зовнішніх переживаннях, а з іншого — намагається зближувати уявлення про самого себе з тими глибинними переживаннями, які складають її ідеальне «Я» і відповідають тому, ким вона хотіла би бути. Таким чином, реальне «Я» може так і не досягти відповідності ідеальному «Я» або через те, що під тиском зовнішніх обставин людина вимушена відмовляти собі в певному життєвому досвіді, або тому, що вона нав'язує собі такі відчуття, цінності або установки, які, лише віддаляють її реальне «Я» від ідеального «Я». Тривога і порушення психологічної адаптації можуть бути результатом невідповідності між реальним «Я» і життєвим досвідом - з однієї сторони, і між реальним «Я» і тим ідеальним образом, який склався у людини про себе саму – з іншої сторони.

Тенденція до самоактуалізації — один з фундаментальних аспектів людської природи, розуміється як рух до реалістичнішого функціонування.

Психологічне зростання динамічне. Йому можуть перешкоджати умовні цінності, які є запереченням, навмисним ігноруванням, уникненням деяких аспектів «самозвеличення» за ради отримання нагороди для себе. Умовні цінності часто формуються в дитинстві як результат виховання, коли дитина, підтримуючи себе вірогідністю материнської любові і визнання, діє проти своїх інтересів. Таким чином, умовні цінності — це своєрідні фільтри, що породжують неконгруентність, тобто між «самозвеличенням» й уявленням про «самозвеличення», заперечення деяких сторін себе. Створюється замкнуте коло:

кожен досвід неконгруентності між «самозвеличенням» і реальністю веде до підвищення уразливості, посилення внутрішніх захистів, відсікаючи досвід і створюючи нові приводи для неконгруентності. Коли ці захисти не спрацьовують, виникає тривожність.

Корекційні дії повинні бути направлені на руйнування умовних цінностей, їх перегляд й відмову від них.

За словами К. Роджерса, психолог повинен концентруватися на суб'єктивному, або феноменологічному досвіді клієнта. К. Роджерс вважав, що людина володіє тенденцією до самоактуалізації, яка сприяє здоров'ю і зростанню. Психолог діє як помічник в усуненні емоційних блоків або перешкод до зростання і сприяє більшій зрілості клієнта (з усуненням перешкод вивільняються сили зростання і відкривається шлях для саморозвитку і самовдосконалення).

У центр діяльності, К. Роджерс поставив особу - клієнта як такого, що відмежується від медичної термінології типу «психотик», «невротик». Він відмовився від традиційних, на той час, психотехник типу «інтерпретація», «суггестія», «навчання», стверджуючи, що такий підхід орієнтований перш за все на самого психолога. Виходячи з цієї позиції, можна розглянути ті поняття в підході К. Роджерса, що відносяться до самого процесу корекційної роботи: «емпатія», «турбота», «конгруентність», «психологічний клімат».

Емпатія — особливе відношення психолога до клієнта, при якому останній сприймається і трактується не через призму інструментальних концепцій, а безпосередньо через позитивне особисте відношення й ухвалення феноменологічного світу клієнта.

Турбота — традиційний термін екзистенціалізму, в концепції К.Роджерса, має виражений відтінок безумовного схвалення клієнта таким, яким він є, причому співчуття - з вираженою готовністю відгукнутися на актуальний стан клієнта з перспективою бачення особового потенціалу у тієї ж людини.

Конгруентність відображає наступні істотні ознаки поведінки психолога:

- відповідність між відчуттями і змістом висловлювань;
- безпосередність поведінки;
- невідгородженість;
- інструментальність концепцій;
- щирість, бути психологом за покликанням.

Психологічний клімат — одне з ключових понять, оскільки воно концентрує в собі відносини, професійні (особові) уміння, властивості і розглядається як головна умова позитивного зростання (зміни) особи у психокорекції. Для Роджерса психологічний клімат включає всю гаму переживань (від найхворобливіших до найпіднесеніших), справжній прояв яких,

створює можливість для особистісного зростання. За словами К.Роджерса, психологічний клімат — не панацея, та не все вирішує, але його «застосуємо до всіх».

Мета **корекції** полягає у виробленні у клієнта самоповаги і здатності виконувати дії, необхідні для активізації його «Я»-реального у відповідність з його особистим досвідом і глибинними переживаннями. На початку увага концентрується не на проблемах людини, а на ньому самому, на його «Я», тому задача, яка ставиться і розв'язується в рамках взаємодії психолога і клієнта, — це допомога в особистому зростанні і саморозвитку, завдяки якому, людина сама вирішує свої проблеми. Наступна задача— створення відповідного психологічного клімату та відповідних відносин.

К. Роджерс висував чотири умови, необхідні для підтримки атмосфери, що сприяє цьому процесу:

1. Перш за все важливо, щоб психолог зберігав *безумовно* позитивне ставлення до, *виражених клієнтом, почуттів*, навіть якщо вони не співпадатимуть з його особистісними установками. Клієнт повинен відчувати, що його сприймають як самостійну, поважну людину, яка вільно говорить і діє, не боячись критики у свій бік.

2. *Емпатія*. Психолог прагне побачити світ очима клієнта і переживати події так само, як їх переживає клієнт.

3. *Автентичність*. Психолог повинен довести її, відмовившись від маски професіонала або від якого-небудь іншого камуфляжу, який міг би зруйнувати атмосферу еволюції клієнта, що лежить в основі цього методу.

4. І нарешті, психолог повинен *стримуватися від інтерпретації* - повчати клієнта, або від підказки, що означає – розв'язати його проблеми. Йому потрібно тільки уважно слухати та лише виконувати функцію дзеркала, що відображає думки й емоції клієнта та формулювати їх по-новому. Таке віддзеркалення і нащупує клієнта до вивчення своїх внутрішніх переживань, реалістичнішому самосприйняттю і розумінню того, як його сприймають інші люди. Згідно з твердженням К. Роджерса, саме в результаті розвитку реалістичного уявлення про самого себе, людина навчається вирішувати самостійно свої проблеми, з якими вона стикається.

При дотриманні вказаних вище умов, можливе здійснення процесу психокорекції, що відбувається у наступному етапі:

- клієнт вільно себе відчуває у проявах почуттів (як по вербальних, так і по моторних каналах);

- виражені клієнтом почуття мають більше відношення до «Я» і все рідше залишаються безликими;

- клієнт усе частіше диференціює і розпізнає об'єкти своїх почуттів і сприймань, включаючи середовище, навколишніх осіб, власне «Я», переживання

і взаємостосунки;

- виражені відчуття клієнта є невідповідними до одного з його переживань та його «Я-концепція», тоді клієнт починає усвідомлювати загрозу такої невідповідності;

- клієнт усвідомлює свої переживання стосовно почуттів, оскільки вони були спотворені у минулому;

- «Я-концепція» клієнта реорганізується таким чином, щоб асимілювати раніше спотворені і пригнічені переживання;

- у міру реорганізації «Я-концепція» послаблюються захисти, але включаються такі переживання, які раніше були загрозливими, щоб клієнт поступово навчився опановувати себе в таких ситуаціях;

- клієнт розвиває здатність переживати безумовне позитивне ставлення з боку психолога без будь-якого почуття загрози;

- клієнт все виразніше відчуває безумовну позитивну самооцінку;

- джерелом уявлення про себе більшою мірою є власні відчуття;

- клієнт рідше реагує на осуд, підсумовуючи сказане іншими людьми.

Для такого коректувального процесу характерне наступне:

- основний акцент робиться на емоційних аспектах, відчуттях, а не на інтелектуальних думках, оцінках;

- корекційна робота ведеться за принципом «тут і тепер»;

- переважає ініціатива клієнта, який є головним у взаємодії і прагне до саморозвитку, а психолог лише направляє це прагнення в потрібне русло. Клієнт сам визначає ті зміни, котрі йому необхідні, і сам їх здійснює.

Позиція психолога. Основна вимога — відмовитися від спроб виконувати ябудь-яку роль; бути самим собою. Головний професійний обов'язок психолога — створити відповідний психологічний клімат, у якому клієнт сам би відмовився від захисних механізмів. При цьому найважче бути справжнім у спілкуванні з клієнтом, проявляти пошану, турботу, ухвалення і розуміння клієнта.

К. Роджерс указує на необхідні умови успішного коректувального процесу, які відносяться до особистості психолога і достатньо незалежні від приватних характеристик самого клієнта — це так звана «тріада К.Роджерса»:

- конгруентність у відносинах з клієнтом;

- безумовно позитивна оцінка по відношенню до клієнта;

- емпатичне сприйняття клієнта.

Конгруентність або достовірність, означає необхідність правильного символізування психологом за його власним досвідом. Під досвідом розуміються як неусвідомлювані події, так і феномени, що представлені у свідомості і відносяться до певного моменту, а не до раніше набутого досвіду. Відвертість досвіду означає, що кожен стимул (внутрішній або із зовнішнього середовища)

не спотворюється захисними механізмами. Форма, колір, звук з навколишнього середовища або сліди пам'яті з минулого — усе це цілком доступно для свідомості. Усвідомлення — це символічна репрезентація деякої частини досвіду.

Коли «Я-переживання» (тобто інформація про дію сенсорних або інших подій у даний момент) символізується правильно і включається в «Я-концепцію», тоді виникає стан конгруентності «Я» і досвіду. У відкритій для досвіду особи «Я-концепція» символізується у свідомості цілком конгруентно з досвідом. Якщо психолог переживає загрозу або дискомфорт у стосунках, а усвідомлює тільки ухвалення і розуміння, то він не буде конгруентним в даних відносинах і корекція не буде повноцінною. Психолог не завжди повинен бути конгруентною особою, достатньо того, щоб кожного разу при безпосередніх стосунках з певним клієнтом, він на сто відсотків був би самим собою, зі всіма властивими йому переживаннями даного моменту, правильно символізованими і інтегрованими.

Позитивна оцінка клієнта припускає щирість, прихильність, пошану, симпатію, ухвалення і т.д. Безумовно, потрібно оцінювати особистість позитивно, незалежно від того, які відчуття викликають його певні вчинки. Учинки можуть оцінюватися по-різному, але ухвалення і визнання клієнта не залежать від них. Психолог поважає клієнта в цілому, у рівній мірі відчуває і проявляє безумовну позитивну оцінку як тих переживань, яких боїться або соромиться сам клієнт, так і тих, якими задоволений.

Емпатичне сприйняття клієнта означає сприйняття суб'єктивного світу (охоплюючого весь комплекс відчуттів, сприймань і спогадів клієнта, доступних свідомості в даний момент), сприйняття з властивими емоційними компонентами і значеннями, начебто сприймаючий сам був цією іншою людиною. Це означає — відчувати біль або задоволення іншого так, як відчуває це він сам, і так само, як він, ставиться до причин, що їх породили, але при цьому ні на хвилину не забувати, що це — «якби» (коли ця умова втрачається, стан емпатії стає станом ідентифікації).

Вимоги до клієнта та очікуваний результат роботи. У концепції К.Роджерса існують певні пропозиційні передумови, що стосуються клієнта. Очікується, що, прийшовши на прийом, клієнт відчуватиме себе безпорадним, буде поводитися неконгруентно, чекати допомоги і бути достатньо закритим. Аналізуючи стосунки на початку та в процесі змін їх стану, світосприймання і формування, іншого ставлення до себе відбувається зростання, тобто вони стають зрілішими.

Техніка

У працях К. Роджерса виділяють сім етапів корекційного процесу, знання та повноцінне використання яких можна віднести до методичної сторони підходу:

1. *Заблокованість внутрішньої комунікації* (відсутні «Я-повідомлення») або повідомлення особистісних значень, заперечується наявність проблем, відсутнє бажання до змін.

2. *Стадія самовираження*, коли клієнт в атмосфері сприйняття проявляє свої почуття та усвідомлює проблеми зі всіма своїми обмеженнями і наслідками.

3—4. *Розвиток процесу саморозкриття* і ухвалення себе клієнтом у всій своїй складності, суперечності, обмеженості і незавершеності.

5. *Формування ставлення до свого феноменологічного світу як до свого, тобто долається відчуженість від свого «Я»* і, як наслідок, зростає потреба бути собою.

6. *Розвиток конгруентності, самосприйняття і відповідальності*, встановлення вільної внутрішньої комунікації. Поведінка і самовідчуття «Я» стають органічними, спонтанними, відбувається інтеграція всього особистісного досвіду в єдине ціле.

7. *Особистісні зміни*, відвертість зі собою та зі світом. Психолог вже стає непотрібним, оскільки досягнута основна мета психокорекційної роботи. Клієнт знаходиться в стані конгруентності з собою і світом, відкритий новому досвіду, існує реалістичний баланс між «Я»-реальним і «Я»-ідеальним.

Основні компоненти роджерівської психотехніки: *встановлення конгруентності, вербалізація, віддзеркалення емоцій*.

Перший компонент ми обговорили вище. Зупинимося на двох інших.

1. Вербалізація. Прийом полягає в переказі психологом повідомлення клієнта. При цьому необхідно використовувати власні слова, уникаючи тлумачення повідомлення або внесення власного бачення проблем клієнта. Мета такого перефразовування — виділення у вислові клієнта найголовнішого, «гострих кутів». Клієнт також отримує підтвердження того, що його не тільки слухають, але й чують.

2. Віддзеркалення емоцій. Суть прийому полягає в називанні психологом тих емоцій, які клієнт проявляє під час розповіді про себе та у розповідях про події зі свого життя. Наприклад:

Психолог:

- Чи правда, що коли ви розказували про своє дитинство, ви переживали смуток?

Клієнт:

- Так, але ще й осад на душі.

Психолог:

- Чи правильно я вас зрозумів, що, коли ви розказували про свого собаку, вто відчували розчулення і гордість?

Клієнт:

- Цілком вірно.

Процес корекції можна вважати завершеним, коли у клієнта з'являються наступні, відносно постійні, зміни:

- стає більш конгруентним, відкритим для досліду, менше вдається до захистів і внаслідок цього - більш реалістичний, об'єктивний, екстенціональний у сприйнятті;

- ефективніше вирішує свої проблеми;

- покращується психологічна адаптованість, наближуючись до оптимальної, зменшується ранимість;

- сприйняття свого «Я»-ідеального стає доступнішим і реалістичнішим;

- унаслідок збільшення конгруентності зменшується тривожність, а також фізіологічна і психічна напруга;

- підвищується ступінь позитивної самооцінки;

- оцінка і вибір сприймаються самим собою, виникає довіра до себе;

- стає реалістичнішим, адекватніше сприймає оточуючих, а оточуючі сприймають поведінку клієнта як більш соціально зрілу;

- відбуваються різні зміни в поведінці, оскільки збільшується частка досвіду, що асимілює в «Я-структуру» і збільшується частка поведінки, яка може бути «привласнена» як така, що належить «Я»;

- поведінка стає більш креативною, більш адаптивною по відношенню до кожної нової ситуації і до кожної наступної проблеми. Окрім цього, з'являються експресії його власних намірів і оцінок.

Концепція К.Роджера знайшла широке застосування у конфліктології, у роботі з підлітками у школі і в психіатричній клініці. Проте існують і обмеження, які були відомі творцю цієї концепції. Так, існує небезпека надання психологічної допомоги клієнту без забезпечення умов його особового зростання, тобто наступає ейфорія, що не має реальних підстав. Для психолога також існує небезпека надмірної ідентифікації з особою і переживаннями клієнта. Залишається невирішеним питання про тривалість психокорекційного ефекту і про те, які проблеми може створювати для клієнта перехід від психокорекційних відносин до реалій повсякденного життя.

3. Логотерапія

Засновником логотерапії (від грецького «logos» — слово і therapeia — турбота, догляд, лікування) є В. Франкл.

У даному напрямі розглядається значення людського існування і здійснюється пошук цього значення. Згідно з поглядами В.Франкла, прагнення людини до пошуку і реалізації значення життя є природженою мотиваційною тенденцією, властивою всім людям, а також є основним рушієм поведінки і розвитку особистості. В.Франкл вважав «прагнення до змісту» протилежним «прагненню до задоволень», а відтак казав: «Людині потрібен не стан рівноваги, спокою, а боротьба за будь-яку мету, гідну її».

Проте людське прагнення до реалізації змісту життя може бути фрустровано, і ця екзистенціальна фрустрація здатна призвести до неврозу.

В. Франкл вважає людину творцем, що все життя творить свою *духовність*. Людські вчинки він ділить на три типи:

1. Сприяючі творенню духовної особи.
2. Руйнуючі духовність.
3. Байдужі по відношенню до духовності.

Людина несе відповідальність за свої вчинки. Уникнення відповідальності також є вчинком, за який людина несе розплату. Людина завжди вільна у виборі своїх учинків, в ухваленні рішення, але тільки у разі вибору вчинку реалізується значення життя.

Зроблені вчинки направлені на пошук цінностей творчості, переживання і ставлення. Для кожної людини ті цінності унікальні, конкретні і неповторні, тому людина усвідомлюючи значення життя, а відтак шукає і знаходить свою галузь, у якій вона реалізує себе і будує свою особистість.

Якщо людини перебуває у стані втрати значення життя, В. Франкл рекомендує зрозуміти і відчувати унікальність і неповторність власної особи. Знайшовши самоцінність, цінність навколишніх людей і світу, у якому вона живе, людина знаходить упевненість у собі, своїй повноцінності, потрібності, тобто сенс існування. Життя людини не може позбутися змісту буття ні за яких обставин — сенс життя існує, тому його завжди можна відчувати.

В основі підходу до особистості В. Франкла існують три основні поняття: «свобода волі», «воля до змісту» і «зміст життя». На думку В. Франкла, питання про зміст життя є звичайним для сучасної нормальної людини. І саме те, що людина не прагне до його отримання, не бачить шляхів, які до цього ведуть, виступає основною причиною психологічних труднощів і негативних переживань типу відчуття безглуздя, нікчемності життя. Головною перешкодою виявляється *центрація* людини на собі, невміння вийти за межі себе - до іншої людини або до змісту.

Зміст, за В. Франклом, існує об'єктивно в кожному моменті життя, у тому числі і в найтрагічнішому. Психолог не може дати людині цей зміст, у кожного він свій. Але психолог у силах допомогти клієнту його усвідомити. Як правило, втрата змісту життя відбувається при сильних психотравмуючих подіях: загибелі близьких людей, участі у військових діях і т.д.

Отже, задачею логотерапії виступає допомога людині в отриманні змісту життя. Унікальний зміст життя (або узагальнені цінності, які виконують ту ж функцію) може бути знайдений людиною в одній із трьох сфер:

- творчості;
- емоційних переживаннях;
- свідомому ухваленні тих обставин, які людина не в змозі змінити.

Цінності — це смислові універсалії, що є результатом узагальнення типових ситуацій у житті суспільства. З трьох груп цінностей — творчість, переживання і відносини — пріоритетним є творчість. У цінностях переживання В.Франкл особливо виділяє любов як переживання, що має найбільший смисловий потенціал.

Центральною в концепції В. Франкла є проблема відповідальності. Людина вільна у своєму виборі значення, але, знайшовши його, вона несе відповідальність за здійснення свого унікального значення. Свобода переважає над необхідністю.

Вихід за свої межі В. Франкл позначає поняттям самотрансценденції і вважає самоактуалізацію лише одним з моментів самотрансценденції.

Самотрансценденція і здібність до самовідсторонення — центральні поняття в логотерапії.

В.Франкл таким чином описує механізм утворення патологічної реакції страху: у людини з'являються страх перед яким-небудь явищем (серцевий напад, інфаркт, онкозахворювання і т.д.), реакція очікування — страх, що це явище або стан наступить. Можуть виявитися окремі симптоми очікуваного стану, що підсилює страх, і коло напруги замикається: *страх очікування події* стає сильніше, ніж побоювання, безпосередньо пов'язані з подією. Через страх, людина починає реагувати втечею від дійсності (від життя).

У ситуації, що склалася, В.Франкл пропонує використовувати самовідсторонення. Найяскравіше здібність до самовідсторонення виявляється в гуморі. Гумор дозволяє дистанціюватися від чого завгодно (у тому числі і від самого себе) та встановити контроль над собою й ситуацією.

Страх є біологічною реакцією, що дозволяє уникати тих ситуацій, які є небезпечними. Якщо людина сама активно шукатиме ці ситуації, то вона навчиться діяти «поза» страхом, і страх поступово зникне, тобто «атрофується від неробства».

Звідси витікають основні положення логотерапії:

- людина не може нормально жити, якщо її життя стає безглуздим, вона втрачає спокій до тих пір, поки знов не знайде мету життя та своє призначення в ньому;

- зміст життя не може просто з'явитися ззовні чи бути запропонованим або нав'язаним кимось. Людина повинна знайти його самостійно.

Техніка

Для того, щоб допомогти людині з вирішенням її проблем, В.Франкл пропонує два основні методи:

- метод дереклексії;

- метод парадоксальної інтенції.

1. **Метод дереклексії** означає зняття зайвого самоконтролю, роздум про власні складнощі — те, що в ужитку називають самокопанням. Так, у числі досліджень було доказано, що сучасна молодь, більшою мірою, страждає від думки про те, що у неї є комплекси, а ніж від самих комплексів.

2. **Метод парадоксальної інтенції** припускає, що психолог надихає клієнта саме на те, чого той старається уникнути. При цьому активно використовуються різноманітні прояви гумору.

В. Франкл вважає гумор формою свободи, аналогічно тому, як в екстремальній ситуації формою свободи є героїчна поведінка. Власний досвід В.Франкла у концентраційному таборі підтверджує правомірність його позицій. Саме там В. Франкл переконався, що навіть у нелюдських умовах можливо залишатися людиною, брати верх над обставинами. Для цього потрібно зберігати зміст життя. Свій досвід він описав у книзі «Психолог в концтаборі» (1946). У концентраційному таборі у більшості перебували люди зі схильністю виживати, ті люди, перед якими була задача, що чекала свого вирішення та втілення. Коли Франкла забрали в Освенцим, у нього конфіскували, майже готовий до публікації, рукопис, і лише глибоке прагнення написати цей рукопис наново допомогло витримати звірства табірної життя».

Метод *парадоксальної інтенції* використовується в корекційній роботі зі страхами. Наприклад, якщо людина випробовує страх закритих приміщень, їй пропонується примусити себе знаходитися в такому приміщенні. І в результаті тривалого знаходження, як правило, страх зникає, а людина знаходить упевненість у собі, перестає боятися того, чого раніше уникала.

У логотерапії також використовуються наступні прийоми: персональне осмислення життя; «сократівський діалог».

3. **Персональне осмислення життя.** Прийом полягає в тому, щоб людині, котра втратила зміст життя, запропонували показати на діях, що вона потрібна іншій людині, що без неї життя втрачає значення. Для матері, що втратила

дорослу дитину, змістом життя може стати виховання внуків. Жінка, що втратила дитину в результаті онкозахворювання, організовує добродійний фонд і знаходить зміст у тому, що допомагає іншим матерям, котрі опинилися в подібній ситуації. Таким чином, зміст свого життя людина набуває через усвідомлення того, що вона потрібна і корисна іншим, близьким їй людям. Це один із способів перетворення життя, позбавленого змісту, в осмислене, усвідомлення своєї унікальності, неповторності, хоча б ще для однієї людини. Людина може знайти зміст свого життя у творчості, у тому, що вона робить добро для інших, у пошуках істини, у спілкуванні з іншою людиною. Найголовніше, щоб вона могла отримувати задоволення від всіх цих справ і видів діяльності. За словами В.Франкла, проблема полягає не в тому, у якому положенні опинилася людина, а в тому, як вона сама аналізує це становище.

4. **«Сократівський діалог».** Задача даного прийому — залучення клієнта до співпраці і розширення сфери його свідомості. «Сократівській діалог» — свого роду інтелектуальний поєдинок між психологом і клієнтом, під час якого коректуються *непоследовні, суперечливі і бездоказові* думки клієнта.

Психолог поступово, крок за кроком, підводить клієнта до запланованого висновку. В основі даного процесу лежить логічне аргументування, що становить ядро прийому. Під час бесіди психолог формулює питання так, щоб клієнт давав максимальну кількість позитивних відповідей. Таким чином клієнт підводиться до ухвалення думки, яка раніше не приймалася, була мало зрозумілою або невідомою.

Контрольні завдання та питання

1. Охарактеризуйте клієнт-центрований підхід К. Роджерса.
2. Опишіть цілі і мету корекції логотерапії.
3. Розкрийте загальну характеристику екзистенціального напрямку.
4. Які основні принципи клієнт-центрованого підходу К. Роджерса?
5. Які техніки йоготерапії?
6. Розкрийте суть екзистенціального напрямку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник / Н. Ф. Каліна. – К.: Академвидав, 2010. – 288 с.
2. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. М.: Сфера, 2002. - 510с.
3. Роджерс К. Клиенто-центрированная терапия / К. Роджерс. – М.: Ваклер, 1997. – 318 с.
4. Стельмах О.В. Основні положення гуманістичного напрямку у психологічному консультуванні / О.В. Стельмах // Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції - Кривий Ріг, 2018. - 437 с.
5. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу / В. Франкл. – Х.: «Клуб сімейного дозвілля», 2016. – 160 с.

ТЕМА 6. КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВИЙ НАПРЯМ ПСИХОКОРЕКЦІЇ

План

1. Використання методів когнітивно-поведінкової терапії з корекційною метою.
 2. Когнітивні помилки.
 3. Техніки когнітивно-поведінкової терапії.
- Література.

1. Використання методів когнітивно-поведінкової терапії з корекційною метою

Когнітивно-поведінкова психотерапія — напрямок, який бере початок у середині ХХ століття і сьогодні лише з кожним днем удосконалюється. Основа КПТ — думка про те, що людині властиво допускати помилки при проходженні життєвого шляху.

Саме тому будь-яка інформація може стати причиною тих чи інших змін у розумової або поведінкової діяльності людини. Ситуація породжує думки, які у свою чергу сприяють розвитку певних почуттів, а ті вже стають основою поведінки в тому чи іншому випадку.

Далі поведінка породжує нову ситуацію і цикл повторюється.

Яскравим прикладом може стати ситуація, у якій людина впевнена у своїй неспроможності і безсиллі. У кожній складній ситуації людина відчуває ці почуття, нервує і впадає у відчай, і, як підсумок, намагається уникнути прийняття рішення, а також не може реалізувати свої бажання.

Часто причиною виникнення неврозів та інших подібних проблем, трапляється внутрішньоособистісний конфлікт. Когнітивно-поведінкова психотерапія допомагає визначити первинне джерело ситуації, що склалася, пригніченості і переживань пацієнта, а потім і вирішити проблему.

Людині стає доступним навик зміни своєї негативної поведінки і стереотипу мислення, що позитивно впливає й на емоційний та фізичний стан.

Внутрішньоособистісний конфлікт — одна з найчастіших причин виникнення психологічних проблем.

КПТ є однією з найпоширеніших форм допомоги людям з різними психічними розладами, а також тривалими негативними емоційними станами,

що викликані певними життєвими труднощами. Це комплексний підхід, що виник і став популярним у світі в другій половині двадцятого сторіччя під впливом біхевіоральної (поведінкової) терапії, яка базується на формуванні поведінкових змін задля вирішення психологічних проблем, і більш пізньої когнітивної терапії, що сповідує важливість усвідомлення і зміни значень, які людина надає подіям.

Девід Вестбрук (клінічний психолог у Лондоні) був консультантом Укр.інституту КПТ з розроблення базової навчальної програми з КПТ.

На сьогодні КПТ є одним з найбільш науково обґрунтованих методів психотерапії, підкріпленим суттєвою доказовою базою. КПТ включена до протоколів лікування більшості психічних розладів і посідає особливо важливе місце в терапії (депресії, тривожних розладів, розладів харчової поведінки, посттравматичного стресового розладу, розладів особистості та багатьох інших).

Проблема, з якою звертається клієнт, в *моделі КПТ розглядається на межі взаємодії чотирьох компонентів*:

- когнітивного — що людина думає, уявляє, у що вірить;
- поведінкового — що вона робить чи говорить у присутності інших людей;
- афективного — які емоції та почуття вона відчуває;
- фізіологічного — що відбувається з її тілом, самопочуттям.

Одна з ключових ідей КПТ, що є орієнтиром як для пошуку причин психологічної проблеми, так і шляхів її вирішення, стверджує, що емоційні реакції і поведінка людей безпосередньо залежить від так званих «когніцій» — думок, переконань, інтепретацій, свідомо чи неусвідомлено наданих значень подіям і явищам життя.

Таким чином, виникає ланцюжок: ситуація/подія — значення, яке ми надаємо — емоція — поведінкова реакція. Когнітивні техніки КПТ дозволяють клієнту з допомогою терапевта змінити в цьому ланцюжку ланку наданих значень і вплинути, таким чином, на емоції та поведінку. Поведінкові техніки можуть бути направлені, відповідно, на ланку поведінки, і часто саме це дозволяє «зруйнувати» проблемний ланцюжок.

Когнітивно-поведінкова терапія успішно використовується в роботі з дітьми, дорослими і людьми похилого віку в індивідуальному, груповому, сімейному форматі.

Розроблено 10 основоположних принципів, на яких будується робота терапевта:

Постійна актуалізація проблеми досліджуваного в рамках КПТ. Клієнт в ході сеансів змінюється, розвивається. Його ситуація – показник динамічний, а не статичний. З кожною новою сходинкою усвідомлення самого себе його ситуація змінюється і вимагає фіксації фахівцем, провідним процес. Терапевт під час сеансів повинен постійно актуалізувати своє уявлення про клієнта.

Зв'язка «досліджуваний – терапевт» повинна бути міцною, ніщо не повинно перешкоджати терапевтичному зв'язку. Тільки в умовах повної довіри й емоційного прийняття супротивної сторони людина зможе не просто відкритися, але зануритися в себе, зрозуміти глибинні думки і почуття, поділитися ними з іншою людиною.

Взаємопов'язана активна робота двох. Процес лікування в даному випадку – це виключно командна робота. Акцент під час сеансів може дещо зміщуватися з однієї сторони в іншу, але в будь-якому випадку це повинно бути рівним партнерством, співробітництвом.

Мета, за будь яких обставин, має бути збереженою. Формулювання, оцінка та поступове вирішення основної проблеми – це дорога до досягнення поставленої спочатку мети. Кожен крок, зроблений спільно з пацієнтом і терапевтом в ході когнітивно-поведінкової психотерапії, повинен нести характер планованого результату.

Проблема існує тут і зараз, і тільки в цьому вона повинна бути усунута. Минуле і майбутнє розглядаються тільки через призму теперішнього часу. Будь-яке звернення до того, що є відмінним від цього стану, повинно бути виправдане метою і необхідністю відхилення від курсу.

Головне завдання лікаря – не тільки розкрити суть проблеми і опрацювати її з пацієнтом, але і навчити цьому процесові. Суб'єкт повинен стати своїм власним об'єктом дослідження, навчитися бачити в собі негативні моменти, фіксувати і передбачати або усувати їх.

Процес терапії не може тривати вічно. Він повинен укладатися в певне число сеансів, максимальна кількість зазвичай не перевищує 14. Періодичність може бути різною, вона визначається лікарем і залежить від ситуації.

Терапевт під час кожної окремої зустрічі діє строго за планом, створюючи чітку структуру сеансу. Це дозволяє максимально ефективно витратити час і зусилля, швидше досягати поставленої мети. Також сеанси швидше стають зрозумілими і звичними для пацієнта. Згодом він зможе у самостійній роботі над собою використовувати вже звичний ритм і послідовність етапів.

КПТ з допомогою різних методик навчає людину знаходити у своєму потоці мислення дисфункціональні думки, рішення, висновки, настанови, по-іншому реагувати на них.

Методи застосовуються з метою змінити звичні (руйнують) установки, поведінку і настрій людини, що заважають йому якісно функціонувати, на продуктивні.

При кожному типі розладу особистості показано свої техніки, але їх можна погрупувати за напрямками впливу:

Контроль потоку думки. Мета цих технік – фіксація думок, оцінка їх з точки зору функціональності та корисності для конкретного індивідуума і розуміння того, що вони виникають автоматично. Техніки: ведення записів думок протягом декількох днів, щоденник внутрішнього життя.

Аналіз кожної думки та оцінення її на предмет конструктивності та корисності. Ця група методів когнітивно-поведінкової терапії дозволяє провести інвентаризацію всього, що виникає в голові і відокремити від себе руйнуючі думки. Техніки: дізнатися думку неупереджених свідків подій (подивитися на них іншими очима), експеримент, під час якого обирається незвичний тип поведінки, змінити свою роль або реакцію у звичній ситуації, суворо дотримуватися задалегідь складеного плану, застосовувати у випадках вибору розумну аргументацію та інші.

Зміна звичної схеми образів, що спотворюють думки і поведінку. Це особливо актуально для людей з високою тривожністю, якими керують лякливі образи. Мета технік – припинити деструктивний потік думок, поступово замінивши їх на конструктивні. Вправи: вибирати і застосовувати стоп-слово при заціпенінні, розвивати уяву та повторювати нові образи, що допомагають триматися за реальність.

Закріплення результатів, досягнутих на сеансах. Після опрацювання з психотерапевтом пацієнт повинен самостійно провести аналіз думок, що виникають протягом дня. Такими вправами тренується отримане вміння. Також у цій групі технік – пошук прихованих мотивацій. Проводиться в разі, якщо людина, усвідомлюючи руйнівність думок і віддаючи собі в цьому звіт на сеансах, продовжує діяти по-старому. Психотерапевти називають це пошуком вторинної вигоди.

2. Когнітивні помилки

До раціонального, конструктивного мислення веде шлях усвідомлення автоматичних помилок, яких допускає безліч людей у повсякденному житті. Це спотворені уявлення про реальність, що заважають приймати правильні рішення.

Дослідники виділяють різні типи невірних уявлень:

• *Негативне тяжіння.* Зазнаючи невдач, люди схильні переоцінювати негативні сторони, не беручи до уваги позитивні: більше у мене ніколи нічого не вийде.

• *Чорно-біла оцінка.* З цієї точки зору не приймаються в розрахунок кольори і відтінки, усе або негативне або позитивне: він мене ненавидить/обоожнює.

• *Квапливі, помилкові висновки.* Не чекаючи повної інформації для правильної оцінки, ми кажемо собі заздалегідь: нічого не вийде, вони мене не цінують і т. д. Водночас ми таку ж оцінку даємо й іншим.

• *Применшення або перебільшення.* У фантазіях людини з психологічними проблемами незначна подія може зрости до невимірних висот.

• *Призначення винним.* Іноді люди схильні звинувачувати себе або інших у тому, до чого вони об'єктивно не мають ніякого відношення. Вони вважають, що реакції й оцінки оточуючих – це реакції безпосередньо на них, а не на події. Уявлення про особистому контролі над ситуацією нерідко необгрунтовано роздуті: ти винен, що я відчуваю такі почуття.

• *Борг.* Багато з нас мають чіткі уявлення про те, що ми повинні робити. Невиконання цих зобов'язань», добровільно взвалених на себе, веде до негативних почуттів: я повинна займатися спортом і бути стрункою.

• *Прийняття на віру своїх емоцій.* Чоловік переконаний, що його емоції правдиві, не можуть обманювати: я відчуваю злість, коли ти поруч, значить, ти не можеш бути правий.

• *Переконаність у тому, що можна змінити інших.* І одночасно залежність наших почуттів від оточуючих: я буду щаслива, якщо ти змінишся.

• *Я завжди правий.* Цим принципом помилково керується ряд людей, намагаючись довести власну позицію: ні, я доведу, що правий!

Когнітивна терапія успішно застосовується не тільки при низькій самооцінці, депресії, тривожних розладах, але і при таких захворюваннях:

- панічні атаки;
- розлад особистості obsесивно-компульсивного типу;
- нервова булімія, анорексія, переїдання;
- залежно хімічні (алкоголізм, наркоманія, токсикоманія);
- захворювання, викликані психосиматикою;
- шизофренія (у якості підтримки).

Наведемо деякі методики:

Перевірка своїх установок під час поведінкового експерименту. Це може бути абсолютно нова лінія поведінки в певних ситуаціях, спроба навмисного розслаблення у тривожній обстановці. Приклад: перебуваючи у стані страху

заговорити з незнайомою людиною; завдання – підходити до людей на вулиці і запитувати як пройти до певного місця і т. д.

Самостійні вправи, які спростовують помилкові судження шляхом побудови наочних графіків, проведення зрізу й аналізу громадської думки на конкретну тему. Наприклад, завдання : спростувати вислів «успіх залежить від краси обличчя і фігури» конкретними прикладами зі ЗМІ.

Аналіз власних думок. Приклад: записати всі думки і судження, які прийшли в голову за день і самостійно розсортувати їх на дисфункціональні і «правильні».

Спроби поставити під контроль власні страхи. Приклад: скласти чіткий план дій, включивши в нього кроки дій для подолання страхів, і постаратися виконати все, не відступаючи ні на крок від плану.

Когнітивно-поведінкова терапія затребувана в психотерапевтичній середовищі вже більше 50 років. За цей час розроблено ґрунтовна теоретична база, пройшли випробування часом методики і прийоми. Вони спрямовані на те, щоб ефективно і за порівняно короткий термін допомагати людям в боротьбі з депресією, фобіями, проблемами з самооцінкою і самоідентифікацією, тривогами і іншими проблемами.

З чим може допомогти КПТ?

КПТ - гнучка терапія, яка може бути адаптованою для задоволення ваших конкретних потреб. Наукові дані і клінічна практика свідчать про те, що КПТ може бути ефективною для ряду проблем психічного здоров'я, таких як:

- тривога і панічні атаки;
- біполярний розлад;
- пограничний розлад особистості;
- депресія;
- розлади харчової поведінки;
- obsесивно-компульсивний розлад;
- фобії;
- посттравматичний стресовий розлад;
- психози;
- шизофренія;

КПТ також може бути запропонована та може допомогти вам знайти нові способи вирішення таких проблем, як:

- проблеми регуляції злості;
- зловживання алкоголем і наркотиками;
- сексуальні проблеми і проблеми у відносинах з партнером;
- інсомнія (проблеми зі сном);

- синдром хронічної втоми;
- хронічний біль.

3. Техніки когнітивно-поведінкової терапії

ТЕХНІКА 1. «Визначення центральних переконань»

У подальшій роботі важливо знайти центральні переконання клієнта. Когнітивна терапія ефективна, лише коли терапевт працює над вірними центральними переконаннями.

Нехай ваш клієнт розслабиться на п'ять хвилин. Переведіть увагу пацієнта зі зовнішніх подій на внутрішні.

Потім зверніть його увагу на А. Нехай він якомога зрозуміліше представить ситуацію, яка спричиняє для нього дискомфорт. При цьому нехай він використовує всі свої відчуття (зорові, слухові, нюхові, дотикові, смакові, кінестетичні), щоб якомога жвавіше уявити А.

Коли у нього вийде уявити А, тоді нехай він сфокусує увагу на С, своїх емоціях. Які емоції у нього виникають, коли він уявляє А? Попросіть клієнта не придумувати емоції, нехай вона з'являються спонтанно. Дайте йому можливість відчувати їх.

Тепер попросіть клієнта зосередитися на своїх думках. Запитайте у нього: «Що ви говорите собі зараз про А такого, що викликають у вас емоції стосовно С?» Нехай це будуть перші думки, що виникли. Якщо необхідно, перервіть ненадовго і запишіть ці переконання, потім поверніться до уявної концентрації (на даному етапі ви знайомитеся з поверхневими переконаннями клієнта.)

Запам'ятайте або запишіть його переконання і поставте запитання на кшталт: «І що з того, що? ..» Або: «Чому це так важливо, щоб? ..» Продовжуйте ставити одне і те ж питання, поки ви не знайдете ключову відповідь. Дуже важливо вислухати відповіді клієнта і почекати, поки думки не виникнуть в його уяві. Корисно записати весь процес, щоб полегшити собі аналіз відповідей.

У клієнтів зазвичай буває ряд центральних ідей. Працюючи над зміною переконань, краще не починати з найголовнішого. Центральні ідеї занадто віддалені від безпосереднього сприймання і, звичайно, не усвідомлюються.

ТЕХНІКА 2. «Визначення життєвих орієнтирів»

Вправа 1 «Список критичних подій і життєвих орієнтирів»

Складіть список з 30 найбільш критичних подій, які трапилися у житті вашого клієнта. Вибирайте не тільки негативні (смерть коханої людини) події, але й ті, які можуть бути позитивними (отримання ступеня, одруження). Включайте у список і ті випадки, які можуть не мати жодного значення для

стороннього спостерігача, але є важливими для клієнта. Вам необхідні три списки: 10 випадків з дитячого віку, 10 - з підліткового, 10 - з дорослого.

Розберіть події в термінах А і С. Що сталося і що відчував клієнт?

Коли ви зберете всі 30 АС-подій, спробуйте знайти центральні В для кожного з них. Це не те, про що клієнт думає зараз, а його думки під час сеансу. Які висновки може зробити клієнт, про інших людей та про навколишнє середовище, що спровокували емоції?

Поверніться до початку списку і пропрацюйте з ним до кінця, звертаючи увагу на повторення тих чи інших В. Слова для позначення, інколи з роками можуть змінюватися. Складіть список подібних переконань.

Вправа 2 «Головний список ідей»

В якості заключної вправи зберіть переконання свого клієнта і складіть основний список його ідей. Цей список повинен включати в себе головні ідеї клієнта, зібрані вами в процесі всієї роботи. У ньому має бути не менше 30 пунктів, і він повинен бути більш вичерпним.

Кожну думку пронумеруйте і запишіть окремо. Не турбуйтеся про точні формулювання, ви можете виправити їх пізніше. Єдина помилка, яку ви можете зараз допустити, - це не включити до списку всі В свого клієнта. Записуйте все: якщо ви повторитесь, то потім можете відкорегувати ці думки.

ТЕХНІКА 3. «Когнітивні карти»

Складіть зі списку основних ідей вашого клієнта когнітивну карту. Ви можете зробити це, взявши кожную думку зі списку і зіставити її з усіма іншими думками. Запитайте себе і свого клієнта: чим схожі ці думки? У чому їх відмінності? Яка думка йде спочатку, а яка наступна? Наприклад, якщо у списку є думки: «Я кепська людина» і «Мені потрібно бути досконалим», то вони взаємопов'язані. Спроби стати досконалим можуть бути компенсацією почуття неповноцінності. Почуття своєї неповноцінності може бути результатом нездійснених перфекціоністських (ідеалів) стандартів. Зафіксуйте відносини між думками за допомогою графіка або когнітивної карти.

Через один сеанс перегляньте карту і внесіть всі запропоновані зміни. У людей з різними емоційними проблемами різними будуть і когнітивні карти.

Контрольні питання та завдання

1. Розкрийте загальну характеристику методів когнітивної терапії.
2. Охарактеризуйте метод «АВС».
3. Які основні завдання когнітивно-поведінкової терапії?
4. опишіть когнітивно-орієнтовані методи психотерапії.
5. Охарактеризуйте вправи на самопізнання.

6. Що таке феномен «субособистість»?

ЛІТЕРАТУРА

1. Бек А. Техніки когнітивної психотерапії // Московський психіатричний журнал. Спецвипуск по когнітивній терапії-1996.-№3.-С.40-49.
2. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Дейвід Вестбрук, Гелен Кеннерлі, Джоан Кірк. – Львів: Свічадо, 2014. – 420 с.
3. Когнитивно-поведенческая терапия. Практическое руководство. Лесли Сокол, Марси Г. Фокс Подробнее: https://n-knigi.com.ua/p1597178840-kognitivno-povedencheskaya-terapiya.html?source=merchant_center&gclid=Cj0KCQjw_7KXBhCoARIsAPdPTfi xCDs_fouUVHfWzQK7IIBTkuXdHo5nGPI7WVPNILezkrL5W6O_BoEaAoUhEALw_wcB
4. Психотерапія з дітьми та підлітками, які пережили травму та втрату. Джудіт Коен, Антоні Маннаріно, Естер Деблінджер. – Львів: Свічадо, 2016. – 264 с.
5. Подолати фобію. Діана Сандерс. – Львів: Свічадо, 2015 – 88 с.
6. Подолати розлад харчової поведінки. Лінет Вайтгед. – Львів: Свічадо, 2016 – 112 с.

ТЕМА 7. ТРАНСАКТНИЙ АНАЛІЗ ЕРІКА БЕРНА

План

1. Теоретичні основи трансактного аналізу Е.Берна.
2. Техніки трансактного аналізу.
Література.

1. Теоретичні основи трансактного аналізу Е. Берна

Е. Берн створив популярну концепцію, яка є стрижнем психоаналізу. Проте концепція Берна увібрала в себе ідеї і поняття як психодинамічного, так і біхевіоріального підходу, зробивши акцент на визначенні і виявленні когнітивних схем поведінки, які програмують взаємодію особи з собою й іншими.

Спочатку техніка використовувалася для роботи з важкими підлітками. Ширше застосування дана техніка знайшла місце в роботі з ув'язненими, з військовими, там, де необхідне короткострокове психологічне втручання. Сфера пропозицій сучасної реальнісної терапії вельми широка: від суїцидологічних центрів і військових госпіталів до шкіл і центрів психологічної допомоги.

Сучасний трансактний аналіз включає в себе теорію осіб, теорію комунікацій, аналіз складних систем і організацій, теорію дитячого розвитку. У практичному застосуванні він є системою корекції як окремих людей, так і подружніх пар, сімей і різних груп.

Структура особи, по Берну, характеризується наявністю трьох станів «Я», або «его-станів»; «Батько», «Дитина», «Дорослий».

«Батько» — «его-стан» з інтеріоризованими раціональними нормами посадовості, вимог і заборон. «Батько» — це інформація, отримана в дитинстві від батьків та інших авторитетних осіб: правила поведінки, соціальні норми, заборони, норми того, як можна або повинен поводитися у тій або іншій ситуації. Є два основні батьківські впливи на людину: прямий - проводиться під девізом: «Роби як я!» і непрямий - реалізується під девізом: «Роби не як я роблю, а як я наказую робити!».

«Батько» може бути контролюючим (заборони, санкції) і піклуючим (поради, підтримка, опіка). Для «Батька» характерні директивні вислови типу: «Можна»; «Повинен»; «Ні за що»; «Отже, запам'ятай»; «Яка дурниця»; «Бідолаха»...

У тих умовах, коли «батьківський» стан повністю блокований і не функціонує, людина позбавляється етики, моральних засад і принципів.

«Дитина» — емотивне начало людини, яке проявляється у двох видах:

«Природна дитина» — де наявні всі імпульси, властиві дитині: довірливість, безпосередність, захоплення, винахідливість — усі ці якості додають дитині чарівності та теплоти. Але при цьому вона капризна, образлива, легкодумна, егоцентрична, уперта й агресивна.

«Адаптована дитина» — припускає поведінку, відповідну очікуванням та вимогам батьків. Для «адаптованої дитини» характерна підвищена конформність, невпевненість, боязкість, сором'язливість. Різновидністю «адаптованої дитини» є «бунтуюча» проти батьків «Дитина».

Для «Дитини» характерні вислови типу: «Я хочу»; «боюся»; «Я ненавиджу»; «Яке мені діло». Дорослий «Я-стан» — здатність людини об'єктивно оцінювати дійсність за інформацією, отриманою в результаті власного досвіду і на основі цього приймати незалежні, адекватні ситуації та рішення. Дорослий стан здатний розвиватися протягом усього життя людини. Словник «Дорослого» побудований без упередження до реальності і складається з понять, за допомогою яких можна об'єктивно мислити та оцінити реальність (об'єктивно чи суб'єктивно). Людина, у якої переважає стан «Дорослого» є раціональною, об'єктивною, здатною на найбільш адаптивну поведінку.

Якщо «Дорослий» стан блокований і не функціонує, то така людина живе у минулому, вона не здатна усвідомити світ, що змінюється, і її поведінка коливається між поведінкою «Дитини» і «Дорослого».

Якщо «Батько» — це викладена концепція життя, «Дитина» — концепція життя через відчуття, то «Дорослий» — це концепція життя через мислення, заснована на зборі і обробці інформації. «Дорослий» у Берна виконує роль арбітра між «Батьком» і «Дитиною». Він аналізує інформацію, записану в «Дорослому» і «Дитині», та обирає поведінку, що краще за інші відповідає даним обставинам, від яких стереотипів необхідно відмовитися, а які бажано використовувати. Тому корекція повинна бути направлена на вироблення постійної дорослої поведінки, її мету: «Будь завжди дорослим!».

Для Берна характерна спеціальна термінологія, яка позначає події, що відбуваються між людьми у спілкуванні.

«Гра» — фіксований і неусвідомлений стереотип поведінки, у якому особа прагне уникнути близькості (тобто повноцінного контакту) шляхом маніпулятивної поведінки. Близкість — це вільний від ігор, щирий обмін відчуттями, без експлуатації, що виключає вигоду. Під іграми розуміється тривалий ряд дій, що містять слабкість, пастку, відповідь, удар, розплату, винагороду. Кожна дія супроводжується певними відчуттями. Заради отримання відчуттів найчастіше

придумуються дії для ігор. Кожна дія гри супроводжується погладженням, яких на початку гри більше, ніж ударів. Чим далі розвертається гра, тим інтенсивніше стають погладження й удари, досягаючи максимуму в кінці гри.

Виділяють три ступені ігор: ігри 1-го ступеня прийняті суспільством, вони не ховаються і не мають наслідків, що спричинюють важкі дії; ігри 2-го ступеня ховаються, не прийнятні суспільством і спричиняють утрати, які не можна назвати непоправним; ігри 3-го ступеня ховаються, осуджуються, ведуть до непоправних утрат для того, хто програв.

Ігри можуть розіграватися людиною самотійно, часто – з двома гравцями (при цьому кожен гравець може виконувати декілька ролей), а іноді – гравець влаштовує гру з організацією.

Психологічна гра є серією наступних одних за одними трансакцій з чітко визначеним і передбаченим результатом, та прихованою мотивацією. У якості приза виступає який-небудь певний емоційний стан, до якого гравець несвідомо прагне.

«Погладжування й удари» — взаємодії, направлені на передачу позитивних або негативних відчуттів. Погладжування можуть бути:

- позитивними: «Ви мені симпатичні», «Яка ви мила»;
- негативними: «Ти мені неприємний», «Ти сьогодні погано виглядаєш»;
- умовними (торкаються того, що людина робить і підкреслюють результат) - «Ви добре це зробили», «Ти б мені більше подобався, якби,..»;
- безумовними (пов'язані з тим, ким людина є) - «Ви фахівець вищого класу», «Я приймаю тебе таким, якою ти є»;
- фальшивими (зовні вони виглядають як позитивні, а насправді виявляються ударами) - «Вам, звичайно ж, зрозуміло, що я вам говорю, хоча ви і справляєте враження недалекої людини», «Вам дуже пасує цей костюм, звичайно костюми на вас висять мішками».

Будь-яка взаємодія людей містить погладжування і удари (так званий банк погладжуваль і ударів людини), яка багато в чому визначає самооцінку і самоповагу. Кожна людина потребує погладжуваль, особливо гостро цю потребу випробовують підлітки, діти і люди похилого віку. Чим менше фізичних погладжуваль одержує людина, тим більше вона налаштована на психологічні погладжування, які з віком стають більш диференційованими і витонченими. Погладжування і удари знаходяться в зворотній залежності: чим більше людина приймає позитивних погладжуваль, тим менше віддає ударів, і чим більше людина приймає ударів, тим менше вона віддає погладжуваль.

«Трансакції» — всі взаємодії з іншими людьми з позиції тієї або іншої ролі: «Дорослого», «Батька», «Дитини». Розрізняють додаткові, перехресні і приховані трансакції. Додатковими називаються трансакції, що є відповідними до очікувань

взаємодіючих людей і відповідають здоровим людським взаєминам. Такі взаємодії неконфліктогенні і можуть продовжуватися необмежений час. Перехресні трансакції починаються взаємними докорами, їдкими репліками і закінчуються лясканням дверей. У цьому випадку на стимул дається реакція, що активізує невідповідні «его-стан». Приховані трансакції включають більше двох «его-станів», повідомлення в них маскується під соціально прийнятним стимулом, але у відповідь реакція очікується з боку ефекту прихованого повідомлення, що складає суть психологічних ігор.

«Здирство» — спосіб поведінки, за допомогою якого люди реалізують звичні установки, викликаючи у себе негативні відчуття, та вимагають своєю поведінкою, щоб їх заспокоювали. Здирство — це зазвичай те, що отримує ініціатор у кінці гри. Так, наприклад, рясні скарги клієнта направлені на отримання емоційної і психологічної підтримки з боку оточуючих.

«Заборони і ранні рішення» — одне з ключових понять, що означає послання, яке передається в дитинстві від батьків до дітей з «его-стану» «Дитина» у зв'язку з тривогами, турботами і переживаннями батьків. Ці заборони можна порівняти із стійкими матрицями поведінки. У відповідь на ці послання дитина приймає те, що називається «ранні рішення», тобто формули поведінки, витікаючі із заборон. Наприклад, не «висовуватися, треба бути непомітним, а інакше буде погано». — «А я буду висовуватися».

«Життєвий сценарій» — це життєвий план, що нагадує виставу, яку особа вимушена грати. Він включає:

- батьківські послання (соціальні норми, заборони, правила поведінки). Діти отримують від батьків вербальні сценарні повідомлення як загального життєвого плану, так і життя людини, що стосуються різних сторін: професійний сценарій, сценарій одруження-заміжжя, освітній, релігійний і т.д. При цьому батьківські сценарії можуть бути: конструктивними, деструктивними і непродуктивними;

- ранні рішення (відповіді на батьківські послання);
- ігри, які реалізують ранні рішення;
- здирства, якими виправдовуються ранні рішення;
- очікування і припущення того, чим закінчиться п'єса життя.

«Психологічна позиція або основна життєва установка» — сукупність основних, базових уявлень про себе, знаних у навколишньому світі, що дають підставу для головних вирішень і поведінки людини. Виділяють наступні основні позиції:

1. «Я благополучний — ти благополучний».
2. «Я неблагополучний — ти неблагополучний».
3. «Я неблагополучний — ти благополучний».

4. «Я благополучний — ти неблагополучний».

1. *«Я благополучний— ти благополучний»* — це позиція повного достатку і ухвалення інших. Людина знаходить себе і своє оточення благополучним. Ця позиція вдалої, здорової особи. Така людина підтримує добрі стосунки з оточуючими, сприймається іншими людьми, чуйна, викликає довіру, довіряє іншим й упевнена в собі. Така людина уміє жити у світі, що змінюється, внутрішньо вільна, уникає конфліктів і не витрачає час на боротьбу зі самою собою або з кимось з оточуючих. Людина з такою позицією вважає, що життя кожної людини коштує того, щоб жити і бути щасливим.

2. *«Я неблагополучний — ти неблагополучний»*. Якщо людина була оточена увагою, теплом і турботою, а потім через якісь життєві обставини, відношення до неї радикально міняється, то вона починає відчувати себе неблагополучною. Оточення також сприймається в негативному ключі.

Ця позиція безнадійного відчаю, коли життя сприймається даремним і повне розчарувань. Така позиція може складатися у дитини, позбавленої уваги — покинутої, коли оточуючі байдужі до неї. У дорослого, який поніс велику втрату і не має ресурсів для власного відновлення, коли оточуючі відвернулися від нього і він позбавлений підтримки. Деякі люди з установкою «Я неблагополучний — ти неблагополучний» проводять велику частину життя в наркологічних, психіатричних і соматичних стаціонарах, в місцях позбавлення волі. Для них типові всі порушення здоров'я, викликані саморуйнуючою поведінкою: непомірне паління, зловживання алкоголем і наркотичними речовинами. Людина з такою установкою вважає, що і її життя і життя інших людей взагалі нічого не вартує.

3. *«Я неблагополучний — ти благополучний»*. Людина з негативним образом власного «Я» обтяжена подіями, що відбуваються, і приймає на себе вину за них. Вона недостатньо упевнена в собі, не претендує на успіх, низько оцінює свою працю, відмовляється брати на себе ініціативу та відповідальність. Вона відчуває себе повністю залежною від оточуючих, які представляються їй величезними, всесильними, благополучними фігурами. Людина з такою позицією вважає, що її життя небагато чого варта у порівнянні від життя інших, благополучних людей.

4. *«Я благополучний — ти неблагополучний»*. Ця установка гордовитої переваги. Дана фіксована емоційна установка може сформуватися як у ранньому дитинстві, так і в зрілому віці. Формування установки в дитинстві може складатися з двох механізмів: в одному випадку сім'я всіляко підкреслює перевагу дитини над іншими її членами і оточуючими. Така дитина росте в атмосфері шанування, всепрощення і приниження оточуючих. Інший механізм розвитку установки спрацьовує, якщо дитина постійно перебуває в умовах, загрозливих її здоров'ю або життю (наприклад, при поганому поводженні з дитиною), і коли вона

відновлюється після чергового приниження (або для того, щоб просто вижити), вона стверджує: «Я благополучна» — щоб звільнитися від своїх кривдників і тих, хто не захистив її - «Ти неблагополучна». Людина з такою установкою вважає своє життя вельми цінним і не цінує життя іншої людини.

Трансактний аналіз включає:

- Структурний аналіз — аналіз структури особи.
- Аналіз трансакцій — вербальних і невербальних взаємодій між людьми.
- Аналіз психологічних ігор, прихованих трансакцій, що приводять до бажаного кінцевого результату— виграшу.
- Аналіз сценарію (скрипт-аналіз) індивідуального життєвого сценарію, якому людина мимовільно слідує.

В основі корекційної взаємодії лежить структурний аналіз «его-позиції», який припускає демонстрацію взаємодії за допомогою техніки рольових ігор. Особливо виділяються дві проблеми: 1) контамінації, коли змішуються два різні «его-стани»; 2) виключення, коли «его-стани» чітко відмежовані один від одного. У трансактному аналізі використовується принцип відкритої комунікації. Це означає, що психолог і клієнт розмовляють на простій мові, звичними словами (це значить, що клієнт може читати літературу про трансактний аналіз).

Цілі корекції. Головна мета — допомога клієнтові в усвідомленні своїх ігор, життєвого сценарію, «его-станів» і при необхідності ухвалення нових рішень, що відносяться до поведінки побудови життя. Суть корекції полягає в тому, щоб звільнити людину від виконання нав'язаних програм поведінки і допомогти їй стати незалежною, спонтанною, здібною до повноцінних відносин і близькості.

Метою також є досягнення клієнтом незалежності й автономії, звільнення від примушення, включеність у справжні, вільні від ігор взаємодії, що допускають відвертість і близькість.

Кінцева мета — досягнення автономії особи, визначення своєї власної долі, ухвалення відповідальності за свої вчинки і відчуття.

Позиція психолога. Основна задача психолога — забезпечити необхідний інсайт. А відтак вимога до його позиції: партнерство, ухвалення клієнта, поєднання позиції вчителя і експерта. При цьому психолог звертається до «его-стану», «Дорослий» у клієнті, не потурає капризам «Дитини» і не заспокоює розгніваного «Батька» в клієнті.

Коли психолог використовує надмірно багато термінології, незрозумілої для клієнта, вважається, що цим він намагається захиститися від власної невпевненості від проблем.

Вимоги і очікування від клієнта. Основною умовою роботи у трансактному аналізі є підписання контракту. У контракті чітко обмовляються: цілі, які клієнт

ставити перед собою; шляхи досягнення тих цілей; пропозиції психолога для взаємодії; список вимог до клієнта, який той зобов'язується виконувати.

Клієнт вирішує, які переконання, емоції, стереотипи поведінки він повинен змінити в собі, щоб досягти намічених цілей. Після перегляду ранніх рішень клієнти починають думати, поводитися і відчувати по-іншому, намагаючись стати автономним. Наявність контракту припускає взаємну відповідальність обох сторін: психолога і клієнта.

2. Техніки трансактного аналізу

1. Техніка сімейного моделювання включає елементи психодрами і структурного аналізу «єго-стану». Учасник групової взаємодії відтворює свої трансакції з моделлю своєї сім'ї. Проводиться аналіз психологічних ігор і вимог клієнта, аналіз ритуалів, структуризація часу, аналіз позиції у спілкуванні і, нарешті, аналіз сценарію.

2. Трансактний аналіз. Дуже ефективний у груповій роботі, призначений для короткочасної психокорекційної роботи. Трансактний аналіз надає клієнтові можливості вийти за рамки неусвідомлюваних схем і шаблонів поведінки, і, прийнявши іншу когнітивну структуру поведінки, отримати можливість довільної вільної поведінки.

Отже, сучасний трансактний аналіз включає в себе теорію осіб, теорію комунікацій, аналіз складних систем та організацій, теорію дитячого розвитку. У практичному застосуванні він є системою корекції як окремих людей, так і подружніх пар, сімей і різних груп.

Головна мета: допомога клієнтові в усвідомленні своїх ігор, життєвого сценарію, «єго-станів» і при необхідності ухвалення нових рішень, що відносяться до поведінки побудови життя. Суть корекції полягає в тому, щоб звільнити людину від виконання нав'язаних програм поведінки і допомогти їй стати незалежною, спонтанною, здібною до повноцінних відносин і близькості. Основні техніки: техніка сімейного моделювання та трансактний аналіз.

Контрольні питання та завдання

1. Опишіть теоретичні основи трансактного аналізу.
2. Розкрийте цілі корекції.
3. Яка позиція психолога у трансактному аналізі?
4. Які вимоги і очікування від клієнта у трансактному аналізі?
5. Трансактний аналіз: переваги та недоліки.
6. Охарактеризуйте техніки трансактного аналізу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Берн Э. Трансактний аналіз в психотерапії: системна індивідуальна і соціальна психіатрія / Берн Э. ; пер. с англ. – М. : Академ.Проект, 2001. – 197 с. – (Концепції).
2. Берн Э. Групове лічення. На вершині психотерапії. / Берн Э. – Екатеринбург : Литур, 2003. – 352 с.
3. Зубалий Н. П. Основи психотерапії : учеб. посібник / Н. П. Зубалий, А. М. Лёвочкина. – К. : МАУП, 2001. – 160 с.
4. Осипова А. А. Обща психокорекція : учебне посібник / Осипова А. А. – М. : СФЕРА, 2002. – 510 с.
5. Психотерапевтична енциклопедія / под ред. Б. Д. Карвасарського. – [3-е изд., перераб. и доп.]. – СПб. : Питер, 2006. – 944 с.
6. Романин А. Н. Основи психотерапії / Романин А. Н. – М. : Академія, 1999. – 208 с.
7. Рудестам К. Групова психотерапія / Рудестам К. – [2-е изд.]. – СПб. : Питер, 2006. – 384 с. – (Золотий фонд психотерапії).
8. Маковецька М.М. Трансактний аналіз як метод психотерапії / М.М. Маковецька, О.В. Стельмах Збірник сформовано за матеріалами V наукового регіонального семінару до дня психолога «Видатні постаті психології: історія та сучасність», Львів : ЛДУБЖД, 2018 – 123 с.

ТЕМА 8. ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЯ

План

1. Теоретичні основи гештальт-терапії.
2. Техніки гештальт-терапії.

Література

1. Теоретичні основи гештальт-терапії

Гештальт-терапію розглядають як напрямок психотерапії. Метою якого є усвідомлення себе. Що це означає усвідомлювати? Усвідомлювати – це означає краще розуміти себе, краще регулювати себе, краще будувати стосунки із собою і оточуючими, краще досягати цілей та пристосовуватись до навколишнього світу. Загалом, покращувати якість життя, і краще реалізовувати себе. Поняття «усвідомлення» є дуже широким і ви можете його зустрічати в різних контекстах, але саме усвідомлення є центральним поняттям у гештальт-терапії. І на відміну від психоаналізу, у гештальт- терапії працюють із свідомістю людини, із можливістю розширення цієї зони усвідомлення.

Засновником гештальт-терапії був Фредерік Перлз. Він спочатку був психоаналітиком, а потім посварився із Фрейдом і вирішив створити свою школу психотерапії. Психотерапевт у процесі роботи активно працює, ділиться своїм досвідом, своїми відчуттями. Він не просто пасивний слухач, а людина, яка спонукає себе до роботи.

Гештальт-терапія відома за двома такими техніками, монодрама, техніка пустого стільця. Ця техніка дуже ефективна, і на початках дала можливість такому піку популярності гештальт-терапії.

Основну увагу у гештальт-терапії приділяють відчуттям люди та працюють з ними. У нашій культурі та у суспільстві ми не так часто вчимося усвідомлювати свої відчуття, а також приділяємо недостатньо уваги тому, щоб навчитись розуміти себе та свої відчуття. І в дорослому житті люди зіштовхуються з тим, що не розуміють чого хочуть, і як вони хочуть жити. І саме відчуття – це той шлях, що краще допоможе людині зрозуміти себе. Саме тому терапевти дуже часто запитують у клієнтів: «Що ви відчуваєте?» і тим самим, у певній мірі, навчають клієнтів краще відчувати себе, свої переживання.

Згідно гештальт-терапії організм розглядається як єдине ціле, і будь-який аспект поведінки може бути проханням цілісного буття людини. Людина - частинкою ширшого значення: організм — середовище. У здорової особистості межа з середовищем є рухомою: виникнення певної потреби вимагає «контакту» зі

середовищем і формує гештальт, задоволення та потреби завершують гештальт і вимагають «відходу» від середовища. У невротичної особи процеси «контакту» і «відходу» є сильно спотвореними і не забезпечують адекватного задоволення потреб.

Ф. Перлз розглядав особистісне зростання як процес розширення зон самоусвідомлення, що сприяє саморегуляції і координує рівновагу між внутрішнім світом і середовищем. Він виділяв *три зони усвідомлення*:

1. Внутрішню — явища і процеси, що відбуваються в нашому тілі.
2. Зовнішню — зовнішні події, які відображаються свідомістю.
3. Середню — фантазії, вірування, відносини.

При невроті переважає тенденція до зосередження на середній зоні за рахунок виключення із свідомості двох перших. Така зайва схильність до фантазування, інтерпретації порушує природній ритм процесу свідомості, змушує клієнта зосереджуватися на минулому і майбутньому у збиток справжньому, оскільки завершити гештальт (задовольнити потребу) можна тільки в момент «тут і зараз».

На думку Ф. Перлза, психічні порушення у людей обумовлені тим, що їх особа не складає єдиного цілого, тобто гештальта. У більшості клієнтів стрес виникає в результаті неусвідомлених конфліктів, що заважають їм входити в контакт з деякими з власних відчуттів і думок.

Гештальт-терапія прагне спонукати людину пережити власні фантазії, усвідомлювати власні емоції, контролювати інтонацію голосу та рухи рук і зрозуміти попередньо ігноровані ним фізичні відчуття з тим, щоб вона знову змогла відновити зв'язок з усіма своїми аспектами особистості, і в результаті досягнути повного усвідомлення власного «Я». В основі всіх порушень лежать обмеження здатності індивіда до підтримки оптимальної рівноваги з середовищем, порушення процесу саморегуляції.

У гештальттеорії розрізняють *п'ять механізмів порушень процесу саморегуляції*: 1) інтроєкцію; 2) проекцію; 3) ретрофлексію; 4) дефлексію; 5) конфлуенцію.

При *інтроєкції* людина засвоює відчуття, погляди, переконання, оцінки, норми, зразки поведінки інших людей, які, вступаючи в суперечність з власним досвідом, не асимілюються його особою. Цей неасимілюючий досвід—інтроєкт є чужою для людини частиною його особи. Найранішими інтроєктами є батьківські повчання, які засвоюються дитиною без критичного осмислення. З часом стає важко розрізнити інтроєкти і свої власні переконання. «Він думає те, чого від нього хочуть інші».

Проекція — пряма протилежність інтроєкції. При проекції людина відчуває властиві їй якості, оскільки вони не відповідають їй «Я-концепції».

Проекції діри, що утворюються в результаті, заповнюються інтроектами. «Він робить іншим те, у чому сам їх обвинувачує».

Ретрофлексія — поворот на себе — спостерігається у тих випадках, коли які-небудь потреби не можуть бути задоволені через їх блокування соціальним середовищем, і тоді енергія, призначена для маніпулювання в зовнішньому середовищі, спрямована на самого себе. Такими незадоволеними потребами або незавершеними гештальтами часто є агресивні відчуття. «Він робить собі те, що хотів би робити іншим». Ретрофлексія при цьому проявляється в м'язових затисках. Первинні конфлікти між «Я» й іншими перетворюється на внутрішньоособистісний конфлікт. Показниками ретрофлексії є використання в мові часток та зворотних займенників. Наприклад: «Я повинен примусити себе зробити це».

Дефлексія — ухилення від реального контакту. Людина, для якої характерна дефлексія, уникає безпосереднього контакту з іншими людьми, проблемами і ситуаціями. Дефлексія виражається у формі балакучості, ритуальності, умовності поведінки, тенденції «згладжування» конфліктних ситуацій.

Конфлуенція (або злиття) — виражається у стиранні меж між «Я» і оточенням. Такі клієнти важко розрізняють свої думки, відчуття і бажання від чужих. Для людей з конфлуенцією характерний при описі власної поведінки вживання займенника «ми» замість «я». Конфлуенція є захисними механізмами, при застосуванні яких індивід відмовляється від свого дійсного «Я».

У результаті дії, перерахованих механізмів, порушується цілісність особи, яка виявляється фрагментованою, розділеною на окремі частини. Такими фрагментами часто виступають *дихотомії*: *чоловіче — жіноче, активне — пасивне, залежність — відчуженість, раціональність — емоційність* і т.д.

Поняття «**незавершена справа**» є одним з центральних в гештальт-корекції. «*Незавершена справа*» означає, що невідреаговані емоції перешкоджають процесу актуального усвідомлення того, що відбувається. За Перлзом, видом незавершеної справи, що найчастіше зустрічається і гіршим ділом незавершеної справи, є *образа*, яка порушує достовірність комунікацій.

Довершити незавершене, звільнитися від емоційних затримок — один з істотних моментів в гештальт-корекції.

Іншим важливим терміном є «**уникнення**». Поняття, за допомогою якого відображаються особливості поведінки, пов'язані зі способами відходу від визнання і ухвалення всього того, що пов'язане з неприємним переживанням незавершеної справи. Гештальт-терапія заохочує вираз затриманих відчуттів, конфронтацію з ними і опрацювання їх, досягаючи тим самим особової

інтеграції. У процесі гештальт-корекційного шляху до розкриття своєї істинної індивідуальності, клієнт проходить через п'ять рівнів, які Ф. Перлз називає рівнями *неврозу*.

Перший рівень — *рівень фальшивих стосунків, ігор і ролей*. Це шар фальшивої рольової поведінки, звичні стереотипи, ролі. Невротична особа відмовляється від реалізації свого «Я» і живе згідно з очікуваннями інших людей. Кінцевим результатом є те, що людина залишається незадоволеною власними цілями та потребами. Людина переживає фрустрацію, розчарування і безглуздя свого існування.

Другий рівень — *фобічний*— пов'язаний з усвідомленням своєї фальшивої поведінки і маніпуляцій. Але коли клієнт уявляє собі, які наслідки можуть виникнути, він почне поводитися щиро, його охоплює почуття страху. Людина боїться бути такою, якою вона є. І клієнт намагається уникати зустрічі зі своїми хворобливими переживаннями.

Третій рівень— *рівень безвиході і відчаю*. Він характеризується тим, що людина не знає, що робити, куди рухатися. Вона переживає втрату підтримки ззовні, але не готова і не хоче використовувати свої власні ресурси, знайти внутрішній спокій. У результаті цього, людина дотримується статус-кво, боючись пройти через безвихідь. Ці моменти, пов'язані з переживанням своєї власної безпорадності.

Четвертий рівень — *імплізія*, стан внутрішнього відчаю, огиди до самого себе, обумовлений повним усвідомленням того, як людина обмежила і пригнітила себе. На цьому рівні клієнт може випробовувати страх смерті. Ці моменти пов'язані із залученням величезної кількості енергії і зіткненням протидіючих сил усередині людини. Далі виникає тиск, як їй здається, що загрожує їй знищенню. Людина, у сльозах відчаю, переживає рішучі моменти, їй необхідно самій усвідомити її ситуацію і справитися з нею. Це і є можливість доступу до свого справжнього «Я».

П'ятий рівень — *експлозія, вибух*. Клієнт скидає з себе фальшиве, починає жити і діяти від свого справжнього «Я». Досягнути цей рівень - означає формування автентичної особи, яка має здатність до переживання і виразу своїх емоцій. Таким чином, гештальткорекція — це підхід, спрямований на звільнення і самостійність особи.

Цілі корекції. Метою гештальткорекції є зняття блокувань, пробудження потенційно існуючих у людині природних ресурсів, що сприяють особистісному зростанню та досягненню цінності і зрілості(повній інтеграції особи клієнта).

Основна мета—допомога людині в повній реалізації її потенціалу. Ця мета розбивається на *додаткові*:

- забезпечення повноцінної роботи актуального самоусвідомлення;
- зсув локусу контролю усередину;

—заохочення незалежності і самодостатності;

—виявлення психологічних блоків, що перешкоджають зростанню.

Позиція психолога. У гештальткорекції психолог розглядається як каталізатор, помічник, співтворець, інтегрований у єдине ціле гештальтособистості клієнта. Психолог прагне уникати безпосереднього втручання в особисті відчуття клієнта і намагається полегшити виражених відчуттів.

Головна мета взаємодії з клієнтом — активація внутрішніх особових резервів клієнта, вивільнення яких веде до особистісного зростання.

Вимоги і очікування від клієнта. У гештальткорекції клієнтам відводиться активна роль, що включає право на власні інтерпретації позицій, на усвідомленні схем своєї поведінки і життя. Передбачається, що клієнт повинен перемкнутися з раціоналізації на переживання. Причому вербалізація відчуттів не настільки важлива, наскільки важливе бажання клієнта, його готовність прийняти сам процес актуального переживання, у якому він насправді переживатиме почуття і говоритиме від їхнього імені, а не просто повідомляти про них.

2. Техніки гештальт-терапії

Психотехнікам в гештальткорекції надається велике значення. Вони іменуються іграми і експериментами. Широку популярність гештальткорекція здобула багато в чому завдяки цим іграм.

1. Експериментальний (дісоціюваний) діалог. Це діалог між фрагментами власної особи. Коли у клієнта спостерігається фрагментація власної особи, психолог пропонує експеримент: провести діалог між значущими фрагментами особи. Наприклад, між агресивним і пасивним початком, між тим, хто нападає і тим, хто захищається. Це може бути діалог і з власним відчуттям (наприклад, з відчуттям страху), а також з окремими частинами тіла або з уявною людиною (авторитетною для клієнта).

Техніка гри така: напроти стільця, який займає клієнт («гарячий стілець») розташовується порожній стілець, на який «садять» уявного співбесідника. Клієнт по черзі міняє стільці, програючи діалог, ототожнюючи себе з різними фрагментами своєї особи і, виступаючи то з позиції жертви, то з позиції агресора, по черзі виробляє репліки від імені однієї, потім іншої психологічної позиції.

2. «Великий пес» і «Щеня». Поширеним прийомом є використання двох ігрових позицій: «Великий пес» та «Щеня». «Великий пес» ототожнює обов'язки, вимоги, оцінки. «Щеня» втілює пасивно-оборонні установки, шукає

прийоми, відмовки, що виправдовують ухиляння від обов'язків. Між цими позиціями відбувається боротьба і повний контроль над особою.

«Великий пес» намагається чинити тиск загрозою покарання або прогнозом негативних наслідків поведінки, що не відповідають вимогам. «Щеня» не вступає в пряму боротьбу, а використовує прийоми — йому невласлива агресивність. Фрагменти діалогу між цими частинами особи виникають іноді у свідомості клієнта в різних ситуаціях повсякденного життя, коли, наприклад, він намагається примусити себе зробити щось і одночасно маніпулює різними самовиправданнями. За допомогою систематизованого і щирого діалогу під час вправи, клієнт може краще усвідомити безплідні маніпуляції, скоєні над особою, стати щирішим і здатним ефективніше управляти собою.

Техніка володіє вираженим енергетичним потенціалом, підсилює мотивацію клієнта до адекватнішої поведінки.

3. Здійснення кругів, або йти по колу. Відома психотехніка, згідно якої клієнт, на прохання ведучого (техніка застосовується в груповій роботі), обходить усіх учасників по черзі, і або щось говорить їм, або скоює якісь дії з ними. Члени групи при цьому можуть відповідати. Техніка використовується для активізації членів групи, заохочення їх до ризику нової поведінки і свободи самовираження. Часто пропонується початок вислову з проханням завершити його, наприклад: «Будь ласка, підійдіть до кожного з групи і завершіть наступний вислів: "Я відчуваю себе незручно тому, що..."» Клієнт може пройтися по колу і звернутися до кожного учасника з хвилюючим питанням. Наприклад, з'ясувати, як його оцінюють інші, що про нього думають, або виразити власні відчуття по відношенню до членів групи. Прийом дозволяє більш диференційовано визначити власні переживання і взаємини з оточуючими.

Багатократне повторення фрази, що виражає яке-небудь глибоке переконання, може сприяти зміні його значення і змісту.

4. Техніка «навпаки». Техніка заключається в тому, щоб клієнт зіграв поведінку, протилежну тій, яка йому не подобається. Скажімо, сором'язливий став поводитися зухвало; ввічливий — грубо, той, хто завжди погоджувався, зайняв би позицію неперервної відмови. Техніка направлена на ухвалення клієнтом себе, у новій для нього поведінці, а також на інтеграції «Я» у нових структурах досвіду.

5. Експериментальне перебільшення. Техніка направлена на розвиток процесу самоусвідомлення шляхом гіперболізації тілесних, вокальних та інших рухів. Це, звичайно, інтенсифікує відчуття, прив'язані до тієї або іншої поведінки: все голосніше повторювати фразу, виразніше робити жест. І особливу цінність несе ситуація, коли клієнт прагне позбутися будь-яких переживань — це приводить до розвитку внутрішніх комунікацій.

6. Незавершена справа. Будь-який незавершений гештальт (незавершена справа), вимагає завершення. Більшість людей страждає від непорозумінь, пов'язаних з їх родичами, батьками, товаришами по службі і т.ін. Найчастіше – це невисловлені скарги і претензії. Клієнту пропонується, за допомогою прийому «порожнього стільця», вимовляти свої почуття уявному співбесіднику або звернутися безпосередньо до того з учасників групи, хто має стосунок до незавершеної справи. У досвіді роботи гештальтгруп наголошується на тому, що часто невиражене відчуття — це відчуття провини або відчуття образи. Саме з цим відчуттям працюють у грі, яка починається зі слів «Я скривджений...».

7. Проективні ігри на уяву ілюструють процес проєкцій і допомагають учасникам групи ідентифікуватися з відкинутими аспектами особи.

Найпопулярніша гра — «Старий покинутий магазин». Клієнту пропонують закрити очі, розслабитися, а потім уявити, що пізно вночі, він іде маленькою вулицею біля старого покинутого магазину. Вікна брудні, але якщо заглянути, можна помітити якийсь предмет. Клієнту пропонують ретельно його розглянути, потім відійти від покинутого магазину і описати предмети, побачені у вікні.

Далі йому пропонується уявити себе цим предметом, і, від першої особи, описати свої відчуття, відповівши на питання: «Чому він залишений у магазині? На що схоже його існування, у якості цього предмета?» Порівнюючи себе з предметами, клієнти проєктують на них якісь свої особові аспекти.

8. «У мене є таємниця». У цій грі робиться дослідження відчуття провини і сорому. Кожного з учасників групи просять подумати про який-небудь, важливий для нього секрет, що ретельно зберігається. Психолог просить, щоб учасники не ділилися цими таємницями, а уявили собі, як могли б реагувати оточуючі, якби ці таємниці стали їм відомі. Наступним кроком може бути надання кожному учаснику можливості похвалитися перед іншими, «яку страшну таємницю він зберігає». Досить часто виявляється, що багато хто неусвідомлює того, наскільки сам прив'язаний до своїх секретів, як до чогось дорогоцінного.

9. «Перебільшення». Велика увага в гештальт-терапії надається так званій «мові тіла». Вважається, що фізичні симптоми точніше передають відчуття людини, ніж вербальна мова. Ненавмисні рухи, жести, пози клієнта іноді є сигналами важливого змісту. Проте ці сигнали залишаються неперерваними, не розвинутими, спотвореними. Запропонувавши клієнтові збільшити ненавмисні рухи або жести, можна зробити важливе відкриття.

Наприклад, скутий, надмірно стриманий чоловік постукує пальцем по столу, тоді як жінка у групі довго і просторово про щось говорить. Коли його запитують, чи не хоче він прокоментувати те, про що говорить жінка, він відмовляється, запевняючи, що розмова мало його цікавить, але продовжує постукування. Тоді

психолог просить підсилити постукування, стукати ще голосніше і виразніше до тих пір, поки клієнт не усвідомить, що робить.

Гнів клієнта наростає дуже швидко, і вже через хвилину, він інтенсивніше б'є по столу, розлючено виражаючи свою злість. При цьому він вигукує: «Вона точно як моя дружина!» До цього додається розуміння ним швидкого враження про надмірний контроль своїх переконливих відчуттів та можливості його більшого безпосереднього прояву.

10. «Репетиція». На думку Ф. Перлза, люди витрачають багато часу, репетируючи на «сцені уяви» різні ролі і стратегії поведінки по відношенню до конкретних ситуацій чи осіб. Часто відсутність успіху в діях і конкретних життєвих ситуаціях визначається тим, як дана особа в уяві готується до цих ситуацій. Така підготовка в думках і уяві часто проходить у відповідності з ригідними і неефективними стереотипами, що є джерелом постійного занепокоєння неадекватної поведінки. Репетиція поведінки вголос у групі із залученням інших учасників дозволяють краще усвідомити власні стереотипи, а також використовувати нові ідеї і вирішення їх у цій галузі.

11. Перевірка готової думки. Трапляються випадки, коли психолог, слухаючи клієнта, знаходить у його словах якесь повідомлення. Тоді він може скористатися наступною формулою: «Слухаючи тебе, у мене виникла одна думка: я хочу запропонувати тобі повторити цю думку вголос і перевірити, як вона буде звучати з твоїх уст, наскільки вона тобі підходить. Якщо згоден спробувати, повтори цю думку декільком членам групи».

У цій вправі міститься чинник інтерпретації прихованого значення поведінки клієнта, але психолог не прагне повідомити свою інтерпретацію клієнту, він тільки надає пацієнтові можливості досліджувати переживання, пов'язані з перевіркою робочої гіпотези. Якщо гіпотеза виявиться плідною, клієнт зможе розвинути її в контексті власного досвіду та діяльності.

Ф. Перлз спочатку застосовував свій метод у вигляді індивідуальної корекції, але згодом повністю перейшов на групову форму, визначивши її ефективнішою та економічнішою. Групова робота центрована на клієнтові. Група при цьому використовується інструменталієм, по типу хору.

Під час роботи одного з учасників групи, який займає «гарячий стілець» поряд із стільцем психолога, інші члени групи ідентифікуються з ним і проробляють велику мовчазну аутотерапію, усвідомлюючи фрагментування частини свого «Я» і завершуючи незавершені ситуації.

Уся різноманітна техніка гештальттерапії направлена на забезпечення психологічної підтримки особи, на звільнення людини від тягара минулих і майбутніх проблем, а також поверненні нею «Я» в багатий мінливий світ особистісного «теперішнього» буття.

Отже, гештальт-терапія прагне спонукати людину пережити власні фантазії, усвідомлювати власні емоції, контролювати інтонації голосу, рухи рук і зрозуміти раніше ігноровані ним фізичні відчуття з тим, щоб вона знову змогла відновити зв'язок з усіма своїми аспектами особистості та в результаті досягнути повного усвідомлення власного «Я». У гештальттеорії розрізняють п'ять механізмів порушень процесу саморегуляції: 1) інтродекцію; 2) проєкцію; 3) ретрофлексію; 4) дефлексію; 5) конфлуенцію.

Контрольні завдання та питання

1. Порівняєте психоаналіз і гештальт-терапією у вихідних теоретичних позиціях і методичних прийомах.
2. Представте основні ідеї психологічних і філософських теорій, що вплинули на розвиток гештальт-терапії.
3. Назвіть основні теоретичні принципи гештальт-терапії?
4. Які основні механізми порушення саморегуляції в гештальт-терапії?
5. Опишіть основні техніки гештальт-терапії. Яким чином в них реалізуються теоретичні принципи цього напрямку?

ЛІТЕРАТУРА

1. Гингер С. Гештальт–терапия контакта / С. Гингер, А. Гингер ; пер. с фр. Е. В. Просветиной. – СПб. : Специальная Литература, 1999. – 287 с.
2. Зубалий Н. П. Основы психотерапии : учеб. пособие / Н. П. Зубалий, А. М. Лёвочкина. – К. : МАУП, 2001. – 160 с.
3. Нарахно К. Гештальт-терапия: отношение и практика теоретического эмпиризма / Нарахно К. ; под общ. ред. В. Зеленского ; пер. с англ. Рунихина А. А. – Воронеж : МОДЭК, 1995. – 304 с.
4. Осипова А. А. Общая психокоррекция : учебное пособие / Осипова А. А. – М. : СФЕРА, 2002. – 510 с.
5. Перлз Ф. Внутри и вне помойного ведра: радость, печаль, хаос, мудрость / Перлз Ф. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 220 с. – (Золотой фонд психотерапии).
6. Перлз Ф. Гештальт семинары. Гештальт-терапия дословно / Перлз Ф. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 1998. – 327 с.

ТЕМА 9. АРТ-ТЕРАПІЯ

План

1. Загальна характеристика методу.
2. Основні напрями арт-терапії.

Література.

1. Загальна характеристика методу

Термін арт-терапія (терапія мистецтвом) ввів Адріан Хілл (1938) описуючи свою роботу з хворими на туберкульоз, які проходили курс лікування у санаторіях. Це словосполучення використовувалося до всіх видів занять мистецтвом, які проводилися в лікарнях та центрах психічного здоров'я.

Це спеціалізована форма психотерапії, заснована на мистецтві, у першу чергу образотворчій і творчій діяльності.

Перші спроби використання арт-терапії для корекції особистісного розвитку відносяться до 30-х р. ХХ ст., коли арттерапевтичні методи використовувалися у роботі з дітьми, що пережили стрес, перебуваючи у фашистських таборах і були вивезені в США. На початку свого розвитку арт-терапія відображала психоаналітичні погляди, де кінцевим продуктом художньої діяльності клієнта (малюнок, картина, скульптура) вважалося вираження неусвідомлюваних психічних процесів. Зазвичай арттерапію застосовували в лікарнях і психіатричних клініках для лікування хворих з емоційними порушеннями. У 1960 р. в США була створена Американська арт-терапевтична асоціація. Подібні асоціації виникали також в Англії, Японії, Голландії, так арт-терапія набула загального визнання і поширення у всьому світі. На сьогоднішній час сотні професійних арт-терапевтів працюють у психіатричних і загальносоматичних лікарнях, клініках, центрах, школах, в'язницях, університетах.

Спочатку арт-терапія виникла в контексті теоретичних ідей Фрейда і К.Г.Юнга, пізніше знаходила ширшу концептуальну базу, гуманістичні моделі розвитку особистості А.Маслоу (1956).

Основна мета арт-терапії - гармонізація розвитку особистості через розвиток здатності самовираження і пізнання. На думку представника класичного психоаналізу, основним механізмом корекційної дії в арт-терапії є механізм сублімації. За словами К. Юнга, легенди, міфи і арт-терапія, мистецтво,

у значній мірі полегшують процес індивідуалізації саморозвитку особистості на основі встановлення зрілого балансу між несвідомим і свідомим «Я».

Найважливішою технікою арт-терапевтичної дії є техніка активної уяви, направлена на те, щоб зіштовхнути обличчя до обличчя свідоме і несвідоме та примирити їх між собою за допомогою афектної взаємодії.

З погляду представника гуманістичного напрямку, корекційні можливості арт-терапії пов'язані з наданням клієнтові практично необмежених можливостей для самовираження і самореалізації у продуктах творчості, самоствердження і пізнання свого «Я». Створені клієнтом продукти, об'єктивуючи його афектне відношення до світу, полегшують процес комунікації і встановлення відносин з іншими авторитетними особами (родичами, дітьми, батьками, однолітками, товаришами по службі і т.д.). Зацікавлення до результатів творчості з боку оточуючих, ухвалення ними продуктів творчості підвищують самооцінку клієнта та ступінь його самосприйняття і самооцінювання.

Як ще один можливий корекційний механізм, на думку прихильників обох напрямів, може бути розглянутий сам процес творчості як дослідження реальності, пізнання нових, раніше прихованих від дослідника, сторін і створення продукту, що втілює ці відносини.

На початку свого розвитку арт-терапія відображала психоаналітичні погляди, за якими кінцевий продукт художньої діяльності клієнта (малюнок, картина, скульптура) вважався виразом неусвідомлюваних психічних процесів. Арт-терапія достатньо широко застосовується У 1960 р. в Америці була створена американська арттерапевтична асоціація. Подібні асоціації виникли також в Англії, Японії, Голландії. Декілька сотень професійних арттерапевтів працюють в психіатричних і загальносоматичних лікарнях, клініках, центрах, школах, в'язницях, університетах.

Арт-терапія може використовуватися як у вигляді основного методу, так і одним допоміжних методів.

Виділяють два основні механізми психологічної корекційної дії, характерних для методу арт-терапії.

Перший механізм полягає у тому, що мистецтво дозволяє в особливій символічній формі реконструювати конфліктну травмуючу ситуацію і вирішити її через переструктурування цієї ситуації на основі креативних здібностей суб'єкта.

Другий механізм пов'язаний з природою естетичної реакції, що дозволяє змінити дію «афекту від болісного до такого, що приносить насолоду» (Л.З.Виготській. 1987).

Цілі арт-терапії:

1. Дати соціально прийнятний вихід агресивності та іншим негативним відчуттям (робота над малюнками, картинами, скульптурами є безпечним способом випустити «пару» і розрядити напругу).

2. Полегшити процес корекції. Неусвідомлювані внутрішні конфлікти і переживання часто буває легше виразити за допомогою зорових образів, ніж промовити їх у процесі вербальної корекції.

3. Отримати матеріал для інтерпретації і діагностичних висновків. Продукти художньої творчості відносно довговічні, і клієнт не може заперечувати факт їх існування. Зміст і стиль художніх робіт дають можливість одержати інформацію про клієнта, котрий може допомагати в інтерпретації своїх творів.

4. Пропрацювати з думками та відчуттями, які клієнт звик пригнічувати. Іноді невербальні засоби є єдиними, через які можна передати та прояснити сильні переживання та переконання.

5. Налагодити стосунки між психологом і клієнтом. Сумісна участь у художній діяльності може сприяти створенню стосунків емпатії і взаємного ухвалення.

6. Розвинути відчуття внутрішнього контролю. Робота над малюнками, картинами або ліпка передбачають впорядкування кольору і форм.

7. Сконцентрувати увагу на відчуттях і почуттях. Заняття образотворчим мистецтвом створюють перспективні можливості для експериментування з кінестетичними і зоровими відчуттями і розвитку здібності до їх сприйняття.

8. Розвинути художні здібності і підвищити самооцінку. Побічним продуктом арт-терапії є почуття задоволення, яке виникає в результаті виявлення прихованих талантів та їхньому розвитку.

Використовування елементів арт-терапії в груповій роботі дає додаткові результати, стимулює уяву, допомагає вирішувати конфлікти і налагоджувати стосунки між учасниками групи. Мистецтво приносить радість, що є важливим не залежно від того, чи народжується ця радість у глибинах підсвідомості або є результатом усвідомлення можливості розважитися.

Спочатку арт-терапію застосовували в лікарнях і психіатричних клініках для лікування хворих з вираженими емоційними порушеннями. У даний час рамки застосування арт-терапії значно розширилися, поступово вона відділилася від своєї психоаналітичної першооснови.

Прийоми арт-терапії використовуються при дослідженні внутрішньосімейних проблем. Родичам пропонується разом попрацювати над художніми проектами або зображати свої уявлення стану справ у їх сімействі.

Арт-терапія дає вихід внутрішнім конфліктам і сильним емоціям, допомагає при інтерпретації витиснених переживань, дисциплінує групу, сприяє

підвищенню самооцінки клієнта, здатності усвідомлювати свої відчуття, розвиває художні здібності. Як матеріали на заняттях з арт-терапії використовуються фарби, глина, клей, крейда. Арт-терапія використовується як в індивідуальній, так і в груповій формі.

Під час творчого самовираження під час проведення арт-терапії можливе вибухове вивільнення сильних емоцій. Якщо при цьому відсутній досвідчений керівник, то деякі члени групи або індивіди можуть виявитися буквально роздавленими власними відчуттями. Тому висуваються особливі вимоги до підготовки психолога, що працює в техніці арт-терапії.

Недоліком арт-терапії може бути те, що глибоко особистісний характер, виконуваної клієнтом роботи, може сприяти розвитку у нього нарцисизму і чинить закритість людини у собі замість того, щоб сприяти саморозкриттю і встановленню контактів з іншими людьми. У деяких людей самовираження засобами мистецтва викликає дуже сильний протест, хоча в більшості такі способи самовираження є найбезпечнішими.

Існує дві форми арт-терапії: пасивна і активна.

При пасивній формі клієнт «споживає» художні твори, створені іншими людьми: розглядає картини, читає книги, прослуховує музичні твори.

При активній формі арт-терапії клієнт сам створює продукти творчості: малюнки, скульптури і т.д.

Заняття по арт-терапії можуть бути **структурованими і неструктурованими**.

При структурованих заняттях тема жорстко контролюється і матеріал пропонується психологом. Як правило, після закінчення занять, обговорюється тема, манера виконання і т.д.

При неструктурованих заняттях клієнти самостійно вибирають тему для висвітлення, матеріал, інструменти.

Існують різні варіанти використання методу арт-терапії:

-використовування вже існуючих творів мистецтва через їх аналіз і інтерпретацію клієнтами;

-спонукання клієнтів до самостійної творчості;

-використовування наявного витвору мистецтва і самостійна творчість клієнтів;

-творчість самого психолога (ліплення, малювання і ін.), направлене на встановлення взаємодії з клієнтом.

2. Види арт-терапії

Залежно від характеру творчої діяльності і її продукту можна виділити наступні **види арт-терапії**: ізотерапія (малюнкову) терапію, засновану на образотворчому мистецтві; бібліотерапію, як літературний твір і творче прочитання літературних творів; музикотерапію; хореотерапію, драмотерапію, фототерапію, метафоричні асоціативні карти, маскотерапію та ін. У якості матеріалів на заняттях арт-терапії використовуються фарби, глину, клей, крейду.

Музикотерапія – метод, який використовує музику як засіб корекції емоційних відхилень, страхів, рухових і мовних, психічних розладів, психосоматичних захворювань, відхилень поведінки, у комунікативних труднощах і т.д..

У музикотерапії визначилися дві незалежні одна від одної течії: американська і шведська школи. Американська музикотерапія має емпірико-клінічну орієнтацію. Це головним чином опис клінічного ефекту дії музики, різної за формою та змістом, у результаті чого складаються “лікувальні” каталоги музики. Це свого роду музична фармакологія, у якій виділяють дві сторони лікувальної дії: стимулююча і седативна. Прихильники психоаналізу пояснюють дію музики, як не лише засіб, який знижує і знімає емоційне напруження, але і канал для виходу сексуальної енергії. Шведська школа, орієнтована на глибинну психологію, вважає, що музикотерапія в корекційній роботі повинна займати центральне місце, оскільки музика завдяки своїм специфічним особливостям, може проникнути в глибинні прошарки особистості. Так при депресії рекомендується музика тиха, спокійна, при збудженні – гучна, швидкого темпу.

Виділяють чотири основні напрями корекційної дії музикотерапії:

1. Емоційне активування під час вербальної психотерапії.
2. Розвиток навиків міжособистісного спілкування, комунікативних функцій і здібностей.
3. Регулюючий вплив на психовегетативні процеси.
4. Підвищення естетичних потреб. Залежно від активності клієнтів, ступінь їх участі в музикотерапевтичному процесі та заданих завдань, де музикотерапія може бути представлена у двох формах: активній (клієнти активно самовиражаються в музиці) і пасивній / рецептивній (клієнтам пропонується лише прослуховування музики).

Бібліотерапія. Методика бібліотерапії є складним поєднанням книгознавства, психології, психотерапії, психокорекції. Бібліотерапія – спеціальний корекційний вплив на клієнта за допомогою читання спеціально

підбраної літератури з метою нормалізації або оптимізації його психічного стану.

Корекційне читання від читання взагалі відрізняється своєю спрямованістю на ті або інші психічні процеси, стани, властивості особистості: змінені – для їх нормалізації; нормальні – для їх врівноваження. Корекційна дія читання проявляється в тому, що ті або інші образи і пов'язані з ними відчуття (потяги, бажання, думки, засвоєні за допомогою книги), заповнюють нестачу власних образів та уявлень, замінюють тривожні думки і відчуття або спрямовують їх у нове русло, до нових цілей. Таким чином, можна послаблювати або підсилювати дію на відчуття клієнта для відновлення їх душевної рівноваги. Методику бібліотерапії можна розділити на декілька етапів:

1. *Самопідготовка психотерапевта.* Вона включає складання власної бібліотерапевтичної рецептури, тобто списків літератури і спеціального ознайомлення із книгами з точки зору корекції. Спершу береться кілька жанрів по 2-3 назви. З часом, рекомендується розширення рецептури за жанрами і кількістю книг. Необхідно скласти для себе короткі анотації з виписками як на окремі розділи, параграфи, так і на окремі книги, у яких фіксуються найбільш важливі, яскраві теми, думки, проблеми розділів, творів, особистісні особливості авторів.

2. *Орієнтація в можливостях бібліотерапії і її жанрів.* Під час чергової бесіди з клієнтом йому ставиться ряд запитань. Наприклад, “Назвіть п'ять ваших улюблених книг”; “Які книги справили на вас найбільше враження? Чому?”; “Які найбільш вплинули на вас?”; “Які автори, на вашу думку, є найбільш подібними до вас?”; “Персонажі, яких книг найбільше схожі з вами?”

3. *Складання списку.* Відбувається складання великого тамалого списків літератури. Якщо бібліотерапія використовується як допоміжний метод, наявність таких списків дозволяє коректувати інші методи впливу.

4. *Вироблення системи читання.* Визначаються жанри, пріоритетні напрями і кількість книг. При цьому необхідно враховувати: ступінь доступності викладу (ступінь складності запропонованої книги); герой книги повинен бути з клієнтом на рівні; максимальна схожість ситуації книги з ситуацією, у якій знаходиться клієнт. У ході бібліотерапії клієнт зазвичай веде читацький щоденник. Аналіз записів у щоденнику розкриває процес суб'єктивної інтерпретації художніх творів і може використовуватися в діагностичних цілях для об'єктивної оцінки процесу і ефективності корекції. Бібліотерапія рекомендується дітям і дорослим з проблемами особистісного і емоційного плану, застосовується як в індивідуальній, так і в груповій формі.

Танцювальна терапія. Танцювальна терапія застосовується у роботі з людьми, які мають емоційні розлади, комунікативні порушення, порушення в

міжособистісної взаємодії. Використання цього методу вимагає від психолога достатньо глибокої підготовки, оскільки танцювальні рухи у поєднанні з фізичними контактами та інтенсивною міжособистісною взаємодією можуть викликати дуже глибокі і сильні відчуття, емоційні переживання.

Мета танцювальної терапії – розвиток усвідомлення власного тіла, створення позитивного образу тіла, розвиток навиків спілкування, дослідження відчуттів і набуття групового досвіду. Основним завданням танцювальної терапії є здійснення спонтанного руху. Танцювальна терапія спонукає до свободи і виразності руху, розвиває рухливість і укріплює сили як на фізичному, так і на психічному рівні. Тіло і розум розглядаються в ній як єдине ціле. Головна установка танцювальної терапії формулюється наступним чином: рухи відображають риси особистості. При будь-яких емоційних змінах міняється самопочуття, як душевне, так і фізичне, і відповідно міняється характер наших рухів. Загалом, танцювальна терапія спрямована на вирішення наступних завдань :

1. *Поглиблення усвідомлення членами групи власного тіла і можливостей його використання.* Це не лише покращує фізичний, емоційний стан учасників, але і служить розвагою для багатьох з них.

2. *Посилення відчуття власної гідності у членів групи шляхом вироблення у них позитивного образу тіла.* Танець дозволяє зробити образ свого тіла більш привабливим, що безпосередньо пов'язане з позитивним образом «Я».

3. *Розвиток соціальних навичок за допомогою набуття учасниками відповідного приємного досвіду.* Танцювальна терапія створює умови для творчої взаємодії, дозволяє долати бар'єри, які виникають у мовному спілкуванні.

4. *Допомога членам групи створити контакт з їх власними відчуттями шляхом встановлення зв'язку відчуттів із рухами.* При творчому ставленні клієнта до рухів під музику танець набуває експресивності, а це дозволяє вивільнити пригнічувані відчуття і дослідити приховані конфлікти, які можуть бути джерелом психічного напруження. Тут психодинамічне поняття “катарсису” розповсюджується на танець, оскільки його рухи вивільняють приховані відчуття, а це має прямий корекційний сенс.

5. *Створення магічного кільця.* Заняття в групі передбачають спільну роботу учасників, ігри та експерименти зі жестами, позами, рухами та іншими невербальними формами спілкування. Все це в цілому сприяє набуттю учасниками групового досвіду, всі компоненти якого на несвідомому рівні утворюють замкнутий стійкий комплекс – магічне кільце. Разом із вище зазначеними цілями вирішуються також і наступні завдання: підвищення рухової активності; комунікативного тренінгу і організації соціотерапевтичного спілкування; отримання діагностичного матеріалу для аналізу поведінкових

стереотипів клієнта і його самопізнання; розслаблення клієнта, пошук автентичних шляхів розвитку.

Проективний малюнок. Малювання – це творчий акт, який дозволяє клієнту відчутти і зрозуміти самого себе, вільно виразити свої думки і відчуття, звільнитися від конфліктів і сильних переживань, розвинути емпатію, бути самим собою, вільно виражати мрії і надії. Це не лише віддзеркалення в свідомості клієнтів навколишньої соціальної дійсності, але і її моделювання, вираження ставлення до неї.

На думку фахівців, малювання бере участь в узгодженні міжпівкульної взаємодії, оскільки у процесі малювання координується конкретно-образне мислення, пов'язане в основному з роботою правої півкулі мозку, і абстрактно-логічне, за яку відповідає ліва півкуля. Будучи безпосередньо пов'язаним з найважливішими функціями (зір, рухова координація, мова, мислення), малювання не лише сприяє розвитку кожній з цих функцій, але й об'єднує їх між собою.

Завдяки малюванню, клієнт дає вихід своїм відчуттям, бажанням, мріям, перебудовує свої відносини в різних ситуаціях і безболісно зіштовхується із деякими лякаючими, неприємними, травмуючими образами. Таким чином, малювання виступає як спосіб усвідомлення своїх можливостей і навколишньої дійсності, як спосіб моделювання взаємостосунків і вираження різного роду емоцій, у тому числі і негативних. Тому малювання широко використовують для зняття психічної напруги, стресових станів, при корекції неврозів та страхів.

Проектний малюнок може використовуватися як в індивідуальній формі, так і в груповій роботі. Основне завдання проектного малюнка полягає у виявленні й усвідомленні проблем та переживань клієнтів, які важко вербалізувати. Теми, які пропонуються для малювання, можуть бути найрізноманітнішими і стосуватися як індивідуальних, так і загально групових проблем.

Зазвичай тема для малювання охоплює:

1. Власне минуле і сьогодення (“Моя найголовніша проблема у спілкуванні з дітьми”; “Ситуації з життя, у яких я відчуваю себе невпевнено”; “Я і діти”; “Мій звичайний день” і т.д.).

2. Майбутнє або абстрактні поняття (“Ким би я хотів бути”; “Три бажання”; “Самотність”; “Острів щастя”; “Любов”; “Ненависть”; “Страх”; “Заздрість” і т.д.).

3. Взаємостосунки в групі (“Що дала мені група, і я їй”; “Що я очікував (очікувала), а що отримав (отримала) від навчання в групі”; “Що мені не подобається або хто мені не подобається в групі” і т.д.).

Створення історій. Створення, складання історій, розповідей використовується для пожвавлення відчуттів клієнта, вербалізації образів, асоціацій, символів, для того, щоб втілити внутрішній неспокій в конкретний образ і отримати натхнення у творчості. Цей метод може використовуватися як в індивідуальній, так і в груповій роботі. Літературний твір координує, дисциплінує розум і руку; уява використовується клієнтом в творчій формі, а не у вигляді марень і фантазій. Написаний твір розглядається на одному шаблі із творами інших клієнтів, в результаті відбувається збагачення клієнта.

Метод створення історій успішно використовується в роботі із дітьми. Так, Р. М. Стіртцингер (1983) запропонував метод загального складання історій дитиною і дорослим. Цей метод використовувався ним для того, щоб допомогти дитині віднайти адекватні способи вирішення конфліктів, які викликають порушення поведінки дитини, як вдома, так і в школі. Метод реалізується наступним чином: спочатку певну історію розповідає дитина, потім її продовжує дорослий, який вводить в оповідання “здоровіші” способи адаптації і вирішення конфліктів, ніж ті, які були запропоновані дитиною. Цей метод допомагає дітям зрозуміти хороші і погані сторони свого Я, усвідомити свій гнів і виразити його без побоювання. Кожну історію дитина починає зі слів: “Одного разу...”, “Давним-давно...”, “Колись...”, “Дуже далеко...” Це виокремлює дитину від змісту висловлювання в часі і в просторі та дозволяє говорити про те, що викликає у неї тривогу.

У кінці кожної історії дитина придумує заголовок, який допомагає психологу виділити найбільш важливі аспекти розповіді. Метод загального створення розповідей може використовуватися і в групових заняттях з дітьми. Одна дитина пропонує початок розповіді, друга продовжує, третя придумує кульмінацію розповіді, четверта – розв’язку. Після складання розповіді, діти обговорюють її, а дорослі пропонують їм альтернативні способи вирішення конфлікту, здоровіші в соціальному плані.

Казкотерапія – метод, який використовує форму казки для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості, вдосконалення взаємодії з навколишнім середовищем. Тексти казок викликають інтенсивний емоційний резонанс як у дітей, так і в дорослих. І є особливо важливим для корекційної роботи, коли необхідно у складній емоційній обстановці створювати ефективну ситуацію спілкування.

Виділяють наступні корекційні функції казки: психологічну підготовку до напружених емоційних ситуацій; символічне відреагування фізіологічних і емоційних стресів. У казкотерапії виділяються наступні **види роботи**:

1. *Використання казки як метафори.* Текст і образи казок викликають вільні асоціації, які стосуються особистого життя клієнта, потім ці метафори і асоціації обговорюються.

2. *Малювання за мотивами казки.* Вільні асоціації проявляються в малюнку, і надалі здійснюється аналіз отриманого графічного матеріалу.

3. *Обговорення поведінки і мотивів дій персонаж* у служить приводом для обговорення цінностей поведінки людини, виявляє систему оцінок людини в категоріях: добре – погано.

4. *Програвання епізодів казки* дає можливість дитині або дорослому відчувати деякі емоційно значущі ситуації і програти емоції.

5. *Використання казки як притчі-моралі.* Підказка за допомогою метафори варіанту вирішення ситуації.

6. *Творча робота а за мотивами казки* (дописування, переписування, робота з казкою).

Основними прийомами роботи з казкою є:

1) аналіз казок – усвідомлення, інтерпретація того, що стоїть за кожною казковою ситуацією, конструкцією сюжету, поведінкою героїв;

2) розповідь казок – допомагає пропрацювати такі моменти, як розвиток фантазії, уяви, здібності до децентрування;

3) переписування казок і дописування авторських і народних казок має сенс тоді, коли дитині, підлітку або дорослому якимось чином не подобається сюжет, деякий поворот подій, ситуацій, кінець казки і т.д.;

4) постановка казок за допомогою ляльок – допомагає клієнту самостійно коректувати свої рухи і робити поведінку ляльки максимально виразною. Робота з ляльками дозволяє вдосконалювати і проявляти через ляльку ті емоції, які зазвичай клієнт за певних причин не може собі дозволити проявити;

5) створення казок.

Лялькотерапія – метод, що заснований на процесах ідентифікації дитини з улюбленим героєм мультфільму, казки, з улюбленою іграшкою. Як основний прийом корекційної дії, лялька використовується як проміжний об'єкт взаємодії дитини і дорослого (психолога, вихователя, батька). Лялькотерапія широко використовується для вирішення інтра- та інтерперсональних конфліктів, покращення соціальної адаптації, при корекційній роботі зі страхами, заїканням, порушеннями поведінки, а також для роботи з дітьми, які мають емоційну травму. Улюблена іграшка бере участь в постановці спектаклю, із травмуючим сюжетом, у якому дитина, потрапляючи в страшну історію, має успішний кінець. Із розгортанням сюжету, емоційне напруження дитини наростає і, досягнувши максимального вираження, змінюється за допомогою бурхливих поведінкових емоційних реакцій (плач, сміх і т.д.), та зняття нервово-психічного напруження.

Гра з лялькою – це той реальний світ, у якому живе дитина. Лялькотерапія дозволяє об'єднати інтереси дитини і корекційні завдання психолога, дає можливість природнього і безболісного втручання дорослого у психіку дитини з метою її корекції або психопрофілактики. Використовується цей метод у цілях профілактики дезадаптивної поведінки. Корекція протестної, опозиційної, демонстративної поведінки досягається за допомогою розігрування на ляльках в парі з батьками або однолітками типових конфліктних життєвих ситуацій. У цілому процес лялькотерапії проходить у два етапи:

– виготовлення ляльок. Процес виготовлення ляльок є корекційним. Захоплюючись процесом виготовлення ляльок, діти стають спокійнішими, більш врівноваженими. Під час роботи в них розвивається довольність психічних процесів, з'являються навички концентрації уваги, посидючості, розвивається увага;

– використання ляльок для відреагування значущих емоційних станів. Оживляючи ляльку, дитина бачить, що кожен її рух негайно відображається на поведінці ляльки. Таким чином, дитина отримує оперативний недирективний зворотній зв'язок на свої дії. Це допомагає їй самостійно коректувати свої рухи і робити поведінку ляльки максимально виразною.

Про ефективність арт-терапії можна аналізувати на основі позитивних відгуків клієнтів, активізації участі в заняттях, посилення інтересу до результатів власної творчості, збільшення часу самостійних занять. Численні дані показують, що клієнти нерідко відкривають у собі творчі можливості і після припинення арт-терапії продовжують самостійно із захопленням займатися різними видами творчості, навички яких вони набули в процесі занять.

Контрольні завдання та питання

1. Розкрийте загальну характеристику арт-терапії.
2. Які є види арт-терапії?
3. Охарактеризуйте використання казкотерапії в корекційній роботі.
4. Охарактеризуйте використання лялькотерапії в корекційній роботі.
5. Охарактеризуйте використання маскотерапії в корекційній роботі.
6. Охарактеризуйте використання ізотерапії в корекційній роботі.
7. Охарактеризуйте використання бібліотерапії в корекційній роботі.
8. Охарактеризуйте використання проєктивного малюнка в корекційній роботі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О. Тіунової, Т. Шейкіної. Випуск 5. Київ-Тернопіль: ЕЕАТА, 2018. 200 с.

2. Казкотерапія як один із методів практичної діяльності психолога: Методичний посібник із дисципліни «Практика психологічного впливу в клінічній психології» для студентів психологічного факультету денної форми навчання спеціальності 6.030102 – психологія, 6.030103 – практична психологія / Герман Н. І., Горобець Т. В. Черкаси: Вид. від. Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2015. 142 с.

3. Калька Н. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Ч. 1. / Наталія Калька, Зоряна Ковальчук. - Львів: ЛьвДУВС, 2020. - 232 с.

4. Тарарина Е. Арт-коучинг. Техника пРОСТых решений. Режим доступу: <http://maxima-library.org/mob/b/394848?format=read>

ТЕМА 10. ПСИХОДРАМА

План

1. Загальна характеристика методу.
2. Форми і види психодрами.
3. Техніки психодрами.

Література

1. Загальна характеристика методу

Психодрама — це метод групової роботи, представленої як рольова гра, у ході якого використовується драматична імпровізація як спосіб вивчення внутрішнього світу учасників групи і створюються умови для спонтанного вираження почуттів, пов'язаних із найважливішими для клієнта проблемами. Психодрама заснована на ігровому принципі.

Поняття про драму як про корекційний метод виникло в результаті експерименту, який був поставлений Якобом Леві Морено (1892—1974) після закінчення Першої світової війни. Цей експеримент мав назву «Спонтанний театр». Вперше Морено зазначив про терапевтичний потенціал ігрових методик, коли звернув увагу на те, як діти, які гуляючи у парках Вени діти розігрували свої фантазії. За версією самого Морено, ідея психодрами як методу дії виникла у нього після того, як один з акторів його театру розповів про свої проблеми у взаємостосунках з нареченою. За сприяння трупі Морено вивів актора разом з його особистими проблемами на сцену. Експеримент виявився вельми корисним як для нареченого, нареченої, так і для всієї групи.

Морено став експериментувати з подібними груповими діями, застосовуючи вже більш формалізовані дослідницькі методи, розробляючи технічні прийоми, які пізніше стали невід'ємною частиною психодрами. Створюючи свою методику, Морено виходив з того, що людина володіє природною здібністю до гри і, виконуючи різні ролі, дістає можливість експериментувати з реалістичними і нереалістичними життєвими ролями, творчо працювати над власними проблемами і конфліктами. Під час розігрування ситуації виникають спонтанність, креативність, справжній емоційний зв'язок між учасниками ситуації, катарсис, що сприяє досягненню творчої активності та інсайту. У психодрамі людині пропонується роль героя в грі, зміст якої зосереджений на його проблемах. Таким чином, він може вільно виражати свої імпровізації, що психологом, а інші актори виконують ролі головних персонажів, його реального життя. Учасники сеансу уважно стежать

за подіями і співвідносять те, що відбувається на сцені зі своїми власними труднощами.

Мета психодрами - діагностика і корекція неадекватних станів та емоційних реакцій, їх усунення, відпрацювання соціальної перцепції, поглиблення самопізнання. *Психодрама* допомагає клієнту розкрити глибинні емоції в набагато яскравішій і дієвішій формі, ніж це дозволяють зробити інші методи, засновані на словесному описі переживання. Під час психодрами відбувається пошук ефективних шляхів вирішення психологічних проблем різних рівнів: від побутового до екзистенціального. Клієнт за допомогою ведучого і групи відтворює в драматичній дії значущі події свого життя, розігрує сцени, що мають відношення до його проблем. Сцени розігруються таким чином, що складається враження, ніби вони відбуваються в даний момент. Дія структурується так, щоб сприяти проясненню і конкретизації проблеми. Аналізуються нові ролі, альтернативні, афектні і поведінкові стилі, здійснюється пошук і апробація конструктивніших моделей вирішення проблеми. Дії, фізичні рухи, на яких побудована психодрама, підвищують можливість використання такого важливого джерела пізнання себе й інших, як *сигнали невербальної поведінки*

Робота групи психодрами проводиться у формі сюжетно-рольової гри на обрану самими клієнтами тему, яка є реальною проблемою учасників. Ролі у психодрамі задаються і виконуються так, щоб сприяти глибокому розумінню проблеми та її вирішення.

Психодрама покликана допомагати тим клієнтам, у яких є труднощі у вербалізації своїх і свого життєвого досвіду. У психодраматичній ситуації клієнт одночасно і головний герой своєї драми, і її творець, дослідник себе і свого життя.

Використовується цей метод у роботі з дітьми, у яких є відхилення у розвитку і з підлітками для усунення неадекватних емоційних реакцій і відпрацювання соціальної перцепції. Різновид терапевтичної драматизації А.Вольтман використовує як *біодраму* і *лялькову драматизацію*. Особливість біодрами в тому, що між дітьми розподіляються ролі звірів. Автори даного методу вважають, що дитині, особливо дошкільного віку, легше прийняти роль тварини, ніж роль самого себе, своїх товаришів або батьків. При *лялькових драматизаціях* дорослі розігрують перед дитиною лялькову виставу, розігруючи конфліктні або значущі для нього ситуації. Доцільно використовувати лялькові драматизації з дітьми дошкільного віку, які важко ідуть на контакт.

Можлива й інша форма, коли один з учасників групи у формі, що театралізується, розповідає про події свого життя. Водночас важливе значення мають імпровізація і доброзичливість групи.

Найуспішніше психодрама використовується в комплексі з іншими методами групової роботи (зокрема, з груповою дискусією, психогімнастикою), оскільки перешкоджають раціоналізації й інтелектуалізації, допомагає клієнту виразити важковербалізовані емоції і сприяє досягненню усвідомлення. Психодрама як складова частина групової роботи широко використовується при корекційній роботі з емоційними розладами, деякими психосоматичними захворюваннями, у роботі з дітьми і підлітками, а також у сімейній психокорекції.

Розповідач залежно від вибраної форми роботи може бути учасником або глядачем, більше або менше впливати на хід драматизації. Необхідна умова для проведення психодрами — *доброзичливість групи, спонтанність поведінки, імпровізація*, «Проживаючи» важливі ситуації, людина по-новому усвідомлює проблеми, способи свого реагування, ставлення до подій, цінностей, конкретних справ. Він відкриває нові можливості побудови відносин і самореалізації.

Значну увагу приділяють у психодрамі катарсичному ефекту, що виникає під час виявлення внутрішніх конфліктів, що виявляються у процесі психодраматичної дії.

Елементи психодрами широко використовуються в інших напрямках: у гештальттерапії, в поведінковій терапії, в соціально-психологічному тренінгу, ділових іграх і т.ін.

Завдання психодрами:

1. Творче переосмислення власних проблем і конфліктів.
2. Вироблення глибшого і адекватнішого саморозуміння клієнтом.
3. Подолання неконструктивних поведінкових стереотипів і способів емоційного реагування.
4. Формування нової адекватної поведінки і нових способів емоційного реагування.

Психодраматичне розігрування ролей змінює поведінку клієнта, його ставлення, установки, способи емоційного реагування. Як **чинники**, які *позитивно впливають на зміну установок*, вказують на надання клієнтові вільного вибору участі та ролі в психодрамі, залучення клієнта до виконавчої діяльності, можливість внести в гру власні імпровізації та отримати клієнтом позитивні емоції після закінчення дії.

Психодрама сприяє подоланню захисних позицій у клієнта, підсилює емоційну залученість, допомагає вивченню власних проблем, досягненню катарсису й інсайту.

Класична процедура психодрами включає 5 основних елементів:

1. Протагоніст.

2. Режисер (фасилітатор).
3. Допоміжні «Я».
4. Глядачі.
5. Сцена.

Протагоніст — перший гравець (від грецьких слів «protos— перший і «agon» — боротьба, гра), зображає в психодрамі героя, головного виконавця психодраматичної сцени, який демонструє свої проблеми. Протагоніст створює спосіб власного життя. Він є головним персонажем, і на ньому акцентують учасники всієї групи. За допомогою режисера, аудиторії і спеціальних постановочних прийомів протагоніст відтворює свою актуальну психологічну реальність, щоб досягти інсайту і покращити здатність функціонування в реальному житті.

Режисер — той, хто допомагає клієнтові досліджувати свої проблеми. Як правило, це психолог. Його функції полягають в організації психодраматичної дії, простору, створенні атмосфери довіри, стимулюванні учасників до спонтанності, підготовки протагоніста і всієї групи до рольової гри, а також виявленні проблем, переживань клієнта, коментуванні, включенні допоміжних персонажів, організації обговорення, емоційного обміну й аналізу, інтерпретації того, що відбувається. Режисер створює в групі певну атмосферу, розподіляє ролі (запускає уявлення, дає їм визначені скерування, надаючи тим самим всім членам групи можливість перекласти свої думки і почуття мовою драматичної дії. Від хорошого режисера потрібні такі якості, як гнучкість та вміння залучити всю групу до участі у психодрамі.

Режисер у психодрамі виконує функції постановника, аналітика, терапевта.

Постановник - режисер організовує роботу в групі, спонукає учасників до вираження їх думок у сценічних діях. Постановник повинен бути надзвичайно чутливим до всіх вербальних і невербальних проявів психічних станів акторів психодрами і настрою її глядачів. Головними якостями хорошого постановника вважають творчий підхід до роботи, гнучкість, здатність залучати до психодраматичної дії всіх без виключення членів групи.

У ролі аналітика режисер обговорює дії всіх учасників психодрами, інтерпретує їх поведінку, думки і почуття. Аналітик керівник групи інтерпретує і коментує поведінку кожного члена групи під час вистави. Крім того, він виділяє й аналізує загальні реакції учасників на окремі епізоди.

Будучи у ролі терапевта, керівник психодраматичної дії спрямовує її в потрібне психокоректующе русло. Учасник, який у ролі терапевта режисера психодрами прагне допомогти учасникам змінити небажані форми поведінки. Терапевт може дозволити собі сидіти в кріслі, дозволяючи учасникам вести

виставу самостійно, або може бути вкрай активним, підштовхуючи членів групи до дій. Як і будь-який керівник, режисер може виявитися штучною ціллю для критики з боку групи, але, будучи в той же час членом групи, повинен бути відкритим для критики і не захищатися від нападок.

Допоміжні «Я» — це клієнти, що виконують допоміжні ролі і підсилюють функції психолога. Допоміжні «Я» можуть залучати значущих людей для протагоніста або частину його власного «Я».

Основні функції допоміжних «Я»: зіграти роль, яка необхідна протагоністу для реалізації задуму; допомогти зрозуміти, як протагоніст сприймає взаємовідносини з іншими персонажами; зробити видимим неусвідомлювані протагоністом стосунки; спрямовувати протагоніста на вирішення проблем та конфліктів; допомогти протагоністу перейти від драматичної дії до реального життя.

Допоміжні «Я» вирішують у психодрамі наступні задачі:

- показують відсутніх реальних або уявних осіб, що мають відношення до протагоніста та стають носіями його переносів і проєкцій у психодрамі;
- є посередниками між ведучим психодрами і протагоністом і, як такі, повинні концентруватися як на протагоністі і його грі, так і на ведучому психодрами і його вказівках;
- виконують соціотерапевтичну функцію, допомагаючи протагоністу зображати і досліджувати власні міжлюдські стосунки, а також проводити діалог зі своїми життєвими партнерами. Завдяки інтенсивному співпереживанню в розіграваній ситуації, рольовий зворотний зв'язок надає можливість протагоністу ще більше прояснити собі і зрозуміти зображені в драмі міжлюдські стосунки.

Допоміжне «Я» уособлює тих людей, які мали особливе значення в житті протагоніста. Цих персонажів зображають в психодрамі члени групи з метою посилення враження від міжособистісних стосунків протагоніста. Це можуть бути ролі владної матері, деспотичного батька, палкого коханця, несправедливого начальника, дбайливого друга та ін. Хороший виконавець ролі допоміжного «Я» повинен уміти швидко в цю роль увійти, точно її виконати. Грати він повинен так, як уявив роль протагоніст або як підказує інтуїція, але не так, як він сам поведився б в аналогічних реальних подіях.

У деяких групах запроваджуються професійні допоміжні «Я», які пройшли спеціальну підготовку і можуть легко входити в образи.

Таким чином, допоміжні «Я» — це учасники групи, що представляють відсутніх людей такими, якими вони постають у внутрішньому світі клієнта. Допоміжні «Я» виступають у подвійній якості: будучи, з одного боку, ніби продовженням режисера в його взаємодіях з клієнтом, з іншого — продовженням

клієнта, оскільки вони допомагають йому зображати його внутрішні стосунки до значущих людей у його житті. Клієнт-протагоніст звичайно сам вибирає допоміжні «Я». Вони можуть бути або іншими клієнтами, або режисером, або глядачами.

Незважаючи на те, що клієнт вибирає як допоміжне «Я» того, хто нагадує йому конкретну людину, зовнішня схожість виявляється зовсім не вирішальним чинником. Наприклад, клієнт, що все життя відчував тиск з боку матері, може вибрати для виконання ролі своєї матері масивного високого чоловіка, хоча в реальному житті його мати може бути невеликого зросту і худорлява. Тут важливо те, що клієнт завжди сприймав свою матір велетнем, тому вибирає кремезного чоловіка для зображення її у психодраматичній дії.

Як **глядачі** виступають члени групи, що не беруть безпосередньої участі в психодраматичній дії, але що обговорюють ситуацію після її завершення (не лише що стосується протагоніста й учасників психодрами, але й те, що стосується самих себе). На завершальному етапі заняття демонструють своє емоційне ставлення до усього того, що відбувається, розповідають про проблеми, які хвилюють їх, і конфлікти, які є аналогічними до тих, що розіграні в психодрамі.

Завданням глядачів є: з одного боку - допомогти протагоністу, реагуючи критично або співчутливо на те, що відбувається на сцені, з іншого — допомогти самим собі, переживаючи те, що відбувається на сцені і таким чином досягаючи інсайту відносно своїх власних мотивів і конфліктів. Коли сценічна дія закінчується, глядачі можуть допомогти протагоністу усвідомити його власні проблеми, не аналізуючи їх по стереотипу психолога, що діагностує клінічний випадок, а розповідаючи різні випадки із свого особистого досвіду, схожі на те, що відбувалося з протагоністом.

У підсумку, він відчуває себе впевненіше, знаючи, що неодинокий у своїх проблемах, що інші теж можуть зазнавати подібні труднощі і внаслідок цього, вони здатні до співпереживання і розуміння його ситуації.

Сцена - це місце в просторі, де розгортається дія. Часто психодраму застосовують в спеціально організованих для цього театрах або пристосованих для гри кабінетах.

Класичною формою психодраматичної сцени є сцена в Мореновському терапевтичному театрі, в Беконі, штат Нью-Йорк. Це триярусна конструкція, над якою височіє напівкруглий балкон.

Розташовуючись на *першому ярусі*, протагоніст і ведучий психодрами опиняються за межами групової ситуації, потрапляють безпосередньо у простір психодрами. На *другому ярусі*, де вони сидять один перед одним або проходжуються по сцені, відбувається вступна бесіда, при цьому, група в тій або іншій мірі зникає з поля зору протагоніста. На *третьому ярусі* може

осмислюватися й емоційно переживатися вже розіграна сцена, яка потім може плавно перейти в іншу. Сама психодраматична дія розігрується на третьому ярусі, на круглій платформі, яка налічує 4 м у діаметрі.

Балкон служить для конкретизації різного просторового досвіду, наприклад, зльоту або падіння, підйому або спуску, сходження або зісковзування.

Якщо ж немає подібної сцени, то замість неї може бути використано будь-який простір у колі групи. Воно повинне бути достатньо велике, щоб протагоніст і антагоніст мали простір для психодраматичної дії, а саме приміщення повинне мати правильні пропорції.

Дуже маленькі приміщення обмежують свободу переміщення виконавців, занадто великі — негативно позначаються на груповому почутті, дуже світлі, невиразні непридатні для зображення драматичних уявних або виконаних теплими людськими почуттями сцен. Якщо немає кольорових можливостей освітлення, то освітлення можна варіювати за допомогою віконних штор і переносних ламп. Як реквізит використовуються прості для транспортування стільці з невеликим столиком.

2.Форми і види психодрами

Виділяють наступні форми психодрами:

1. Психодрама, що центрується на протагоністі.
2. Психодрама, що центрується на темі.
3. Психодрама, спрямована на групу.
4. Психодрама, що центрується на групі.

Психодрама, що центрується на протагоністі

Центрована на протагоністі психодрама концентрується на головному виконавці, який за допомогою ведучого і партнерів змальовує реальну або уявну ситуацію свого життя. В результаті розігрування психодраматичної ситуації багато прихованих або витиснених зі свідомості події досягають рівня переживання і усвідомлення.

Психодрама, що центрується на темі

Якщо на занятті групи немає актуального групового конфлікту або мотивованого протагоніста, як це буває в нових групах, то завжди знаходиться тема, що зачіпає всіх членів групи, яка повинна бути проілюстрована кожним через зображення відповідних подій. Наприклад, один із учасників групи заводить розмову про те, що відчуває хвилювання, опинившись серед незнайомих людей. Інший висловлює своє розуміння і говорить що йому знайоме

обтяжливе почуття, яке виникає у нього з будь-якого приводу. Третій стверджує, що теж відчуває страх в тих ситуаціях, коли поводить себе невміло.

Таким чином, центральною темою групової бесіди стає страх. Члени групи коротко змальовують ситуації, в яких страх пригноблював би кожного члена групи. Невеликі епізоди програються на імпровізованій основі. Короткі сценічні вистави дозволяють розпізнати важливі проблеми окремих учасників групи, і вони служать матеріалом для подальшої, центрованої на протагоністі або спрямованої на групу психодрами.

Психодрама, спрямована на групу

Спрямована на групу психодрама часто здійснюється у вигляді психодрами, центром якої є протагоніст. Характерною особливістю спрямованої на групу психодрами є робота з проблемою, що зачіпає всіх членів групи. Такою проблемою у групі подружніх пар може бути подружня невірність, в групі алкоголіків — повернення пізно вночі додому з бару або ресторану, в групі підлітків — можливе відбування терміну у виправній колонії, у групі батьків — проблеми із дітьми підліткового віку. Майже всі учасники групи мають можливість для ідентифікації, яка детально опрацьовується у фазі обговорення. Як і в психодрамі, у якій увага зосереджена на протагоністі, так і психодрама, де увага спрямована на групу, може бути націлена на розкриття етіології того або іншого стану, але передусім вона орієнтована на отримання всіма учасниками групи нового, поглибленого розуміння проблематики, що в будь-якому випадку зачіпає кожного з них.

Психодрама, що центрується на групі

Центрована на групі психодрама займається емоційними стосунками учасників групи один з одним і виникаючими «тут і тепер» спільними проблемами, витікаючими з цих стосунків. Така форма психодрами застосовується при синдромі рольового дефіциту, при делінквентній поведінці, різного роду фобіях, при рольових конфліктах, для підвищення креативності.

Розмір групи у психодрамі складає від 6 до 9 учасників. Якщо у групі менше 6 учасників, то виходить дуже мало глядачів. Якщо група занадто велика — навіть досвідченому режисеру нелегко управлятися із запитамі протагоніста, уловлювати реакції окремих членів групи і стежити за динамікою всієї групи. Для цілеспрямованої психодрами має значення склад групи.

Психодрама в групі вимагає гетерогенного складу групи. Учасники групи (різні по своїй статі, структурі особистості, здібностям, досвіду) здатні змалювати несподівані ситуації більш повно, ніж гомогенні групи.

Психодрама для групи найчастіше здійснюється в гомогенних по складу групах (наприклад, групах подружніх пар, батьків, підлітків, алкоголіків і т.ін.). Зображення якої-небудь проблеми протагоніста і робота з нею в гомогенній групі

впливають не лише на протагоніста, але і на всіх учасників групи. Це зразок зображення їх власних проблем і роботи з ними.

Драматична група може бути або *закритою*, або *відкритою*. У закритій групі швидше виникає сильна групова згуртованість. *Відкрита* група розглядається як природний наслідок психодрами, метою якої є швидке отримання самостійності кожним учасником групи в реальному житті.

Тривалість психодрами. За звичай, сеанс представляється як зустріч тривалістю у 50 хв. У реальності зустрічі можуть бути коротшими або довшими, і тривалість сеансів залежить від гостроти, складності проблем клієнта, від його реакції. Зразковими є сеанси тривалістю від 15—20 хв та до 4 год.

Основні компоненти психодрами: рольова гра, спонтанність, «теле», катарсис, інсайт.

Рольова гра — участь в імпровізованій виставі, коли людині надається можливість творчо пропрацювати особисті проблеми і внутрішні конфлікти.

Психодрама створює такі умови, при яких учасники групи, граючи роль, можуть творчо працювати над своїми особовими проблемами. Д. Морено казав, що між виконавцем ролі у психодрамі й актором існує велика різниця; актор грає те, що написано автором сценарію, він повинен володіти здатністю перевтілюватися на замовлення. У психодрамі - уміння створювати «фальшивий фасад», може виявитися лише перешкодою.

На відміну від театру психодрама заохочує імпровізацію — розігрування ролей і ситуацій, актуальних для групи, тому і «сценарій», і «постановка» є результатом роботи не професіоналів, а самих учасників групи.

Спонтанність — це поведінка і почуття, не регульовані дією ззовні, тому в психодрамі немає заздалегідь написаних сценаріїв і ролей. Д. Морено розглядав спонтанну поведінку у психодрамі як протиотруту від все зростаючої ригідності соціальних ролей.

У групі психодрами учасники вчаться розширювати свій рольовий репертуар і самодосліджувати напрям, про який вони раніше не підозрювали. У розумінні Д. Моренно, спонтанність — це ключ, за допомогою якого можна звільнити творчість: «Творчість подібна до сплячої красуні, яку треба збудити. Кращим засобом для цього є спонтанність», — пише він.

Спонтанність припускає два важливі параметри: *адекватність відповіді, новизну*.

В ідеалі поведінка повинна бути як новою, так і адекватною даній ситуації. Якщо член групи незнайомий з соціальними обмеженнями, які накладаються на розігрувану ним роль, то його поведінка може бути спонтанною, а підхід до ролі — творчим, але абсолютно неприйнятним. Спонтанність в психодрамі

виявляється в тому, що проблеми і стосунки не аналізуються на словах, а переживаються в кожен даний момент їх існування.

У психодраматичній дії немає минулого і майбутнього — є тільки сьогодні, усе відбувається та переживається в реальній дії. Це дає можливість її учаснику об'єктивувати своє минуле, проявити його зовні. Як дитина від імені іграшки може висловити все, що їй не дозволено говорити самій, так учасник психодрами від імені свого персонажа, перевтілюючись та імпровізуючи, може достатньо глибоко розкрити своє внутрішнє «Я», незалежно від того, чи йде мова про минуле, майбутнє чи сьогодні.

Якщо поняття «перенесення», по З. Фрейду, значить односторонній процес передачі емоцій від пацієнта психотерапевту, а «контрперенесення» — від психотерапевта пацієнту, то «теле», за Д. Морено, значить двосторонній процес передачі емоцій між клієнтом та режисером і серед членів групи. Морено визначав «теле», як відчування один в одного, як взаємозв'язок всіх емоційних проявів перенесення, контрперенесення і емпатії. У той час як емпатія — одностороннє відчування однієї людини у внутрішній світ іншої, «теле» є взаємним обміном емпатіями. «Теле» може включати як позитивні (позитивні «теле»), так і негативні (негативні «теле») емоції, що виникають у психодраматичній ситуації. Це відчуття один в одного індивідів, Морено назвав цементом, який скріплює групу.

Результатом використання «теле» є визнання того, що ми бачимо інших не такими, якими вони є насправді, а такими, якими вони є у ставленні до нас. Психодрама створює в групі свого роду лабораторні умови, у яких одні учасники можуть аналізувати сприйняття інших.

Поняття «теле» найприйнятніше в соціодрамі — особливого різновиду психодрами, для якої характерна спільна групова тема.

Учасники соціодрами замість того, щоб досліджувати особисті проблеми кожного, мають справу з чинником, що впливає на всіх присутніх. Члени групи використовують рольові ігри, щоб досліджувати свої стосунки до соціокультурних потреб, таких, як упередження, стосунки між батьками і дітьми, конфлікти між населенням і чиновниками, расизм і т.ін. За допомогою спонтанних творчих дій учасники вивчають своє сприйняття цих проблем, свою реакцію на них, а також пов'язані з ними почуття і способи поведінки, щоб підвищити наявний в групі рівень взаєморозуміння.

Катарсис трактується як чуттєве потрясіння і внутрішнє очищення. Д. Морено дещо розширив це поняття, розповсюдивши дію катарсису не лише на глядачів, але і на актора. Він говорив про те, що психодрама має лікувальний ефект не стільки по відношенню до глядача (вторинний катарсис), скільки відносно самого актора, який розіграє драму і звільняє себе від неї. Д. Морено

образно відзначав, що відмінності між глядачами традиційного театру і глядачами психодрами можна порівняти з відмінністю між людиною, котра дивиться фільм про виверження вулкана, і людиною яка безпосередньо спостерігає виверження біля підніжжя вулкана.

Інсайт — це вид пізнання, що провокує негайного рішення або нового розуміння проблеми. Це прозріння, осяяння. Інсайт— це зміна в структурі перцептивного поля учасників психодрами. Інсайт може виникнути не лише під час катарсису, але і під час обговорення розіграної психодрами тоді, коли зв'язані з ним переживання вже ослаблені. Метою психодрами є створення такого групового клімату, у якому був би можливий максимальний прояв катарсису і інсайту.

Основні фази психодрами

1. Розігрівання і розминка.
2. Власне драматична дія.
3. Обговорення (надання зворотного зв'язку й емоційний обмін).

Під час **1-й фази** відбуваються виведення протагоніста, отримання матеріалу для дискусії, попереднє обговорення проблеми і самої ситуації з протагоністом, підготовкою протагоніста і інших учасників, організацією простору для психодраматичної дії. Перша фаза складається з трьох стадій:

1. Поступове розкріпачення рухової активності учасників.
2. Стимуляція спонтанних поведінкових реакцій.
3. Фокусування членів групи на конкретній проблемі.

Розрізняють *спрямоване і непряме* розігрівання.

Спрямоване розігрівання використовується у ситуації, коли протагоніст вступає в сеанс, не будучи готовим до рольової гри. Тут завдання режисера — максимально реалізувати стадію розігрівання для досягнення звичайної для нього мети. Використовуються вербальні і невербальні прийоми.

Непряме розігрівання може бути сфокусованим і специфічним. У цьому випадку протагоніст входить у сеанс та готовий мати справу з визначеною темою. Немає необхідності чітко проходити стадію розігріву, але це не означає, що режисер може негайно перейти до стадії дії. Слід провести коротке розігрівання, оскільки такі протагоністи часто перезбуджені і потрібен деякий період для їх «охолодження». Потім починається дія. В інших випадках протагоніст вступає в сеанс підготовленим до участі в рольовій грі, але певна тема не називається. У другому випадку – ключі підібрані ще до початку дії на сцені - це повинен зробити режисер.

Під час розминки, члени групи виконують ряд нескладних вправ, що полегшують надалі виконання певних ролей в психодраме. Під час розминки учасники психологічно і фізично розкріпачуються, знімають зайву напруженість

і тривожність, настроюються на ігрові ролі. Розминка може проводитися у вигляді словесних або тілесних вправ або у формі комбінації тих та інших. Її завдання: стимулювання спонтанності учасників, ослаблення страху, тривоги і занепокоєння, зняття захисту, створення відповідної емоційної атмосфери.

Для вирішення цих завдань використовуються різні допоміжні прийоми: дискусії, живі скульптури, імпровізації, розігрування казок, фантастичних ситуацій і т.ін.

За допомогою розминки в групі створюється атмосфера, спонукаюча учасників діяти спонтанно та йти на ризик для створення почуття довіри і безпеки.

Розминка особливо корисна в тих випадках, коли члени групи чинять опір дослідженню запропонованої їм теми і соромляться першими брати на себе роль протагоніста. Вона допомагає учасникам настроїтися на заняття, познайомитися один з одним, знижує рівень їх тривожності.

Розминка може бути вербальною або невербальною.

Невербальні розминки побічно допомагають учасникам долати свій опір відкритій розмові про почуття і проблеми. Фізичні дії служать цілям активізації учасників. Для того, щоб допомогти їм згадати дитячі враження, які можуть мати стосунок до відтворених в психодрамі конфліктів, пропонується така вправа: членам групи роздають олівці, папір і просять, щоб кожен своєю, обов'язково «неробочою» рукою написав про свої враження, що стосуються того часу, коли він тільки вчився писати. Карлючки, що виходять з-під незвичної для письма руки можуть розслабити дію дорослого психологічного захисту.

Після розминки починається підготовка психодраматичної дії. Хто-небудь з членів групи розповідає про свою життєву проблему, що стосується сфери людських стосунків, таку, яку він хотів би вирішити в групі «тут і тепер».

Ця проблема стає основною темою або сюжетом психодрами. Розповідач змальовує суть проблеми, називає її реальних учасників, характеризує їх, описує їх поведінку в проблемній ситуації, включаючи і власну. Потім між членами групи, що погодилися стати учасниками психодрами, розподіляються ролі тих людей, які в житті беруть участь у проблемній ситуації, і між якими складаються непрості взаємостосунки. У розподілі ролей бере участь сам автор проблеми. Для виконання кожної ролі він підбирає тих, хто понад усе підходить за своїми зовнішніми даними і поведінкою.

Іноді темою є розповідь про стосунки з минулого, або попереднього знайомства групи чиобставин, які були виявлені під час розминки. Коли специфіка ситуації стає зрозумілою, протагоніста просять, щоб він розповів ситуацію достатньо докладно, а потім розіграв її.

Протагоніст обставляє сцену за допомогою підручних засобів так, щоб вона максимально відповідала відповідній події. Для цього в приміщенні, де розігрується психодрама, повинен бути багатий вибір можливостей. У класичному варіанті стільці в приміщенні разставляються так, як це робиться для глядачів у театрі. Краще, щоб це була подібність амфітеатру (з напівкруглою багатоярусною сценою), що має частково відгороджений простір і балкон.

2-а фаза психодрами представляє собою власне психодраматичну дію, коли імпровізовано відновлюються і програються в ролях реальні проблемні життєві ситуації.

Найчастіше автор проблеми є ролі самого себе. Проблемна ситуація програється з різних сторін і різними способами для того, щоб краще зрозуміти і усвідомити суть самої проблеми, знайти найбільш розумний спосіб її вирішення. Під час психодраматичної дії клієнт може досягти катарсису і усвідомити свої дійсні почуття, стосунки, установки, проблеми і конфлікти. Полегшити ці процеси допомагає цілий ряд прийомів: «дзеркало», «двійники», інші «Я», «монолог», «діалог», «побудова майбутнього», «проба реальності» і ін.

3-а фаза - обговорення, або інтерпретація, — є такою, що завершує. Коли дія закінчена, протагоніст і решта членів групи приступають до його аналізу. Починається він звичайно з висловлювань клієнтів, що не брали безпосередньої участі в психодраматичній дії: про свої враження, про власні переживання, асоціації, думки, спогади, які виникли у них під час розігрування рольових ситуацій. Тут також надається зворотний зв'язок протагоністу, відбуваються аналіз і інтерпретація психодраматичної дії, потім висловлюються допоміжні «Я», які говорять про свої почуття, про своє бачення ситуації, про ті переживання, які виникли у них під час розгортання психодраматичної дії. Потім слово надається протагоністу, і завершує обговорення психолог зі своїм баченням проблем клієнта. Спочатку учасникам пропонується розповісти про почуття, які викликала у них психодрама, про те, яке ставлення, на їх погляд, вона може мати до кожного з них. Після обговорення емоційних реакцій члени групи переходять до конкретнішого обговорення психодраматичної дії, щоб допомогти протагоністу витягнути з нього користь.

Фаза обговорення звичайно складається з двох частин: рольового зворотнього зв'язку; ідентифікаційного зворотнього зв'язку.

У рольовому зворотньому зв'язку партнери по черзі описують протагоністу почуття, які з'являлися у них при виконанні відведених їм ролей, а також при зображенні протагоніста при обміні ролями. Завдяки вербальній фіксації почуттів, пережитими ним у різних ролях, протагоніст бачить себе і свою поведінку абсолютно в іншому ракурсі, ніж якби він згадував або розповідав про те, що трапилося лише зі своєї позиції.

У ідентифікаційному зворотньому зв'язку беруть участь глядачі і ведучий психодрами, оскільки під час гри вони ідентифікувалися з протагоністом або з однією із зображених людей, що мають до нього відношення. Наприклад, звичайно мовчазний учасник групи просить слова і повідомляє, наскільки сильна була його ідентифікація з протагоністом у дитячій сцені. У його дитинстві трапилося щось подібне, тільки ревнував він не до свого молодшого брата, а до старшої сестри, яку виділяв серед них двох батько. Одного разу він не зміг більше дивитися, як її балують, і теж втік з дому. Після того, як цей учасник групи закінчив опис своєї ідентифікації з протагоністом, інший учасник групи розповідає про своє сильне переживання в дитячій сцені.

Ідентифікація також є важливою інформацією про учасників групи. Звіт про ідентифікаційне переживання може полегшити зажатій людині вихід її власної проблематики. Крім того, психосоматичні реакції, що достатньо часто виникають у глядачів у фазі гри, при ідентифікаційному зворотньому зв'язку швидко зникають. У виражених випадках утруднення симптомносіїв повинні пропрацювати в психодрамі. Як тільки власна, ідентифікаційно-специфічна конфліктна ситуація, що вже відбулася, програється і у протагоніста відбувається катарсис, психосоматичні порушення змінилися почуттям вивільнення і розрядки.

На цій стадії розв'язуються наступні завдання:

—де-ролінг — вихід з ролі, яку протагоніст грав під час дії, відбувається у формі короткої дискусії, процесу вираження почуттів і обміну ними з боку протагоніста і отримання зворотного зв'язку;

—емоційна стабільність — як частина процесу виходу з ролі розглядається відновлення емоційної стабільності після закінчення дії;

—комфортний стан — цьому почуттю сприяє розуміння того, що хтось прагне розділити з тобою твої складнощі. Часто просто здатність об'єктивно оцінити свою ситуацію сама по собі підсилює почуття комфортності. У крайньому випадку, режисер повинен допомогти протагоністу зрозуміти, що його труднощі не такі вже незвичайні, що багато людей стикаються з подібними або ще складнішими проблемами;

— здатність розуміти себе — клієнт набуває здатність розуміти себе, свою поведінку, свою дію на тих, що оточують — це і є завданням режисера, яку виділяють переважна більшість учасників психодраматичних сеансів. Звичайно, це відбувається під час інтерпретації, яку створює режисер.

Основним правилом стадії обговорення служить відсутність дії. Використовуються словесні прийоми, такі як обмін почуттями, обговорення або аналіз.

4. Техніки психодрами

При проведенні психодрами використовуються наступні типові техніки:

1. Уявлення самого себе (самопрезентація).
2. Монолог.
3. Дублювання (множинне дублювання).
4. Обмін ролями.
5. «Пустий» стілець і «високий» стілець.
6. «Дзеркало».
7. Програвання можливих майбутніх життєвих ситуацій.
8. «За спиною».
9. Ідеальний іншій
10. Чарівний магазин.

1. Уявлення самого себе (самопрезентація). Це одна з найпростіших технік. Вона складається з серії коротких рольових дій, у яких протагоніст зображає самого себе або когось дуже важливого для себе. У цих діях протагоніст є єдиним учасником і вистава виходить абсолютно суб'єктивним.

2. Монолог. Ця техніка виглядає як коментування своїх дій у середині сцени, перед її початком або в кінці.

Монолог є реплікою, висловлюванням людини — автора проблеми. У ньому він виражає суть проблеми, висловлює свої думки і почуття. Персонаж, що представляється актором, звертається не до інших дійових осіб, а до самому себе. Це корисний прийом дозволяє протагоністу поглянути на свої емоції ніби із сторони, і таким чином проаналізувати свої реакції на поточну ситуацію.

Монолог особливо ефективний при виявленні розбіжностей між приховуваними і показними почуттями і думками. Цей прийом надає аудиторії інформацію про приховані думки протагоніста і тенденціях їх подальшого розвитку.

Протагоніст представляється «тут і зараз». Наприклад, клієнт розігрує сцену повернення додому з роботи. Він йде від станції метро до свого будинку. У реальному житті він, звичайно, не вербалізує свої думки, будучи наодинці із самим собою, але думає він про себе. Режисер пропонує йому скористатися технікою монологу: говорити вголос під час ходьби все, що він думає і відчуває в момент «тут і зараз». Клієнт довго ходить по сцені, похитуючи головою, поступово налаштовуючись на ситуацію, яка щодень повторюється в житті. Обличчя його хмуриться, голова втягується в плечі, безвільно звішується на груди: він у смутку, тихим голосом, майже пошепки, починає говорити: "Мені набридло моє життя. Правда, я маю хорошу роботу, але якби хто-небудь міг знати, як мені не хочеться вечорами повертатися додому. Я наперед знаю, що мене там чекає: моя мати, з її скаргами на нескінченні болі, які не може

вилікувати жоден лікар, і моя сестра — похмура, нещасна стара діва, вимушена присвятити своє життя матері і що відчуває від цього образу і обурення. Вона відчуває, що життя минає повз неї, але у неї не вистачає мужності зробити будь-яку спробу змінити стан речей, розпочати нове життя. І я — точна копія моєї сестр, що злиться на них обох за те, що змушений утримувати їх».

3. Дублювання (множинне дублювання).

Дублювання в психодрамі здійснюється двійником, який бере на себе роль автора проблеми, доповнюючи її і підкреслюючи ті або інші моменти в психології і поведінці автора. Двійник може виступати в ролі «внутрішнього голосу» автора. У такому разі він виражає і висловлює його приховані думки і почуття. Двійник може підсилювати ті або інші моменти поведінки автора в проблемній ситуації, зображати їх комічно, діяти цілком протилежним чином і т.ін.

Двійник, або друге «Я», — учасник, здатний у будь-який момент замінити протагоніста. Якщо протагоніст не може розвивати дію далі, то двійник допомагає йому. Іноді психодраматична дія будується так, що двійник висловлює таємні почуття і помисли протагоніста, виконуючи роль його внутрішнього голосу. У деяких групах учасники по черзі вступають у дію, будучи в ролі то протагоніста, то двійника. Двійник приймає ті ж пози, так само поводить, допомагаючи тим самим протагоністу виконувати свою роль. Намагаючись видати приховані думки протагоніста, двійник збагачує його виступ. Він може бути нейтральним (безбарвним), іронічним, пристрасним, опозиціонером.

Нейтральний двійник підтверджує або лише дещо підсилює почуття протагоніста.

Іронічний двійник виконує роль протагоніста в іронічному, гумористичному ключі, підштовхуючи його на глибше вивчення проблеми.

Палкий двійник підсилює почуття протагоніста, робить їх яскравішими і зрозумілішими. Двійник-опозиціонер прагне посісти позицію, протилежну позиції протагоніста, щоб викликати його на суперечку і привернути увагу до альтернативних варіантів поведінки. Двійник сприймає дію протагоніста одночасно і зі сторони, і з середини - це дозволяє йому зрозуміти протагоніста так, як не може ніхто інший з членів групи.

Важливо, щоб двійник у всіх випадках виражав почуття протагоніста, а не свої власні.

4. Обмін ролями. При обміні ролями протагоніст грає в психодрамі роль будь-якої іншої ключової фігури, а допоміжне «Я» бере на себе роль протагоніста. Мета обміну ролями полягає в тому, щоб людина, виступаюча як

допоміжне «Я», краще з'ясувала свою власну роль, дивлячись на її виконання протагоністом.

У інших випадках цей прийом використовується для того, щоб одні учасники могли досягти емпатичного розуміння утруднень, які відчують інші, поглянувши зі свого боку.

Ця методика дозволяє, з одного боку, зрозуміти утруднення протагоніста, допомогти йому точніше виразити свій задум, а з іншого — дає можливість допоміжному «Я» показати своє розуміння ситуації, виразити своє ставлення до неї. Наприклад, при розігруванні сцени сварки між подружжям, де роль протагоніста виконує дружина, а допоміжного «Я» — чоловік, їх просять помінятися ролями. У такому разі, психодраматична дія може прийняти зовсім інший напрям: допомогти вирішити конфлікт або знайти адекватну форму поведінки в тій або іншій ситуації.

При цій техніці клієнт в міжособовій ситуації приймає на себе роль іншого її учасника. Таким чином, спотворення сприйняття іншого у взаємодії може бути виявлено, зрозуміле і пропрацьоване у дії, у контексті даної групи.

Обмін ролями ефективно використовується в роботі з дітьми молодшого і середнього віку як техніка соціалізації і самоінтеграції. Діти охоче беруть на себе ролі батьків або дорослих і таким чином освоюють новий соціальний досвід.

Для дорослих обмін ролями — найбільш ефективний і швидкий метод досягнення інсайту через дію. Якщо матір примусити жити на її власну вимогу хоч би декілька хвилин, протягом яких вона обмінюється ролями зі своєю дитиною, то це може виявитися достатнім для того, щоб виробити значні зміни в її поведінці.

5. «Порожній» стілець і «високий» стілець. При використанні техніки «порожнього» стільця клієнт може відреагувати через дію свої проблеми, уявляючи свого антагоніста що сидить на порожньому стільці на сцені. Клієнт взаємодіє з цим фантомом і навіть обмінюється з ним ролями, і в ролі фантома взаємодіє з уявним самим собою. Іншими словами, клієнт, з позиції відсутнього індивіда і його ролі, взаємодіє з фантомним індивідом, що умовно прийняв роль самого клієнта після того, як клієнт і відсутній або фантомний індивід обмінялися ролями.

При використанні техніки «високого» стільця звичайний стілець поміщають на підставці так, щоб клієнт, що сидить на ньому, підносився над рештою сидячих (він може встати на стілець, щоб бути вище за всіх на сцені). Це робиться для того, щоб додати клієнту-протагоністу силу або відчуття сили, яка йому необхідна, щоб успішно впоратися зі своїми ворогами в психодраматичній дії або з іншими людьми, важливими для нього, але які звичайно пригнічують його в реальному житті.

Досвід «високого» стільця може допомогти клієнту навчитися успішніше справлятися із загрозливою реальністю.

6. «Дзеркало». Вправа «Дзеркало» по змісту близьке до вправи «Обмін ролями». «Дзеркало» дозволяє протагоністу зрозуміти, як його сприймають інші. Коли режисер відчуває, що пора застосувати саме цей прийом, він пропонує протагоністу відійти вбік і поспостерігати за тим, як його зображають допоміжні «Я». Часто протагоністи вельми здивовані тим, яке враження вони справляють. «Дзеркало» дозволяє їм поглянути із сторони на свої дії», а також знайти новий погляд на власну поведінку.

Цей метод використовується у групах, де основна увага приділяється виробленню уміння поводитися відповідно до ситуації. «Дзеркало» створює візуальний і вербальний зворотний зв'язок між протагоністом і його допоміжними «Я», які можуть перебільшено зображати звички протагоніста і показувати йому деякі можливі альтернативи в його манері поведінки.

Техніка «Дзеркало», як і «Обмін ролями», використовується для того, щоб допомогти клієнту зрозуміти, як бачать його інші і як вони схильні реагувати на нього.

Коли режисер вважає за потрібне застосувати цю техніку, клієнт відходить убік або сідає разом з глядачами і спостерігає за тим, як актор-додаткове «Я» виконує його роль, тобто зображає самого клієнта і взаємодіє з іншими допоміжними «Я» в психодраматичному представленні ситуації клієнта або його поведінці так, як вони самі бачать це. Таким чином, клієнт може побачити якусь частину себе такою, якою її бачать інші, або як інші розуміють те, яким він бачить самого себе. Іншими словами, дзеркальне зображення себе іншою людиною дозволяє побачити самого себе в абсолютно новому світлі, що виявляється дуже ефективним при роботі з регресивними або автентичними клієнтами.

7. Програвання можливих майбутніх життєвих ситуацій. Учасники повинні уявити собі, що відбулося б, якщо проблемна ситуація, що реально драматизується ними, виявилася іншою, чим вона є насправді, або вирішилася яким-небудь іншим способом. Імпровізовано відтворюються і програються можливі ситуації, які можуть скластися в майбутньому. Метод застосовується для того, щоб підготувати протагоніста до ситуацій, виникнення яких можна передбачати в майбутньому. Програючи ці ситуації заздалегідь, протагоніст готується до них і вносить відповідні корективи у свою поведінку.

8. «За спиною». Техніка «За спиною» полягає в тому, що клієнт сідає на сцені на стілець спиною до глядачів, а режисер закликає глядачів до обговорення клієнта, даючи тим самим йому можливість зрозуміти, як бачать його інші.

9. Ідеальний інший. Використання техніки «ідеальний інший» допомагає знизити напруженість клієнта в кінці психодраматичної дії, а також дає йому можливість випробувати ставлення до себе, якого він так жадає, але яке може і не бути можливим у реальному житті. «Інший», що зображається в психодрамі, може бути одним з подружжя, батьків, друзів, тоді як «ідеальний інший» — це той же самий, що зображається допоміжним «Я», який в психодрамі стає тим ідеальним образом цієї людини, тобто таким, яким його хотів би бачити клієнт в реальному житті.

Ця техніка часто описувалася тими, хто випробував її на собі, як таку, що дає дуже цінний емоційний досвід.

10. Чарівний магазин. Однією з найбільш широко вживаних в психодрамі розминок є гра під назвою «Чарівний магазин». Ця техніка допомагає клієнту усвідомити свої дійсні цілі і бажання в житті: клієнт взаємодіє з власником «чарівного магазину», котрого часто зображає допоміжне «Я» або режисер. Режисер просить учасників уявити собі, що на сцені відкрита лавка, де продаються всякі чудові речі; любов, мужність, мудрість, талант і т.ін. Власник магазину пропонує клієнтові на вибір усе, що він тільки може побажати людині: багатство, успіх, щастя, інтелект генія.

Добровольців просять вийти вперед і виміняти який-небудь товар. Наприклад, хто-небудь повинен просити «пошану». Режисер, що грає роль господаря лавки, уточнює: «Скільки потрібно пошани», «Від кого», «У зв'язку з чим» і т.ін.

У той же самий час власник магазину вимагає у сплату від клієнта щонебудь з того, що пацієнту теж дороге, наприклад здоров'я, любов, честь, незалежність. Це ставить клієнта перед дилемою і, звичайно, примушує його негайно звернутися всередину до самого себе, щоб усвідомити, що він насправді цінує і чого хоче в житті. Результатом взаємодії клієнта і продавця є або прийняття угоди, або відмова від неї, або, що трапляється дуже часто, нездатність покупця ухвалити якесь рішення. Розробка цієї теми призводить до того, що добровільні покупці починають краще розуміти мету своєї покупки і усвідомлювати наслідки своїх дій. Крім того, у процесі торгу може бути знайдена тема, відповідна для розігрування в психодрамі. Але, яким би не було остаточне рішення клієнта, важливо те, що він у кінцевому результаті неодмінно дізнається щось нове про самого себе.

Вибір прийомів визначається складом групи і готовністю її членів до спонтанних дій, спрямованих на досягнення загальногрупової мети. Психодрама допомагає людині зрозуміти і реалізувати себе, створюючи для нього умови, що допускають здійснення помилок без ризику розплати за них і отримання

негативного підкріплення. Проте в силу саме своєї дієвості психодрама вимагає високої компетентності від режисера.

Отже, перевагою психодрами є те, що до активної роботи залучаються всі члени групи, особливо ті, хто вибраний на роль допоміжних «Я». Для психодрами мають значення такі аспекти групової динаміки: групові норми, загальногрупові теми, боротьба впливів.

Досвідчений режисер вибірково застосовує різні методики, управляє, за їхньою допомогою, розвитком психодраматичної дії, посилюючи і поглиблюючи катарсис і інсайт.

Контрольні завдання та питання

1. Опишіть теоретичні основи психодрами.
2. Розкрийте загальну характеристику основних технік психодрами.
3. Які переваги проведення психодрами?
4. Охарактеризуйте техніки психодрами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрушко Я.С. Психокорекція: навч.-метод. посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2017. 212 с.
2. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції : Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2020. 304 с.
3. Лейтц, Г. Психодрама : теория и практика. Классическая психодрама Я. Л. Морено. Пер. с нем. Издание 2-е, испр. и доп. Москва : Когито-Центр, 2007. 380 с.
4. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Москва : Сфера, 2004. 512 с.

Оксана Вячеславівна Стельмах

Основи психокорекції

Конспект лекцій

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

м. Львів, вул. Клепарівська, 35