

Міністерство освіти і науки України
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»

О.В.Осика, К.С.Осика

ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

Слов'янськ – 2016

УДК 159.98 (075.8)
ББК 88.4я73
О – 730

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Донбаського державного педагогічного університету
(протокол № 2 від 22.10.2015 року).*

Рецензенти:

В.П.Вовк, кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії;

Н.П.Шайда, кандидат психологічних наук, доцент, зав. кафедри загальної психології Донбаського державного педагогічного університету (м.Слов'янськ).

Осика О.В., Осика К.С. Теорія і практика психокорекційної роботи. Навчальний посібник. – Слов'янськ, 2016. – 111 с.

Осика Ольга Вікторівна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри прикладної психології ДДПУ.

Осика Костянтин Сергійович – кандидат психологічних наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичного виховання ДДПУ.

У навчальному посібнику висвітлено основи психокорекційної роботи й провідні зарубіжні та вітчизняні напрямки психокорекційної роботи. Матеріал укладено згідно з вимогами кредитно-модульної системи.

Начальний посібник розрахований для підготовки психологів у вищих навчальних закладах, а також може бути корисним для практичних психологів організацій.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ЯК СФЕРА ДІЯЛЬНОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА.....	6
1.1. Практична психокорекція.....	6
1.2. Індивідуальна психокорекція.....	8
1.3. Групова психокорекція.....	15
1.4. Особливості складання психокорекційних програм.....	18
РОЗДІЛ 2. ОСНОВНІ НАПРЯМКИ В ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОКОРЕКЦІЙНІЙ ПРАКТИЦІ.....	21
2.1. Психоаналіз З.Фрейда.....	21
2.2. Індивідуальна психологія А.Адлера.....	27
2.3. Клієнт-центрована терапія К.Роджерса.....	33
2.4. Логотерапія В.Франкла.....	40
2.5. Гештальт-терапія Ф.Перлза.....	47
2.6. Трансактний аналіз Е.Берна.....	56
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИ ПРАКТИЧНОЇ КОРЕКЦІЇ.....	63
3.1. Ігротерапія.....	63
3.2. Арт-терапія.....	72
РОЗДІЛ 4. ІНДИВІДУАЛЬНА НАУКОВО-ДОСЛІДНА ТА САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ.....	83
4.1. Індивідуальне науково-дослідне завдання.....	83
4.2. Самостійна робота студентів.....	97
4.3. Засоби контролю рівня знань.....	99
ЛІТЕРАТУРА.....	107

ВСТУП

Посібник складається з чотирьох розділів. У першому розділі “Психологічна корекція як сфера діяльності практичного психолога” розглянуто: основи практичної, індивідуальної, групової психокорекції, види, завдання, принципи психокорекційної роботи, показання до індивідуальної психокорекції, методи індивідуального психокорекційного впливу, основні стадії індивідуальної психологічної корекції, особливості комплектування групи, специфіка групової форми психокорекції, механізми корекційного впливу. У параграфі “Особливості складання психокорекційних програм” розглянуто: принципи складання психокорекційних програм, моделі корекції, види корекційних програм, вимоги до складання психокорекційних програм, оцінка ефективності психокорекційних заходів.

У розділі охарактеризовано специфічні риси корекційного процесу. Наведено різноманітні класифікації психокорекційних засобів: за характером спрямованості, за змістом, за формою роботи з клієнтом, за наявністю програм, за характером керування корегувальними впливами, за тривалістю, за масштабом вирішуваних задач. Принципи проведення психологічного консультування ґрунтуються на гуманістичних засадах християнської психології, просякнutoї вірою, надією, любов'ю до людини: доброзичливе ставлення до клієнта, заборона давати пораду, анонімність, розмежування професійних й особистісних відношень, включеність клієнта в процес консультування. Дух високої добросердності, вимогливості та відповідальності психолога і клієнта створює особливу ауру процесу психологічного консультування, підкреслюючи неповторне емоційне переживання, унікальність ставлення психолога до клієнта і клієнта до психолога. Виокремлено основні стадії індивідуальної психологічної корекції: укладання контракту між клієнтом та психологом, дослідження проблеми клієнта, пошук способів вирішення проблеми, формування психологом психокорекційної програми й обговорення її з клієнтом, реалізація наміченої програми відповідно до укладеного контракту, оцінка ефективності проведеної роботи. Наведено систему правил і установок, котрі дозволяють психологу структурувати складний процес індивідуальної психокорекції і якісно підвищити її ефективність.

При проведенні групової психокорекції незмінними залишаються основоположні гуманістичні принципи психокорекції, починаючи зі стадії формування групи: добровільності, інформованості, вікового та статевого складу групи, гомогенності та гетерогенності поділу груп, професійного складу групи, відкритості та закритості груп, кількісна характеристика груп, термін існування групи, частота і тривалість занять у групі.

Наведено виокремлені І.Яломом і С.Кратохвілом ключові механізми корекційного впливу: повідомлення інформації, навіювання надії, універсальність страждань, переживань і розуміння клієнтом того, що він не самотній, альтруїзм, корегувальні рекапітуляції первісної сімейної групи, розвиток техніки міжособистісного спілкування, імітаційна поведінка,

інтерперсональний вплив, групова згуртованість, катарсис, корегувальні емоційні переживання, конфронтація, навчання.

Розглянуто основоположні принципи складання психокорекційних програм: принцип системності корекційних, профілактичних та розвивальних задач, принцип єдності корекції та діагностики, принцип пріоритетності корекції каузального типу, діяльнісний принцип корекції, принцип урахування вікових, психологічних й індивідуальних особливостей клієнта, принцип комплексності методів психологічного впливу, принцип активного залучення ближнього соціального оточення до участі в корекційній програмі, принцип опори на різні рівні організації психічних процесів, принцип ускладнення, урахування об'єму та ступеня різноманітності матеріалу, урахування емоційної складності матеріалу.

У розділі 2 подано основні напрямки в зарубіжній психокорекційній практиці: психоаналіз З.Фрейда, індивідуальна психологія А.Адлера, клієнт-центрована терапія К.Роджерса, логотерапія В.Франкла, гештальт-терапія Ф.Перлза, трансактний аналіз Е.Берна. Стислі нариси життя і творчості видатних зарубіжних психологів допомагають глибше зрозуміти особливості їх фундаментальних психологічних теорій та стилю наукового мислення, осягнути їх високий духовний світ, привабливі й оригінальні риси характеру, історію і суспільство, в якому вони жили й творили, особистість і долю. Розглянуто широке коло актуальної проблематики: мета корекції, позиція психолога, вимоги очікування щодо клієнта в поданому напрямі, симптоми порушень в процесі проведення корекційної роботи, психотехніки та процедури. Уміщено матеріали щодо теорій суїцидології та попередження суїцидальної поведінки, висвітлено методи та прийоми допомоги постраждалим, правила поведінки людей у надзвичайно складних життєвих ситуаціях.

У розділі 3 висвітлено методи практичної корекції. Особливу увагу приділено таким питанням: загальна характеристика методу ігротерапії, показання до проведення ігротерапії, принципи, види, форми та методика проведення ігротерапії, ігрова кімната, її обладнання, вимоги до психолога-ігротерапевта; загальна характеристика методу арт-терапії, завдання, форми та основні напрямки арт-терапії, музикотерапія, танцювальна терапія, проєктивний малюнок, складання історій як метод арт-терапії, казкотерапія, лялькотерапія.

У розділі 4 для перевірки рівня знань студентів вміщено контрольні питання та тестові завдання, що є корисними в процесі підготовки до іспитів. Складено екзаменаційні питання. Згідно з вимогами кредитно-модульної системи розроблено індивідуальні науково-дослідні завдання: написання рецензій, анотацій, психокорекційних програм, завдання самостійної роботи.

Посібник може бути використаний викладачами і студентами психологічних факультетів університетів та практичними психологами і, віриться, активно й сумлінно сприятиме реалізації принципів Болонського процесу та входженню України до єдиного європейського освітнього простору.

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ЯК СФЕРА ДІЯЛЬНОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

1.1. ПРАКТИЧНА ПСИХОКОРЕКЦІЯ

1. Психологічна корекція та її види.
2. Принципи психокорекційної роботи.
3. Вимоги до психолога в психокорекційній роботі.

Основними видами діяльності практичного психолога є: психологічна просвіта, психологічна профілактика, психологічне консультування, психологічна діагностика, психологічна корекція. Докладно зупинимося на розгляді психологічної корекції.

Термін корекція означає виправлення.

Психокорекція – система заходів, спрямованих на виправлення недоліків у психології та поведінці людини за допомогою спеціальних засобів психологічного впливу.

Специфічні риси корекційного процесу

1. Психокорекція орієнтована на клінічно здорову особистість, котра має в повсякденному житті психологічні труднощі.
2. Корекція найчастіше орієнтована на теперішнє й майбутнє клієнтів.
3. У психокорекції акцентується ціннісний вклад психолога, але відкидається нав'язування певних цінностей клієнту.
4. Психокорекційний вплив спрямований на зміну поведінки та розвитку особистості клієнта.

Види психокорекції

Спираючись на визначені критерії, психокорекційні засоби класифікують:

1. *За характером спрямованості:*

симптоматична корекція спрямована на короткочасний вплив для зняття гострих симптомів відхилень у розвитку особистості;
каузальна корекція спрямована на джерела й причини відхилень.

2. *За змістом:*

- корекція пізнавальної сфери;
- корекція особистості;
- корекція афективно-вольової сфери;
- корекція поведінкових аспектів;
- корекція міжособистісних відносин;
- корекція внутрішньогрупових взаємовідносин;
- корекція дитячо-батьківських відносин.

3. *За формою роботи з клієнтом:*

- індивідуальна корекція;
- групова корекція: у закритій природній групі; у відкритій групі для клієнтів з подібними проблемами: може мати змішану форму (індивідуально-групову).

4. *За наявністю програм:*

- програмована корекція;
- імпровізована корекція.

5. За характером керування корегувальними впливами:

- директивна корекція;
- недирективна корекція.

6. За тривалістю:

- надкоротка психокорекція, котра триває лічені хвилини або години й спрямована на розв'язання актуальних ізольованих проблем та конфліктів;
- коротка психокорекція – триває кілька годин або діб і застосовується щодо вирішення актуальних проблем;
- тривала психокорекція – продовжується упродовж місяців і спрямована щодо особистісного змісту проблем;
- надтривала психокорекція – може тривати довгі роки й торкатися сфер свідомого та надсвідомого.

7. За масштабом вирішуваних задач:

- загальна психокорекція, котра нормалізує мікросередовище клієнта, регулює психофізичне й емоційне навантаження відповідно до вікових та індивідуальних можливостей;
- приватна психокорекція – охоплює систему психолого-педагогічних впливів адаптованих щодо дитячого й підліткового віку, психокорекційні прийоми та методики; спеціально розроблені системи психокорекційних заходів, що ґрунтуються на провідних формах діяльності та рівнях спілкування, засобах мислення та саморегуляції;
- спеціальна психокорекція – комплекс прийомів, методик та організаційних форм роботи з окремим клієнтом або з групою клієнтів одного віку, котрі є найбільш ефективними для досягнення конкретних задач формування особистості.

Основоположними елементами психокорекційної ситуації є:

1. Людина, котра страждає й шукає розв'язання своєї проблеми – клієнт.
2. Людина, котра допомагає – психолог.
3. Теорія, що використовується для пояснення проблем клієнта.
4. Система процедур (технік, методів), котрі використовуються для вирішення проблем клієнта.
5. Спеціальні соціальні відносини між клієнтом та психологом, які допомагають полегшити проблеми клієнта.

Принципи психокорекційної роботи:

1. *Принцип єдності діагностики та корекції.* Початку корекційної роботи передує етап комплексного діагностичного обстеження, котре є підґрунтям визначення мети й завдань корекційної роботи. Діагностика конче потрібна в процесі контролю динаміки та ефективності корекції.

2. *Принцип нормативності розвитку.* Нормативність розвитку –

послідовність вікових періодів онтогенезу, котрі змінюють один одного. Оцінюючи відповідність рівня розвитку дитини, вікові норми та формулюючи мету корекції, необхідно враховувати такі характеристики: особливості соціальної ситуації розвитку, рівень сформованості психологічних новоутворень у певний період вікового розвитку, рівень розвитку провідної діяльності дитини та її оптимізація.

3. Л.С.Виготський запропонував *принцип корекції “згори донизу”*, спрямований у майбутнє. При цьому головним завданням психокорекційної роботи є створення “зони ближнього розвитку щодо клієнта”.

4. *Принцип корекції “знизу догори”* розглядає психокорекційну роботу як систему вправ та тренувань наявних психологічних здібностей.

5. *Принцип системності розвитку* психологічної діяльності враховує в психокорекційній роботі профілактичні та розвивальні задачі. Системність цих задач відбиває взаємозв'язок певних особливостей особистості та гетерохронність (нерівномірність) розвитку їх. Реалізація принципу системності розвитку в психокорекційній роботі забезпечує спрямованість на усунення причин та джерел психічних відхилень.

6. *Діяльнісний принцип психокорекції*. Відповідно до цього принципу провідним напрямком психокорекційної роботи є цілеспрямоване формування узагальнених засобів орієнтування клієнта в різноманітних сферах предметної діяльності міжособистісних взаємодій та соціальній ситуації розвитку.

Проведення психокорекційної роботи вимагає від психолога певної підготовки.

Компоненти професійної підготовки щодо корекційного впливу

1. *Теоретичний компонент*: знання загальних закономірностей та періодизації психічного та морального розвитку в онтогенезі, теоретичних основ корекційної роботи, засобів корекції. У професійній підготовці важливі такі підходи: прихильність до однієї теорії, одного підходу; еkleктизм – прихильність до багатьох підходів; загальний континуальний підхід – на початку своєї діяльності психолог є прихильником однієї теорії, набуваючи професійного досвіду, починає виходити за межі базової для нього теорії. Іноді він вправно використовує теоретичні аспекти одних теорій, а техніки та практичні підходи – інших.

2. *Практичний компонент*: володіння психологом конкретними методами та методиками корекції.

3. *Особистісна готовність*: психологічна проробка психологом особистісних проблем у тих сферах, котрі він буде коректувати в клієнта.

1.2. ІНДИВІДУАЛЬНА ПСИХОКОРЕКЦІЯ

1. Показання до індивідуальної психокорекції.
2. Методи індивідуального психокорекційного впливу.
3. Основні стадії індивідуальної психологічної корекції.

Індивідуальна психокорекційна робота проводиться психологом з

клієнтом наодинці. При індивідуальній психокорекції забезпечується конфіденційність. Індивідуальна психокорекція розкриває особливості клієнта, знімає в нього психологічні бар'єри. Зазначимо, що цей вид психокорекції малоефективний щодо рішення проблем міжособистісного характеру.

Умови індивідуальної психокорекції:

1. Добровільна згода на одержання допомоги.
2. Довіра клієнта психологу.
3. Активність клієнта та його творчо-дослідницьке ставлення до особистісних проблем.
4. Право клієнта приймати або не приймати надану допомогу.
5. Право клієнта самому вирішувати питання в своєму житті.

Важливою особистою передумовою ефективної роботи є прагнення психолога до самоактуалізації та особистісного зростання.

Форма індивідуальної психокорекції вибирається в таких випадках:

- коли проблема клієнта має індивідуальний характер;
- коли клієнт відмовляється працювати в групі чи за якимись причинами ця робота неможлива;
- коли використовуються достатньо сильні методи психологічного впливу і клієнта необхідно тримати під контролем;
- коли в клієнта сильна тривожність, невпевненість у собі, страх, сильна збудженість, важкий характер, емоційна неврівноваженість, втрата сенсу і мети життя, фізична хвороба, недостатній рівень інтелектуального і морального розвитку.

Методи індивідуального психокорекційного впливу:

1. Переконання використовується в роботі з клієнтами, у яких достатньо розвинута сила волі, високий рівень інтелектуального розвитку і здібності самостійно впоратися зі своїми проблемами.

Психолог застосовує такі прийоми:

- з'ясовує особистісне ставлення клієнта до психологічних та поведінкових проблем, які його турбують. По-перше, психолог з'ясовує погляд клієнта на проблему. Знаючи погляд клієнта на ситуацію, легше підібрати найбільш переконливі аргументи та факти персонально для нього;
- виходячи з того, що в розумінні своєї проблеми клієнт правий, з ним обговорюються різні погляди на проблему. Психолог не заперечує можливу правоту клієнта, не намагається повністю його переконати, запрошує його вислухати і виважити різні погляди й оцінки;
- клієнтові пропонується самостійно прийняти рішення, яким рекомендаціям наслідувати, яким – ні;
- психолог поділяє проблему на низку приватних питань і послідовно добивається згоди клієнта з тими відповідями на питання, які хоче одержати сам. Пропонується *техніка "психологічного погляджування"*. Вона полягає в тому, що необхідно поставити низку питань, на які клієнт відповість "Так", потім кілька питань, на які

клієнт відповідь “Може бути”, а потім перейти до питань, на які клієнт спочатку готовий був відповісти “Ні”, а під впливом відповідей “Так” та “Може бути” відповідає не категорично.

2. *Навіювання* – це більш простий, але для клієнта менш ефективний спосіб впливу, при якому не задіяна воля клієнта. При навіюванні швидко досягається результат, але цей вплив, заснований на навіюванні, зникає швидко. У його основі лежить механізм прямого впливу психолога на підсвідомість клієнта, на використання не лише розуму, а й почуттів, емоцій.

3. *Психологічне консультування*. Завдання психологічного консультування полягає в тому, щоб допомогти клієнту розібратися зі своїми проблемами та разом з клієнтом знайти шляхи вирішення ситуації.

Принципи проведення психологічного консультування:

1. *Доброчливе ставлення до клієнта*. Це вміння уважно слухати, надавати необхідну психологічну підтримку, не засуджувати, намагатися зрозуміти клієнта й допомогти йому.

2. *Заборона давати пораду*. Життя кожної людини унікальне. При будь-якому життєвому й професійному досвіді не бажано давати гарантовану пораду. Окрім того, узявши на себе відповідальність, психолог не сприяє розвитку особистості клієнта та його адекватному ставленню до дійсності й прийняттю власної відповідальності за все, що відбулося.

3. *Анонімність* полягає в тому, що будь-яка інформація, повідомлена клієнтом психологу, не може бути передана без його згоди будь-кому, за винятком випадків, спеціально обговорених законом. Щодо цих правил клієнт попереджається заздалегідь.

4. *Розмежування професійних й особистісних відношень*. Цей принцип пов'язаний з виникненням переносу (схильність клієнта переносити на психолога свої проблеми та конфлікти) та контрпереносу (схильність психолога проектувати свої внутрішні проблеми і конфлікти на відношення з клієнтом).

5. *Включеність клієнта в процес консультування*. Яскраве емоційне переживання та рефлексія бесіди можливі за умов остаточного розуміння клієнтом своєї проблеми, логічності дій та доброзичливого ставлення психолога до клієнта. Результатом консультування є не стільки покращення емоційного стану клієнта, скільки перехід тону скарг клієнта з інших на себе. Це означає прийняття клієнтом на себе відповідальності за все, що з ним відбувається.

Психолог у процесі консультування може зайняти різні позиції: позицію на рівних, позицію зверху, позицію знизу.

Види психологічного консультування: індивідуальне, групове.

Індивідуальне консультування поділяється на:

- однократне та багатократне;
- консультації за особистісним зверненням;
- унаслідок виклику, направлення;
- без додаткового тестування, з додатковим тестуванням;

- без використання методів психологічної корекції та з використанням цих методів;
- ізольоване та комбіноване з іншими методами психологічної допомоги.

За характером вирішених задач консультування поділяється на: вікове, професійне, психолого-педагогічне, кризове.

Залежно від теоретичного підходу, у межах якого працює психолог, можливе виділення різних видів консультацій (когнітивна психологія, біхевіоризм, гуманістична психологія, психоаналіз).

Методика індивідуального психологічного консультування

На першій фазі психолог установлює контакт з клієнтом, знайомиться, розкриває свої можливості, дає гарантію анонімності і запрошує до розмови.

На другій фазі психолог підтримує контакт, стимулює розповідь клієнта, здійснює емпатійне слухання, сприяє цілеспрямованому розвитку бесіди. Друга фаза уточнює гіпотези психолога через конкретні питання, аналіз конкретних ситуацій з погляду гіпотез.

На третій фазі психолог надає корекційну допомогу, яка не має характеру директивної поради та рекомендацій, а пов'язана з катарсисом та придбанням сенсу і, як наслідок, зміною особистісних структур.

На четвертій фазі підводиться підсумок консультативної бесіди. З'ясовуються подальші стосунки психолога і клієнта.

На заключному етапі психолог рефлексує професійну діяльність, оформлює протокол консультації та за необхідності намічає міри впливу на соціально-психологічне оточення в інтересах клієнта.

Індивідуально-психологічна корекція – обґрунтований вплив психолога на дискретні характеристики внутрішнього світу людини. Усе багатство та різноманітність запитів клієнта може бути зведене до чотирьох основних стратегій його ставлення до ситуацій. Клієнт може хотіти: змінити ситуацію, змінити себе так, щоб адаптуватися до ситуації, вийти із ситуації, знайти нові способи жити в ситуації.

Основне завдання психокорекційної роботи полягає в досягненні змін у трьох сферах: когнітивній, емоційній, поведінковій. В індивідуальній роботі з клієнтом акцент переноситься на сферу індивідуального усвідомлення, а безпосередня робота з емоційними й поведінковими стереотипами може обмежуватися взаємовідношеннями “психолог – клієнт”.

Сфера інтелектуального усвідомлення (когнітивний аспект). В індивідуальній психокорекції провідною є біографічна орієнтація (генетичне усвідомлення). Під час індивідуальної корекції клієнт може усвідомити мотиви своєї поведінки, неконструктивний характер своїх відношень. Зв'язок між різними психогенними факторами й соматичними розладами є причиною переживань.

Емоційна сфера. Психолог має справу з “живими” емоціями клієнта, тому завдання пов'язані з усвідомленням. У процесі корекції клієнт може: одержати емоційну підтримку від психолога, навчитися розуміти та вербалізувати свої почуття, випробувати більш щирі почуття до самого

себе.

Поведінкова сфера. Унаслідок поведінкової корекції клієнт може навчитися коректувати свої неадекватні реакції й оволодіти новими формами поведінки.

Основні стадії індивідуальної психологічної корекції

1. Укладання контракту між клієнтом та психологом, який погоджується надавати корекційний вплив. Рішення клієнта укласти контракт повинно бути усвідомленим, тому психолог повинен під час першої зустрічі надати клієнту максимальну інформацію: про свою кваліфікацію, про тривалість психокорекції, про значення проведення психокорекційних заходів, про ризик тимчасового погіршення стану в процесі психокорекції, про межі конфіденційності, про умови психокорекційної роботи. Необхідно узгодити з клієнтом можливість використання аудіо-, відеозапису психокорекційної роботи. Виділяють два рівня конфіденційності. *Перший рівень* стосується меж професійного використання інформації, отриманої від клієнта. Кожен психолог може використовувати інформацію про клієнта лише в професійних цілях. *Другий рівень конфіденційності* стосується умов, за яких одержана в процесі взаємодії інформація може бути використана виключно для блага клієнта. Інколи необхідно поділитися відомостями, одержаними від клієнта, з його батьками, учителями, дітьми. Про свої наміри психолог повідомляє клієнта та одержує на це згоду. Психолог, забезпечуючи конфіденційність, повинен ознайомити клієнта з обставинами, за яких професійної таємниці не дотримуються: підвищений ризик для життя клієнта та інших людей, злочинні дії, скоєні над неповнолітніми, необхідність госпіталізації клієнта, участь клієнта та інших осіб у поширенні наркотичних речовин. Під час індивідуальної бесіди з'ясовується, чи складає клієнт для когось серйозну загрозу, тоді психолог зобов'язаний ужити заходів для захисту потенційної жертви, проінформувати про небезпеку її саму, близьких, правоохоронні органи, а також повідомити клієнту про свої наміри.

2. Дослідження проблеми клієнта. Психолог установлює контакт з клієнтом і досягає повної довіри. Для ефективною корекції необхідна позитивна установка до особистості клієнта, орієнтованість на його проблеми, зацікавленість у вирішенні їх. Позитивна установка до іншої людини може бути здійснена завдяки безумовному прийняттю особистості клієнта такою, якою вона є, без похвал та засуджень. Здатність бути самим собою передбачає чесне ставлення до себе, відображення своєї суперечності, складності й неоднозначності, уміння щиро й відкрито виражати свої почуття, думки та наміри. Важливою умовою ефективною роботи психолога є встановлення контакту з клієнтом. Гарантія такого контакту – професійне володіння вербальними технічними засобами та невербальними параметрами: інтонація, контакт очей, пауза. *Вербальний контакт* поділяється на прямий та непрямий. При прямому контакті форми звернення спрямовані на встановлення відвертих стосунків. Такі форми звернення використовуються на початку контакту з клієнтом для того, щоб зняти напругу в ситуаціях, коли обговорюються важливі питання, коли клієнт

стривожений. Одним з важливих непрямих засобів, спрямованих на підтримку контакту з клієнтом, є звернення до клієнта по імені. Традиційна форма підтримки вербального контакту є вираження згоди й підтримки, висловленої психологом під час уважного слухання клієнта. Зміна голосності й темпу мови можуть привести до зміни стану клієнта. Важливо, щоб голосність і темп мови психолога й клієнта збігалися. Вираз спокою та впевненості на обличчі професіонала має психотерапевтичний ефект, сприяє створенню в клієнта враження, що все нормально, що з усім можна впоратися. Наявність пауз у бесіді підкреслює значимість промовленого, необхідність його осмислення та розуміння. Для нормальної паузи достатньо 20 – 30 секунд. *Невербальний контакт.* Під час взаємодії клієнт і психолог знаходяться у своєрідному тілесному контакті, використання якого також підвищує ефективність корекційного процесу. Це виражається в тому, що при глибокій знятості в розмову клієнт не усвідомлює того, що починає дзеркально відтворювати пози й поведінку психолога. На встановлення контакту з клієнтом впливає позиція, яку займає психолог. Позиція психолога – це рольова стратегія, яку приймає психолог у взаємовідносинах з клієнтом. Провідними виступають авторитарність, партнерство під час вибору цілей і задач корекції, директивність – недирективність у їхній технічній реалізації, яка є мірою розділення відповідальності за результати впливу й активності психолога. Позиції психолога. *Позиція “зверху”* – психолог протягає руку допомоги тим, хто цього потребує. Ця позиція – авторитарного ставлення до клієнта. Вона приводить до того, що в клієнта формується залежність від психолога, а сам психолог, може загубити основу професійної рефлексії. *Позиція “на рівних”* припускає зняття дистанції. Партнерський підхід базується на баченні клієнта як рівноправного суб’єкта, який активно й продуктивно працює разом з психологом. *Позиція “знизу”* дозволяє психологу підвищити самооцінку, почуття впевненості клієнта. Проте взаємодія в цій позиції може дати клієнту змогу маніпулювати психологом. Показником професіоналізму психолога є його здібність свідомо й пластично займати різні позиції, виходячи з інтересів клієнта й вимог використаних методів.

3. *Пошук способів вирішення проблеми.* На цьому етапі необхідна згода клієнта на дослідження власних психологічних труднощів, прийняття на себе відповідальності за вибір рішення. Психолог заохочує клієнта називати й розглядати можливі альтернативи вирішення проблем, допомагає висувати додаткові альтернативи, у жодному разі не нав’язуючи власного рішення. При критичній оцінці вибраних альтернатив рішення проблеми необхідно допомогти клієнту зрозуміти, що не всі проблеми можна вирішити: одні проблеми вимагають багато часу, інші вимагають значного ресурсу сил, яких клієнт на певному етапі не має, треті можуть бути вирішені частково за допомогою зменшення їхнього деструктивного впливу на поведінку.

4. *Формування психологом психокорекційної програми й обговорення її з клієнтом.* Психолог використовує одержану раніше діагностичну інформацію для зіставлення її з теоретичними даними про закономірності

вікового й індивідуального розвитку і складає програму корекційної роботи з конкретною людиною. Психолог відповідає за обґрунтованість програми корекції, а за її здійснення – клієнт.

5. *Реалізація наміченої програми відповідно до укладеного контракту.* На цій стадії уточнюється план реалізації рішення та здійснюється послідовність його виконання. Необхідно навіяти клієнту, що часткові невдачі – ще не катастрофа, а можливий проміжний результат, тож йому слід продовжувати реалізовувати намічену програму, пов'язуючи її дію з кінцевою метою.

6. *Оцінка ефективності проведеної роботи.* На цій стадії клієнт разом із психологом оцінює рівень досягнення мети (ступінь вирішення проблеми) та узагальнює результати. Важливими є такі моменти: *усвідомлення*, яке допомагає суб'єкту зберегти позицію за умови неможливості реально змінити ситуацію. *Цінність* – переконання, яке було вільно вибране із низки альтернатив після виважування кожної з них. *Інформація* – подає матеріал, який клієнт може використовувати для усвідомлення себе й навколишнього світу, а також для формування власних цілей. Інформація – це не просто кількість знань, а й концепція того, як ці знання одержати й використати. *Дії* (усвідомлення, формування цілей і цінностей) вимагають формування навичок. Лише навички дозволяють реалізувати цінності в поведінці.

Наявні правила й установки, які дозволяють психологу структурувати процес індивідуальної психокорекції і роблять її більш ефективною:

- 1) немає двох однакових клієнтів і ситуацій психокорекції;
- 2) у процесі корекції психолог і клієнт постійно змінюються відповідно до їхніх стосунків;
- 3) кращим експертом власних проблем є клієнт, тому саме йому слід прийняти на себе відповідальність за вирішення їх;
- 4) у процесі корекції почуття безпеки клієнта важливіші, ніж вимоги психолога;
- 5) психолог повинен не забувати, що він не може повністю відповідати за іншу людину, її життя і труднощі;
- 6) не слід чекати безпосереднього ефекту від кожної корекційної зустрічі, бо самозміна потребує багато зусиль, які не завжди завершуються успіхом;
- 7) психолог відповідальний за дотримання правил етики і працює на благо клієнта;
- 8) для забезпечення вирішення кожної проблеми можуть бути використані різні теоретичні підходи, але не може бути єдиного найкращого підходу;
- 9) деякі проблеми не можуть бути вирішені, психолог повинен допомогти зрозуміти, усвідомити й прийняти клієнту неминучість ситуації;
- 10) ефективність корекції – це процес, який виконується разом з клієнтом, а не замість клієнта.

1.3. ГРУПОВА ПСИХОКОРЕКЦІЯ

1. Особливості комплектування групи.
2. Специфіка групової форми психокорекції.
3. Механізми корекційного впливу.

Під час комплектування корекційної групи необхідно дотримуватися таких *принципів*.

1. *Добровільності*. Клієнт самостійно приймає рішення працювати в корекційній групі, бо він повинен бути особисто зацікавлений у власних змінах. Не можна примусити людину відвідувати групу.

2. *Інформованості*. Клієнт має право заздалегідь знати все, що з ним може відбутися, а також ті процеси, які будуть проходити в групі. Тому з клієнтом перед початком роботи проводиться бесіда про те, що таке групова робота, яка її мета, які результати можуть бути одержані.

3. *Вікового та статевого складу групи*. Групова корекція використовується в різних вікових групах від дошкільного до похилого віку. Бажано, щоб вік учасників однієї групи був приблизно однаковим. Для осіб старше 50-ти років і молодше за 18 років бажано організовувати групи не лише однакові за віком, а й приблизно рівні за кількістю чоловік та жінок. Не включають у групу осіб з низьким рівнем інтелекту.

4. *Гомогенності та гетерогенності поділу груп*. В основі визначення однорідності й неоднорідності групи лежать критерії: демографічний (вік, стать, освіта), проблематичний (симптоми, характер порушень, психологічний діагноз), особистісний (характер, інтелект, коло інтересів). У гетерогенних групах емоційне напруження і ступінь конфіденційності можуть бути вираженими, а способи вираження конфліктів – більш природними. Гетерогенність може сприяти ізоляції окремих членів групи. Більш ефективні ці групи в тих випадках, коли корекційний вплив розрахований на більш тривалий термін і спрямований на корекцію характеру і поведінки. Гомогенні групи більш згуртовані, менш конфліктні, члени групи схильні до емоційної підтримки один одного. Схожість клієнтів сприяє виникненню емпатії, більш глибокому розумінню катарсису. Гомогенність групи більш ефективна там, де термін корекції невеликий.

5. *Професійний склад групи*. За професійним складом виділяють групи вчителів шкіл, групи вихователів дитячих садків, робітників і менеджерів підприємств та інші.

6. *Відкритості та закритості груп*. Групова корекція проводиться як у відкритих, так і в закритих групах. У відкритій групі може бути постійний приток нових клієнтів. Вона функціонує упродовж необмеженого часу. У закритій групі кількість учасників постійна.

7. *Кількісна характеристика груп*. Великі групи складають 25 – 30 осіб, середні групи – 8 – 12 осіб, малі групи – 4 – 5 осіб.

8. *Термін існування групи* може бути короткочасний (1 – 6 місяців) та довгочасний (до декількох років).

9. *Частота і тривалість занять у групі*. Оптимальним графіком

уважається 3 – 4 заняття на тиждень, тривалість кожного з них залежить від віку клієнтів. У певних випадках проводяться марафони, які тривають без перерви 16 – 18 годин.

Протипоказання, які слід ураховувати під час формування груп

У групу не рекомендується включати осіб, які мають виражені фізичні дефекти, порушення психічного здоров'я; осіб, які самі відчувають свою непридатність до роботи в групі; близьких родичів; осіб, які знаходяться в службовій залежності один від одного, чи зазнають стійку неприязнь один до одного.

Специфіка групової психокорекції полягає в цілеспрямованому використанні групової динаміки, усієї сукупності взаємовідношень та взаємодій, які виникають між учасниками групи, включаючи і психолога в корекційних цілях. *Психокорекційна група* – це штучно створена мала група, об'єднана цілями міжособистісного дослідження, особистісного навчання, саморозкриття. Серед корекційних груп виділяють: групи для вирішення проблем, для навчання міжособистісним взаємовідношенням, особистісного зростання. Психокорекційні групи можуть бути центровані на керівникові (групи тренінгу вмінь), та на її членах (групи зустрічей). Склад групи визначається її типом, а також формою й змістом психокорекційної роботи, яка пропонується. Група виступає як модель реального життя, де клієнт проявляє свої відношення, установки, цінності, способи емоційного реагування, поведінкові реакції. Використання групової динаміки спрямовано на те, щоб кожний учасник мав змогу проявити себе, а також для складання в групі ефективної системи зворотного зв'язку, який дозволяє клієнту адекватніше і глибше розуміти самого себе, побачити власні неадекватні реакції й установки, емоційно-поведінкові стереотипи, які з'являються в міжособистісних стосунках, змінити їх в атмосфері доброзичливості і взаємного прийняття.

Значний внесок у розвиток групової психокорекції внесли: А.Адлер, К.Левін, Д.Морено, К.Роджерс.

Завдання групової психокорекції пов'язані з трьома складовими самосвідомості:

- 1) саморозуміння (когнітивний аспект);
- 2) ставлення до себе (емоційний аспект);
- 3) саморегуляція (поведінковий аспект).

Залежно від теоретичної орієнтації представники різних напрямків надають більшого чи меншого значення кожному з них.

Когнітивний аспект. Групова психокорекція сприяє тому, щоб клієнт усвідомив, які ситуації в групі і реальному житті викликають напруження, тривогу, страх, негативні емоції, особливості своєї поведінки й емоційного реагування, характерні захисні механізми, внутрішні психологічні проблеми і конфлікти, особливості міжособистісної взаємодії, міжособистісні конфлікти та їхні причини.

Емоційний аспект. Його завдання полягає в одержанні клієнтом емоційної підтримки й формуванні більш доброзичливого ставлення до себе,

в усвідомленні нового досвіду в групі, у правильному розпізнаванні й вербалізації власних емоцій.

Поведінковий аспект. Корекція повинна допомогти клієнту побачити власні неадекватні поведінкові стереотипи; засвоїти навички вільного спілкування; подолати неадекватні форми поведінки, котрі є в групі; розвинути форми поведінки, пов'язані зі співробітництвом, взаємодопомогою, відповідальністю і самостійністю; закріпити нові форми поведінки, які будуть активно сприяти адекватній адаптації до реального життя.

І.Ялом і С.Кратохвіл виокремили провідні **механізми корекційного впливу:**

1. *Повідомлення інформації.* Одержані клієнтом у процесі групової корекції різноманітні відомості про особливості поведінки, конфлікту, сутність психокорекції, інформаційний обмін між учасниками групи.

2. *Навіювання надії.* Поява надії на успіх у вирішенні проблеми під впливом покращення стану інших клієнтів і власних досягнень у певній діяльності. Успішна психокорекція клієнта є позитивним зразком для інших.

3. *Універсальність страждань,* переживань і розуміння клієнтом того, що він не самотній, що інші члени групи також мають проблеми, страждання. Розуміння цього сприяє подоланню егоцентричної позиції, виникненню почуття близькості та єдності з групою.

4. *Альтруїзм* – можливість у процесі групової корекції допомогти один одному. Водночас клієнт стає більш упевненим у собі. Він відчуває свою здатність бути корисним і необхідним, починає глибше поважати себе і вірити у власний потенціал добра та справедливості.

5. *Корегувальні рекапітуляції первісної сімейної групи.* Клієнти виявляють у групі проблеми, які виникають у батьківській сім'ї, почуття й способи поведінки, які характеризують батьківські та сімейні стосунки в минулому. Виявлення та реконструкція в групі емоційних та поведінкових стереотипів, які були наявні в минулому, дає змогу їх проробити, виходячи з актуальної ситуації, коли психолог виступає в ролі батька чи матері для клієнта, а інші учасники – у ролі братів, сестер та інших членів сім'ї.

6. *Розвиток техніки міжособистісного спілкування.* Клієнт має змогу за рахунок зворотного зв'язку й аналізу власних переживань побачити свою неадекватну міжособистісну взаємодію і в ситуації взаємного прийняття змінити її, створити й закріпити норми, більш конструктивні способи поведінки та спілкування.

7. *Імітаційна поведінка.* Клієнт може навчитися більш конструктивним способам поведінки через наслідування психолога чи інших успішних членів групи.

8. *Інтерперсональний вплив.* Одержання нової, більш об'ємної інформації про себе за рахунок зворотного зв'язку, що приводить до зміни та розширення образу "Я".

9. *Групова згуртованість.* Привабливість групи для її членів, непереборне бажання залишитись у групі, почуття належності до групи, довіра, прийняття групою, взаємне прийняття один одного, почуття "Ми".

10.Катарсис. Відреагування, емоційне розвантаження, вираження сильних почуттів.

11.Корегувальні емоційні переживання пов'язані з переживаннями клієнтом свого минулого та сучасного групового досвіду. Виникнення в групі різних емоційних ситуацій, з котрими клієнту в реальному житті не вдалося впоратися, дозволяє в особливих корекційних умовах виокремити ці переживання, проаналізувати, проробити, а також виявити більш адекватні форми емоційного реагування.

12.Конфронтація – зіткнення клієнта із самим собою, зі своїми проблемами, конфліктами, стосунками, емоційними й поведінковими стереотипами здійснюється за рахунок зворотного зв'язку між членами групи.

13.Научення. Група виступає як модель реальної поведінки клієнта, де він виявляє типові для нього поведінкові стереотипи. Групова ситуація є унікальною в тому сенсі, що вона дає змогу клієнтові позбутися неадекватних стереотипів поведінки й набути навичок доброзичливого та гармонійного спілкування.

1.4. ОСОБЛИВОСТІ СКЛАДАННЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНИХ ПРОГРАМ

1. Принципи складання психокорекційних програм.
2. Моделі корекції.
3. Види корекційних програм.
4. Вимоги до складання психокорекційних програм.
5. Оцінка ефективності психокорекційних заходів.

Корекційний напрямок роботи психолога – найбільш складний, він потребує спеціальної психологічної підготовки психолога-практика. Основні етапи проходження корекційного напрямку: розробка програми психокорекційної або розвивальної роботи з клієнтом, здійснення цієї програми, контроль за її виконанням.

Принципи складання психокорекційних програм

1. Принцип системності корекційних, профілактичних та розвивальних задач. У ньому віддзеркалюється взаємозв'язок та гетерохронність (нерівномірність) розвитку різних сторін особистості дитини. Корекційний рівень задач – виправлення відхилень і порушень розвитку, вирішення складностей розвитку. Профілактичний рівень задач – попередження відхилень, складностей у розвитку. Розвивальний рівень задач – оптимізація, стимулювання, збагачення змісту розвитку. Лише єдність зазначених видів задач може забезпечити успіх та ефективність корекційно-розвивальних програм.

2. Принцип єдності корекції та діагностики. Цей принцип означає цілісність процесу надання психологічної допомоги щодо розвитку клієнта як особистості.

3. Принцип пріоритетності корекції каузального типу. Означає, що

пріоритетною метою проведення корекційних заходів повинно стати усунення причин труднощів та відхилень у розвитку клієнта.

4. *Діяльнісний принцип корекції.* Теоретичною основою для формування цього принципу є теорія психічного розвитку дитини, розроблена в працях О.М.Леонтьєва, Д.Б.Ельконіна, ключовим моментом якої є положення про роль діяльності в психічному розвитку дитини. Діяльнісний принцип корекції визначає тактику проведення корекційної роботи й засоби реалізації поставленої мети.

5. *Принцип урахування вікових, психологічних й індивідуальних особливостей клієнта.* Він співвідносить вимоги відповідності ходу психічного й особистісного розвитку клієнта до нормативного розвитку з одного боку й визнання факту унікальності й неповторності конкретного шляху розвитку особистості з іншого. Урахування індивідуальних психологічних особливостей особистості дозволяє намітити, у межах вікової норми, програму оптимізації розвитку для кожного конкретного клієнта.

6. *Принцип комплексності методів психологічного впливу* стверджує необхідність використання всього різноманіття методів, технік та прийомів з арсеналу практичної психології.

7. *Принцип активного залучення ближнього соціального оточення до участі в корекційній програмі.* Система відношень дитини з близькими дорослими, особливості їхніх міжособистісних відносин і спілкування, форми спільної діяльності, засоби її здійснення є важливим компонентом соціальної ситуації розвитку дитини і визначають зону її ближнього розвитку.

8. *Принцип опори на різні рівні організації психічних процесів.* У процесі складання програм необхідно спиратися на більш розвинуті психічні процеси й використовувати методи, які їх активізують.

9. *Принцип ускладнення.* Кожне завдання повинно проходити низку етапів: від максимально простого до максимально складного. Найбільш ефективною є корекція на максимальному рівні складності.

10. *Урахування об'єму та ступеня різноманітності матеріалу.* Під час реалізації корекційної програми необхідно переходити до нового об'єму матеріалу лише після сформованості певного уміння. Збільшувати об'єм матеріалу та його різноманітність необхідно постійно.

11. *Урахування емоційної складності матеріалу.* Ігри, завдання, вправи повинні створювати позитивний емоційний фон заняття. Корекційні заняття обов'язково повинні завершуватися на позитивному емоційному фоні.

Моделі корекції

Загальна модель корекції – система умов оптимального вікового розвитку особистості в цілому. Вона припускає розширення, уточнення уявлень людини про навколишнє середовище, про людей, про зв'язки та відношення між ними, використання різних видів діяльності для розширення мислення, охоронний характер проведення занять, який ураховує стан здоров'я клієнтів.

Типова модель корекції оснований на організації практичних дій

відповідно до різноманітних основ, спрямована на оволодіння різними компонентами дій та поетапне формування різних дій.

Індивідуальна модель корекції містить визначення індивідуальної характеристики психічного розвитку клієнта, його інтересів, проблем, виявлення провідних видів діяльності, особливості функціонування окремих сфер в цілому, визначення рівня розвитку різних дій, складання програми індивідуального розвитку з опорою на більш сформовані сторони, для здійснення переносу одержаних знань у нові види діяльності та сфери життя конкретної людини.

Види корекційних програм (стандартизована та вільна)

У стандартизованій програмі чітко представлені етапи корекції, необхідний матеріал, вимоги до учасників у цій програмі.

Вільну програму психолог складає самостійно, визначає мету, завдання етапів корекції, продумує хід зустрічей, намічає орієнтири результату досягнень для переходу на наступний етап корекції.

Цілеспрямований вплив на клієнта здійснюється через психокорекційний комплекс, який складається з кількох взаємопов'язаних блоків: діагностичного, установчого, корекційного та оцінки ефективності корекційних впливів.

Вимоги до складання психокорекційних програм

1. Формулювання мети корекційної роботи.
2. Визначення завдань корекційної роботи.
3. Вибір стратегії й тактики проведення корекційної роботи.
4. Визначення форм роботи з клієнтом.
5. Вибір методики та техніки корекційної роботи.
6. Визначення часу, необхідного для реалізації корекційної програми.
7. Визначення частоти зустрічей з клієнтом.
8. Визначення змісту корекційних занять.
9. Планування форми участі інших осіб у роботі.
10. Підготовка необхідного матеріалу й обладнання.

Оцінка ефективності психокорекційних заходів

Оцінка ефективності корекції може змінюватися залежно від того, хто її оцінює. Для клієнта основним критерієм успішності своєї участі в програмі буде емоційне задоволення від занять, зміна емоційного балансу на користь позитивних почуттів і переживань.

Для психолога головним критерієм оцінки є досягнення мети програми.

Для осіб ближнього оточення клієнта ефективність програми буде визначатися ступенем задоволення їхнього запиту, а також особливістю усвідомлення ними проблем, безпосередньо пов'язаних із проблемами клієнта.

На ефективність корекційної роботи впливають такі фактори та умови: інтенсивність психокорекційних заходів, пролонгованість корекційного впливу, своєчасне виявлення відхилень і порушень у розвитку клієнта.

РОЗДІЛ 2

ОСНОВНІ НАПРЯМКИ В ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОКОРЕКЦІЙНІЙ ПРАКТИЦІ

2.1. ПСИХОАНАЛІЗ З.ФРОЙДА

1. Структура особистості в психоаналізі.
2. Мета, завдання, позиція психолога в психоаналізі.
3. Вимоги й очікування щодо клієнта в психоаналізі.
4. Основні корекційні стадії психоаналізу.
5. Процедури психоаналітичного процесу.
6. Психотехніки психоаналізу.

Зігмунд Фройд (1856 – 1939) народився в Австро-Угорській імперії, у м.Фрейберзі (тепер м.Пршибор у Чехії). У сім'ї Якоба й Амалії Фройд Зігмунд був первістком, мав чотирьох сестер – Ганну, Розу, Адельфіну й Паулу – та двох братів – Юліуса (помер немовлям) та Олександра. Батько походив зі стародавньої української землі – Галичини, краю чарівної природи та багатючих художніх традицій. Він переймався торгівельними справами, але часом не дуже успішно. Сім'я переїздить спочатку до Лейпцигу, а потім до Відня. З цим містом пов'язане все життя З.Фройда, у ньому він прожив майже вісімдесят років. У дитинстві майбутній психолог відрізнявся надзвичайною обдарованістю та наполегливістю в досягненні поставленої мети. Закінчивши гімназію з відзнакою, поступив на медичний факультет Віденського університету. Одночасно з навчанням він працював в Інституті фізіології при університеті, котрий очолював видатний учений Ернст Брюкке. У 1885 р. за рекомендацією Е.Брюкке З.Фройд почав працювати приват-доцентом у рідній альма-матер – Віденському університеті. Невдовзі він поїхав до Парижу на стажування в клініці видатного невропатолога Жана Мартена Шарко, особистість та наукові ідеї якого мали на нього значний вплив. У 1886 р. одружився з Мартою Бернайс, з котрою прожив усе життя. Вони мали шестеро дітей. Трьох синів: Жана, Олівера, Ернста та трьох дочок: Матільду, Софію, Ганну. Остання продовжила справу батька й стала видатним психологом ХХ століття. Теорія психоаналізу, створена З.Фройдом, стає всесвітньою, а його книги є значним внеском до скарбниці людської культури. До речі, З.Фройд мав значний літературний талант, його своєрідний та оригінальний стиль чарував і підкорював широке коло сучасників та нащадків. За книгу “Вступ до психоаналізу” він отримав літературну премію імені І.В.Гете. А в одному з інтерв'ю слушно зауважив: “Я вчений з необхідності, а не за покликанням. Насправді я природжений художник-белетрист”. Зазнавши утисків з боку нацистів, учений разом з дружиною і дочкою Ганною емігрував до Лондона. Важка хвороба – рак гортані – спричиняла йому тяжкі страждання. За проханням З.Фройда його власний лікар Макс Шур зробив йому два отруйних уколи.

Термін «психодинаміка» був уведений у психологію в 1918 р. **Р.Вудвортсом**. Згідно з визначенням у центрі психодинамічного підходу знаходяться питання, пов'язані з динамічними аспектами психіки, тобто мотивами, потягами, спонуканнями, внутрішніми конфліктами (протиріччями), існування і розвиток яких забезпечують функціонування і розвиток особистісного «Я».

Центральним поняттям в уявленні всіх прихильників психодинамічного підходу про причини порушення в поведінці й емоційному житті клієнта є **поняття конфлікту**. Конфлікти – причини цих порушень. Автори, що належать до різних напрямків психодинамічного підходу, по-різному тлумачать поняття конфлікту, проте всі корекційні і психотерапевтичні методи спрямовані на розв'язання цих конфліктів. Отже, головним завданням психоаналізу є доведення до свідомості клієнта конфліктної ситуації, пов'язаної з неприйнятністю для нього несвідомих потягів. При цьому вважається, що саме усвідомлення наявності несвідомих імпульсів і самої конфліктної ситуації – шлях вирішення цих конфліктів.

Описана З.Фройдом «Історія маленького Ганса» започаткувала використання психоаналізу в роботі з дітьми різного віку. З моменту зародження дитячого психоаналізу його розвиток здійснювався у двох напрямках, що розрізняються за теоретичними поглядами і техніками практичного використання, – школи М.Кляйн і класичної (або фрейдистської), між якими була наявна розбіжність у розумінні механізму трансферу – центрального процесу, що визначає успіх корекційного впливу. Неможливість прямого застосування методу вербальних вільних асоціацій у ранньому дитячому віці (а перші роботи проводилися з дітьми у віці 4 – 5 років) змусили представників дитячого психоаналізу шукати нові шляхи створення ефективних корекційних методик і процедур особистісного розвитку. Унаслідок цього в межах психодинамічного підходу були виділені: 1) *ігротерапія* та 2) *арт-терапія*, що надалі розвилися вже як самостійні методики і, вийшовши за межі психодинамічного підходу, стали існувати в межах власних підходів. Деякі автори показували ефективність недирективної ігротерапії і використання методик ігрового психоаналізу для роботи з дітьми, що страждають страхами, фобіями і розладами сну.

Психоаналітики пред'являють певні вимоги як до маленьких пацієнтів, так і до їхніх батьків: інтелектуальний розвиток дитини повинен бути вищим за середній; батьки повинні виявляти активне прагнення до співробітництва з психоаналітиком.

У працях **М.Маллера**, **П.Нолбауера**, **Г.Фройд** сформульовані умови проведення дитячого психоаналізу:

- адаптація психоаналітичної техніки до віку;
- терапевтичний альянс не лише «аналітик— пацієнт», як при роботі з дорослими, але й «аналітик-батько»;
- інформаційний альянс «батько-аналітик» (постійний обмін інформацією між ними).

Мета корекції. Загальна спрямованість корекції в психодинамічному напрямку – допомога клієнтові у виявленні неусвідомлюваних причин тяжких переживань і хворобливих проявів. За рахунок їхнього пророблення (у різних формах) передбачається можливість контролю принаймні часткового оволодіння поведінкою, і, як наслідок цього, можливість особистісного росту клієнта.

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

Одна група методів спрямована на виявлення несвідомих спонукань людини, що лежать в основі її поведінки.

Інша група методів акцентує увагу на внутрішніх силах, що допоможуть людині справитися з труднощами самотійно.

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

І, нарешті, за допомогою *четвертої групи методів* психоаналітик намагається спонукати клієнта змінити характер свого функціонування в групі або мобілізувати свої внутрішні ресурси для зміни поведінки. Вибір і ефективність того чи того методу залежать від низки чинників, серед яких вагому роль відіграють характер проблеми клієнта, ступінь сприйнятливості людини, а також особистість психолога.

Класичний психоаналіз З.Фрейда

У класичному психоаналізі структура особистості містить у собі три основних компоненти:

1. «*Ego*», або «*Я*», — центральна інстанція саморегуляції особистості. «*Ego*» контролює поведінку, урівноважуючи імпульси людини з вимогами соціального оточення, здійснює раціональний аналіз навколишньої ситуації, виробляє план поведінки, орієнтуючись на навколишнє середовище.

2. «*Super Ego*», або «*Над Я*», — моральна інстанція особистісного «*Я*», що уможливорює оцінку дій або намірів з погляду їхньої допустимості, з урахуванням суспільних норм, правил, цінностей, ідеалів. Представляє собою засвоєну, інтеріоризовану (переважно за допомогою батьків або найближчих дорослих) шкалу цінностей.

3. «*Id*», «*Воно*» – біологічний компонент, первинне джерело психічної активності, вмістище інстинктів, кероване принципом задоволення. Зберігається незмінним протягом усього життя людини. Це неусвідомлювана частина особистісного «*Я*», що виступає імпульсивним енергетичним джерелом потягів і дій.

З конфлікту між «*Id*», «*Ego*» і «*Super Ego*» виникає страх. З.Фрейд розрізняв *три види страху*:

1. Невротичний.
2. Реалістичний.
3. Моральний.

З почуттям остраху зв'язані почуття провини і механізми психологічного захисту «Я». З.Фройдю належить найважливіша ідея захисних механізмів психіки і їхня характеристика.

Захисти виявляються в тому, що клієнт здійснює опір впливові психолога. При цьому його «Ego» захищає себе (щоб уникнути остраху) від тих переживань, що для нього неприйнятні.

Форми такого опору можуть бути найрізноманітнішими: *гумор, мовчання, засипання* тощо. Але найбільш істотним у корекційній практиці є така форма опору, як *перенос (трансфер)*, тобто перенесення на психолога почуттів, викликаних свого часу іншими значимими для клієнта особами.

Цей феномен має і зворотну сторону, тобто можливий перенос почуттів з боку психолога на клієнта, у такому випадку він називається «контрперенос».

Основними психологічними механізмами «Ego»-захисту є такі: раціоналізація, заперечення, регресія, витиснення, проекція, інпроекція, ідентифікація, інтелектуалізація, утворення реакції, заміщення, сублімація, компенсація, ритуал, ізоляція, часткова компромісна реакція.

Мета корекції. В основі корекції лежить уявлення про те, що аномальна поведінка людини є наслідком неадекватної інтерпретації нею своїх почуттів, потреб і спонукань. Виходячи із такого розуміння людської поведінки, основною метою корекції виступає допомога клієнтові в розумінні й усвідомленні ним причин його поганого пристосування до реальності, надання йому допомоги в процесі адаптації до неї.

Отже, корекційна робота психоаналітика будується за двома основними напрямками:

1. Робота з клієнтом над усвідомленням неусвідомлюваного (мотивів фіксації захисних механізмів, способів поведінки) і прийняття клієнтом адекватної і реалістичної інтерпретації.

2. Робота з клієнтом щодо посилення його «Ego» для побудови більш реалістичної поведінки.

Позиція психолога. У класичному психоаналізі роль і позиція психолога досить жорстко фіксовані. Основні вимоги до особистості психолога: невтручання, відстороненість, нейтралітет, особистісна закритість; уміння і здатність витримати «перенос» і працювати з «контрпереносом», тонка спостережливість і здатність до адекватних інтерпретацій.

Одною із найважливіших вимог до психоаналітика виступає вимога усвідомлення власних проблем, реакцій їхнього можливого впливу на клієнта. Обов'язковою умовою професійної підготовки психоаналітика є проходження ґрунтовного й тривалого курсу психоаналізу.

Вимоги і чекання від клієнта. До клієнта також пред'являються певні вимоги.

По-перше, від нього очікується прийняття самої концепції психоаналізу.

По-друге, від клієнта очікується повна відкритість і готовність до тривалого (від декількох місяців до багатьох років) періоду спільної роботи.

По-третє, в умову контракту вноситься пункт, відповідно до якого клієнт бере на себе зобов'язання утримуватися від різких змін в особистому житті протягом курсу психоаналізу (а в деяких випадках такий курс може тривати до 20 років, по декілька п'ятдесятихвилинних сеансів на тиждень).

Психоаналіз — це система заходів, що може тривати довгі роки, перш ніж стан клієнта покращиться, і він буде здатний реалістично керувати власним життям. Відзначають, що найбільших успіхів з його допомогою можна домогтися в осіб у віці від 15 до 50 років, що мають високий інтелект і їхні проблеми мають скоріше невротичну, ніж психотичну природу.

Важливим є прагнення клієнта тісно співробітничати з психологом, бажання і можливість зрозуміти процес психоаналізу. Зазначимо, чим молодший клієнт і чим сильніша в нього тривога, тим вище ймовірність значного поліпшення його стану. Протипоказаннями щодо психоаналітичної роботи є наявність психічних захворювань, особливо шизофренії, суїцидальних думок.

Техніки

Психоаналіз вимагає пошуку схованих хворобливих вогнищ у просторі несвідомого і психологічної допомоги людині в усвідомленні і переоцінці її тривожних переживань.

Основні стадії психоаналізу

Перша стадія — пошук хворобливого вогнища (його згадування). На цій стадії використовують методи асоціацій, спостереження за поведінкою людини, вивчення гумору, застережень, описок людини. Стадія закінчується виявленням цього вогнища.

Друга стадія — розкриття вогнища порушення, його вербалізація. Людина виговорюється, розповідає психологові про свої переживання і їхні джерела. Це дуже хворобливий процес, тому що людина ніби заново переживає і страждає, при цьому дуже часто формується негативне й агресивне ставлення до психолога. Стадія вважається закінченою після того, як людина все розповіла і почала поступово заспокоюватися.

Третя стадія — переоцінка значимості подій, прихованих у хворобливому вогнищі, так зване «переклеювання ярликів». Наприклад, з «ворога» в «неприємну людину», з «подруги» в «знайому» тощо. На цій стадії особливе значення має уважне і турботливе ставлення психолога до клієнта, допомога клієнтові в зміні його системи установок.

Четверта стадія — емоційне фарбування нової системи установок, здебільшого позитивна, спокійна. Здійснюється поступовий перехід від любові до байдужості, від агресивності до байдужості.

П'ята стадія — забування, ліквідація вогнища порушення. Найчастіше ця стадія проходить природним шляхом як продовження роботи з психологом на попередніх стадіях.

Психоаналіз як психокорекційний процес охоплює такі процедури:

- конфронтацію;
- прояснення (кларифікацію);

- інтерпретацію;
- проробку.

Конфронтація використовується для того, щоб показати клієнтові, що він чогось боїться, уникає, для виділення, відокремлення того психічного феномена, що повинен стати предметом аналізу.

Кларифікація полягає в чіткому фокусуванні значимих деталей.

Інтерпретація передбачає перетворення неусвідомлених деталей і явищ в усвідомлені.

Проробка містить комплекс процедур і процесів, які необхідно здійснити після інсайту. Це найбільш трудомістка частина психоаналітичної роботи, яка вимагає багато часу і зусиль щодо подолання опору, котрий виступає перешкодою на шляху.

Найбільш важливою з цих процедур є інтерпретація, усі інші їй підлеглі: вони або ведуть до неї, або роблять її більш ефективною.

Класичний психоаналіз містить у собі п'ять базисних технік:

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

1. Метод вільних асоціацій полягає в тому, що психолог-аналітик пропонує клієнтові висловлювати будь-які припущення, що з'являються в клієнта і відображають його переживання. Висловлювання можна подавати у випадковому порядку, вони є спонтанними, мимовільними. Для консультанта-аналітика важливі такі моменти:

- зміст висловлювань;
- послідовність висловлювань;
- блокування висловлювань.

Останні два моменти є ключами до неусвідомлюваної проблематики, визначити яку і зобов'язаний психоаналітик, виходячи з тієї школи або напрямку психоаналізу, якого він дотримується.

2. Тлумачення (інтерпретація) сновидінь клієнта, що З.Фройд називав «найкоротшим шляхом у підсвідоме». Під час сну послабляються «Его»-захисні механізми і виявляються сховані від свідомості переживання. Сновидіння – це не лише ілюстрація подавлених переживань, але й процес перекладу їх у більш прийнятну для свідомості форму. Саме цю функцію сновидіння З.Фройд позначив як «роботу сновидіння».

Завдання консультанта-аналітика полягає в забезпеченні інтерпретацій, розкритті латентного змісту сновидінь і спонуканні клієнта до висловлення вільних асоціацій, пов'язаних зі сновидінням, а звідси й допомога йому в усвідомленні реальних подій минулого і сьогодення, що викликали ті чи ті картини снів.

3. Інтерпретація являє собою роз'яснення неясного або схованого для клієнта значення деяких аспектів його переживання або поведінки. При

цьому неусвідомлені феномени стають усвідомленими. Інтерпретація охоплює три основні процедури:

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

Основні правила інтерпретації

- іти від верхнього шару в глибину;
- інтерпретувати те, що клієнт здатний прийняти;
- перш ніж інтерпретувати те чи те переживання клієнта, необхідно вказати йому на захисні механізми, що лежать у його основі.

4. Аналіз опору. Основні функції цієї техніки – забезпечити усвідомлення клієнтом своїх «Его»-захисних механізмів і прийняти необхідну конфронтацію стосовно них, з огляду на те, що саме опір «Его» є головною перешкодою усвідомлення особистих проблем. Основне правило психоаналітика полягає у використанні для інтерпретації найбільш очевидних «Его»-захисних механізмів. Істотним моментом в аналізі опору є не подолання «Его» (тому що психологічному захистові необхідний), а саме усвідомлення захисту як психологічного механізму, що наосліп діє там, де, як виявляється, захисна функція вже не потрібна.

5. Аналіз переносу. У класичному психоаналізі перенос трактується як неодмінний атрибут психотерапії і спеціально заохочується специфічною позицією аналітика (невтручання, відстороненість, закритість тощо).

Аналіз «неврозу переносу» – ключовий момент, тому що він сприяє усвідомленню фіксацій, що визначають поведінку і переживання клієнта так, що фігура психолога стає ніби фантомом, на який накладаються відносини і переживання, пов'язані з емоційними травмами перших років життя клієнта. Зміст аналізу переносу полягає у виявленні справжніх психоемоційних основ, зафіксованих форм поведінки, інтерпретації їх і тим самим допомогти в їхньому проробленні й усуненні.

2.2. ІНДИВІДУАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ А.АДЛЕРА

1. Поняття індивідуальної психології А.Адлера.
2. Мета корекції, позиція психолога, вимоги й очікування щодо клієнта в індивідуальній психології А.Адлера.
3. Психотехніки індивідуальної психології А.Адлера.

Альфред Адлер (1870 – 1937) народився в передмісті Відня в сім'ї торговця. У дитинстві довго й тяжко хворів, побував і дивом вижив у декількох вуличних аваріях. Одужавши, став життєрадісним, веселим, доброзичливим хлопчиком. Незважаючи на те, що він не в змозі був, як більшість його друзів і однолітків, займатися спортом, він часто гуляв з ними

в різноманітні та цікаві ігри, захоплювався розведенням квітів та голубів. Багато читав, став знавцем світової літератури і культури, філософії та психології. Закінчив медичний факультет Віденського університету. Зблизився з фундатором психоаналітичного напрямку – З.Фройдом, але неодмінно тримався своєї наукової позиції. У 1910 р. за підтримки З.Фрейда став першим президентом Віденського психоаналітичного товариства. Але вже в 1911 р. А.Адлеру через принципові теоретичні розходження із З.Фройдом було запропоновано залишити посаду президента, що він, не вагаючись, негайно й зробив. Разом з ним психоаналітичне товариство залишило ще дев'ять психологів і створили Товариство вільного психоаналізу. Згодом виникла Асоціація індивідуальної психології, осередки якої з'явилися майже у всіх європейських країнах. У 1919 р. заснував у Відні психопедіатричний центр, викладав у Педагогічному інституті, став піонером застосування провідних принципів психогігієни в школі. У 1931 р. була заснована експериментальна школа індивідуальної психології, у якій активно й ефективно використовувалися основоположні принципи теорії А.Адлера. У 1932 р. емігрував до США. Помер під час лекційної поїздки в шотландському місті Абердині.

А.Адлер у багатьох питаннях займав позиції, що не збігаються, а іноді протилежні поглядам З.Фрейда. Він приніс багато нововведень у теорію і практику психокорекційної роботи. Людина, за А.Адлером, насамперед свідомо істота, що саму себе визначає до життя за допомогою волі вибору, сенсу життя і прагнення до самореалізації. Головна перешкода на шляху самореалізації людини – *базисне почуття неповноцінності*, у подоланні якої складається особистісний розвиток. Концепція А.Адлера побудована на принципах цілісності, соціальності, цільовій орієнтованості і гуманізму, і багато в чому стала попередницею гуманістичного напрямку в корекційній роботі.

Основні положення концепції А.Адлера

Суб'єктивне сприйняття дійсності. Відповідно до концепції А.Адлера світ сприймається з позицій «системи відліку», тобто, по суті, виявляється феноменологічна орієнтація. А.Адлер не заперечував зовнішньооб'єктивну зумовленість 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 щодо психокорекції А.Адлера поняття «приватна логіка», тобто система уявлень і способів міркувань, властивих певному клієнту.

Цілісність і доцільність. Основною передумовою концепції А.Адлера виступає розгляд особистості як неподільної цілісності, що є інтегральною частиною соціуму. Тому основний акцент у корекційному процесі 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 і 3) напрямку руху.

Комплекс неповноцінності і компенсація. У 1907 р. з'явилася ідея про неповноцінність того чи того 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 перемінні, результатна сила впливу яких приводить до формування прагнення до значимості і переваги.

За А.Адлером, *індивідуальність* — це неповторний шлях вироблення засобу 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. Здебільшого прототипи неусвідомлювані. Важливо інше – як тільки прототип адаптації виник, він стає кістяком, що обростає змістами, почерпнутими з життєвого досвіду, і має спрямувальну силу.

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

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

Задоволеність 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 почуття, поведінку і когнітивне допущення.

Соціальне особистісне почуття — 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 й обов'язки дорівнюють правам і обов'язкам інших»; «Мої особисті цілі можуть бути досягнуті в роботі на благо суспільства»; «Виживання суспільства залежить від бажання і здатності громадян вчитися жити разом у гармонії»; «Я думаю, що до інших варто ставитися так само, як я б хотів, щоб інші ставилися до мене»; «Мій характер багато в чому залежить від ступеня, до якого я належу завдяки благополуччю мого співтовариства».

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

Мета корекції впливає з основних положень концепції А.Адлера. Її можна представити так:

- зниження почуття неповноцінності;
- розвиток соціального інтересу (просоціальної спрямованості);
- корекція цілей і мотивів щодо перспектив-зміни стилю життя.

Позиція психолога. Психологи, що працюють за А.Адлером, у центр своєї діяльності висувають когнітивні аспекти психокорекції. Основна передумова їхньої роботи — *знайти помилку в «картині світу» клієнта*, через яку виникають психологічні проблеми. Можливі чотири *типи помилок*:

1. Недовіра.
2. Себелюбство.
3. Нереалістичні амбіції.
4. Недолік упевненості.

Вимоги і чекання від клієнта. Основне для клієнта – зайняти партнерську позицію, тобто позицію «на рівних» стосовно психолога. Від клієнта очікуються активність, відповідальність, прагнення до співробітництва і взаємна довіра. Головний напрямок спільного пошуку — базисні помилки в мисленні про світ, пошук можливостей їхньої корекції. Клієнт трактується як «той, що розгубився», «збентежився», тому підбадьорення, звертання до його особистісних ресурсів — важлива умова спільної роботи. На початку психокорекційних впливів саме клієнт формулює умову контракту: мету, план здійснення, можливі перешкоди, шляхи ефективного подолання тощо.

Техніки

Техніка психокорекційної роботи цього напрямку охоплює такі процедури: установлення добрих відносин, аналіз і проробка особистісної позиції клієнта, підбадьорення, заохочення, розвиток саморозуміння (інсайту) і допомога в переорієнтації. Ці процедури відповідають таким чотирьом етапам психокорекції:

1. Установлення добрих відносин. Основа цього етапу – формування відповідних установок у відношенні клієнта: поважність, віра в можливість і здатності людини, активне слухання, прояв щирого інтересу, підтримка і підбадьорення. Для цього використовуються комунікативні навички й уміння.

2. Аналіз особистісної динаміки. Головне на цьому етапі – домогтися розуміння, усвідомлення специфіки життя клієнта. Важливе місце приділяється опитуванню стосовно мети життя: «У чому ви бачите своє призначення?»; «Вам подобається те, на що ви витрачаєте своє життя?» тощо. Для цього є спеціальні техніки.

Опитувальник сімейного сузір'я містить запитання типу: «Як ваш батько ставиться до дітей?»; «Хто був улюбленою дитиною в родині?»; «У яких відносинах ви були з батьком і матір'ю?»; «Якою дитиною ви були?»

Зміст подібних питань – одержати картину сприйняття і раннього емоційного досвіду клієнта, що вплинули на його подальший особистісний розвиток.

Набір питань «Ранній спогад». Запитується приблизно таке: «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, що стосується перших шести років життя». Здебільшого кількість таких прохань обмежують чотирма. У відповідях клієнта фіксують: домінуючу тему; повторювану реакцію; позицію (учасник або спостерігач); самотність або включеність у групу; ключове почуття, що виражається в спогадах.

Аналіз сновидіння. На відміну від класичного психоаналізу в підході А.Адлера відсутня фіксована символіка. Велике значення приділяється дитячим снам. Крім того, сновидіння розглядаються як репетиція майбутніх дій.

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

Підведення підсумків. За кожною з попередніх технік готується резюме. Резюме обговорюється з клієнтом, і сам клієнт читає текст резюме вголос, при цьому звертається увага на його невербальну поведінку. Зміст процедури – обов'язково знайти головні помилки в судженнях про світ: гіперузагальнення типу: «Немає в житті щастя»; невір'я і нездійсненні цілі, наприклад: «Я хочу подобатися всім»; помилкове сприйняття життєвих вимог, наприклад: «Усі несправедливі до мене»; заперечення власної основоположної цінності типу: «Я – нікчемна людина»; несправжні цінності, наприклад: «Головне — домогтися свого, неважливо, якою ціною».

Консультант повинен орієнтуватися в системі усвідомлюваних допущень клієнта стосовно резюме.

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

4. Заохочення інсайту. Завдання психолога – створення умов для інсайту (осаяння) за допомогою сполучення психологічної підтримки і конфронтації, а також відповідних інтерпретацій для того, щоб висвітлити для клієнта його неусвідомлювані цілі, помилкові цінності, стиль життя. В інтерпретаціях корисні натяки, підказки і припущення, за допомогою яких знижується рівень психологічного захисту клієнта. Реальне саморозуміння — глибинний зміст третього етапу.

5. Допомога в переорієнтації. Ця заключна стадія роботи відома також під назвою «Втілення інсайту в дію». Існують спеціальні прийоми, що сприяють зміні колишніх цілей і прийняттю нових рішень.

Антисугестія (парадоксальна інтенція) – зміст цієї техніки полягає в багаторазовому 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 й у тому, що примусове, багаторазово посилене здійснення дії, з яким варто було б боротися, знецінює цю дію для клієнта.

О.Ф.Бондаренко навів такий приклад із власної практики: «Один з молодих керівників скаржився на те, що коли він хвилюється, починає перекладати речі з кишені в кишеню. Спостереження на роботі й у групі показало, що при будь-якому загостренні ситуації клієнт починав розпихувати по кишенях предмети, знову викладати їх на стіл і т.д.

В один з 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 хвилин уся група як зачарована стежила за клієнтом. Через 15 хвилин клієнт сказав, що йому вже набридло, але керівник настояв на продовженні дій. Ще через 5 хвилин уся група голосно сміялася, клієнт, почувши наше прохання, зосереджено перекладав речі.

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

Дія «Якби...». Ця психотехніка заснована на типовій скарзі: «Ох, якби...». Клієнтові пропонується діяти так, немов побажання «якби» здійснилося. За своєю глибинною суттю, ця техніка є рольовою грою, у якій клієнт шукає можливість компенсації неадекватних або неповноцінних почуттів, установок, дій, причому не лише в ситуації спілкування з психологом віч-на-віч, але й протягом визначеного тимчасового періоду, наприклад у проміжку між двома корекційними зустрічами.

Постановка цілей і прийняття зобов'язань. Правила використання цієї техніки прості: мета повинна бути досяжною, реалістичною, а час – обмеженим. «Роби лише те, що приємно», – так сформулював А.Адлер сенс цього прийому. Якщо все-таки мета не реалізувалася, її можна переглянути. У разі успіху клієнт заохочується до прийняття більш довгострокових зобов'язань у бажаному для нього напрямку.

Піймай себе. Клієнтові пропонується відслідковувати свою деструктивну поведінку, не використовуючи самозвинувачення, скоріше з почуттям гумору до себе. Прийом продуктивний, якщо клієнт уже усвідомив свою мету і мотивований до переорієнтації. У користуванні прийомом важливе тимчасове відсилення до минулого: «Як колись...».

«Натискання кнопки». Прийом ефективний з клієнтами, що відчувають себе жертвами протилежних емоцій.

Клієнтові пропонується розслабитися і звернути увагу на те, які образи і думки викликають неприємні почуття, а які – приємні. Після цього його навчають довільно регулювати свій емоційний стан «натисканням кнопки»,

тобто приймаючи рішення про те, на яких образах або думках варто зосередитися.

«Запобігання плакунчика». Зміст 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 потрібний». Психолог ні в якому разі 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.

2.3. КЛІЄНТ-ЦЕНТРОВАНА ТЕРАПІЯ К.РОДЖЕРСА

1. Основні поняття клієнт-центрованої терапії К.Роджерса.
2. Сутність процесу корекційної роботи К.Роджерса.
3. Мета корекції, позиція психолога, вимоги й очікування щодо клієнта в клієнт-центрованій терапії К.Роджерса.
4. Основні технічні прийоми в клієнт-центрованій терапії К.Роджерса.

Карл Роджерс (1902 – 1987) народився в США, у м.Вауатоша, штат Вісконсин. У його батьків було шестеро дітей, Карл – четверта дитина в сім'ї. У дитинстві був сором'язливим, тихим, уразливим хлопчиком. Старші брати і сестра часто насміхалися над ним, а він подовгу засмучувався і переживав. Батько часто був у ділових роз'їздах, а діти залишалися з матір'ю. Карл постійно відчував її підтримку, душевну близькість та душевну красу. Він змалку дуже любив читати книжки, добре вчився, а пізніше одружився зі своєю однокласницею Хелен Елліот. Важливою подією щодо становлення особистості К.Роджерса стала його поїздка в складі невеличкої делегації американських студентів у 1922 році до Китаю, де відбувалася Міжнародна християнська конференція. Після закінчення Вісконсинського університету, де вивчав психологію, дванадцять років працював клінічним психологом у Центрі допомоги дітям у м. Рочестер, штат Нью-Йорк. Пізніше працював у Чикагському, Вісконсинському та Сан-Дієгському університетах. З 1963 р. працює в центрі вивчення особистості. Суттєвим внеском у психологічну науку стали його книги: «Клінічна робота з важкою дитиною», «Консультації і психотерапія», «Терапія, сфокусована на пацієнті», «Становлення особистості». До останнього свого часу залишався працелюбною, рухливою, доброзичливою, винятково принциповою, надзвичайно вимогливою до себе й інших, по-античному мудрою й натхненною людиною, становлення особистості якої, у високому значенні цього слова, відбувалося все життя.

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

За К.Роджерсом, індивід взаємодіє з реальністю, керуючись спадковим напрямком організму до розвитку своїх можливостей, що забезпечують його ускладнення і збереження. Людина володіє всією необхідною компетентністю, щоб успішно вирішувати проблеми, що виникають перед нею, і належно направляти свою поведінку. Проте ця здатність може розвинути лише в контексті соціальних цінностей, коли людина одержує змогу встановлювати позитивні зв'язки.

Основні поняття клієнт-центрованої терапії

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

Поле досвіду – те, що потенційно доступне свідомості, частина внутрішнього світу, що сприймається (використовувані слова, символи, що відбивають реальність). Поле досвіду – це «карта» території, якою є реальність. Отже, вагоме значення має те, що усвідомлюється, бо людина сприймає зовнішню реальність через свій внутрішній світ, через своє поле досвіду, що може обмежувати її сприйняття реальності (зовнішнього світу).

«Самість» — центральне поняття в концепції К.Роджерса. «Самість» — це цілісність, що містить тілесний (на рівні організму) і символічний, духовний (на рівні свідомості) досвід. За К.Роджерсом, коли всі переживання асимілюються стосовно «самості», стають частиною її структури, з'являється тенденція зменшення того, що можна назвати самосвідомістю. Поведінка стає більш спонтанною, вираження відносин — менш охоронюваним, тому що «самість» приймає ці відносини і саму поведінку як частину себе. У такий спосіб «самість» — це система внутрішніх відносин, феноменологічно пов'язаних із зовнішнім світом і даних людині в її «Я».

«Я»-реальне — система уявлень про самого себе, що формується на основі досвіду спілкування людини з іншими і їхньої поведінки стосовно неї і змінюється відповідно до ситуацій, що виникають перед нею, і її власних дій щодо них.

«Я»-ідеальне уявлення про себе як про ідеал, такий, яким би хотілося стати внаслідок реалізації своїх можливостей.

До «Я»-ідеального прагне наблизитися «Я»-реальне. Ступінь розходження між «Я»-реальним і «Я»-ідеальним визначає ступінь дискомфорту особистості й особистісний ріст. Якщо ступінь розходження невеликий, то він виступає двигуном особистісного росту. Згідно К.Роджерса, прийняття себе таким, яким ти є в дійсності – ознака справжнього здоров'я. Високий ступінь розходження, коли «Я»-ідеальне виражає загострене самолюбство і підвищену амбіційність, може стати причиною невротичного зриву.

На думку К.Роджерса, людина, з одного боку, прагне урівноважити відповідно до свого реального «Я» якнайбільше своїх зовнішніх переживань, а з іншого боку – намагається зблизити уявлення про саму себе з тими глибинними переживаннями, що складають її ідеальне «Я» і відповідають тому, чим вона хотіла б бути. Отже, реальне «Я» може так і не досягти

відповідності ідеальному «Я» або через те, що під тиском зовнішніх обставин людина змушена відмовляти собі у визначеному життєвому досвіді, або потім тому, що вона нав'язує собі такі почуття, цінності або установки, що лише віддаляють її реальне «Я» від ідеального «Я». Тривога і порушення психологічної адаптації можуть бути наслідком невідповідності між реальним «Я» і життєвим досвідом, з одного боку, і між реальним «Я» і тим ідеальним образом, що склався в людини про себе саму, з іншого боку.

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

Психологічне зростання є динамічним. Йому можуть перешкоджати умовні цінності, що являють собою заперечення, навмисне ігнорування, запобігання деяких аспектів «самості» заради одержання нагороди для себе. Умовні цінності часто формуються в дитинстві як наслідок виховання, коли дитина, підтримуючи себе ймовірністю материнської любові і визнання, діє проти своїх інтересів. Отже, умовні цінності – це своєрідні фільтри, що породжують неконгруентність, тобто розрив між «самістю» й уявленням про «самість», заперечення деяких власних рис. Створюється замкнуте коло: кожен досвід неконгруентності між «самістю» і реальністю веде до підвищення вразливості, посилення внутрішніх захистів, що відрізають досвід і створюють нові приводи для неконгруентності. Коли ці захисти не спрацьовують, виникає тривожність.

Корекційні впливи повинні бути спрямовані на руйнування умовних цінностей, їхній перегляд і відмову від них.

Психолог, на думку К.Роджерса, повинен концентруватися на суб'єктивному, чи феноменологічному, досвіді клієнта. К.Роджерс уважав, що людина має тенденцію до самоактуалізації, що сприяє її здоров'ю і зростанню. Психолог діє як помічник в усуненні емоційних блоків чи перешкод до зростання і сприяє більшій зрілості клієнта (з усуненням перешкод вивільняються сили росту і відкривається шлях для саморозвитку і самовдосконалення).

У центр своєї діяльності К.Роджерс поставив особистість клієнта, відмежувавшись від медичної термінології типу «психотик», «невротик». Він відмовився від традиційних тоді психотехнік типу «інтерпретація», «сугестія», «научення», стверджуючи, що такий підхід орієнтований насамперед на самого психолога. Виходячи з цієї позиції, можна розглянути ті поняття в підході К.Роджерса, що належать до самого процесу корекційної роботи: «емпатія», «турбота», «конгруентність», «психологічний клімат».

Емпатія – особливе ставлення психолога до клієнта, при якому останній сприймається і трактується не через призму інструментальних концепцій, а безпосередньо через позитивне особисте ставлення і прийняття феноменів логічного світу клієнта.

Турбота – традиційний термін екзистенціалізму — у концепції К.Роджерса має виражений відтінок безумовного прийняття клієнта таким, яким він є, причому саме співчутливого прийняття з вираженою готовністю

відгукнутися на актуальний стан клієнта і з перспективою бачення особистісного потенціалу клієнта.

Конгруентність відбиває такі істотні ознаки поведінки психолога:

— відповідність між почуттями і змістом висловлювань;

— безпосередність поведінки;

— невідстороненість;

— інструментальність концепцій;

— щирість і перебування таким, яким психолог є в повсякденному житті.

Психологічний клімат — одне з ключових понять, бо воно концентрує в собі відносини, професійні (особистісні) вміння, властивості і розглядається як головна умова позитивного зростання особистості в психокорекції. Для К.Роджерса психологічний клімат містить усю гаму переживань (від найхворобливіших до найпіднесеніших), справжній прояв яких уможливорює особистісне зростання. За словами К.Роджерса, психологічний клімат — не панацея і не все вирішує, але він «застосовується до всіх».

Мета корекції полягає у виробленні в клієнта більшої самоповаги і здатності починати дії, необхідні для приведення його «Я»-реального у відповідність з його особистим досвідом і глибинними переживаннями. З самого початку увага концентрується не на проблемах людини, а на ній самій, на її «Я», тому завдання, що ставиться і вирішується в межах взаємодії — психолога і клієнта, — це допомога щодо особистісного зростання і розвитку, завдяки якому людина сама вирішує свої проблеми. А другорядне завдання — створення відповідного психологічного клімату і відповідних відносин.

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

1. Насамперед важливо, щоб психолог зберігав *безумовне позитивне ставлення до клієнта*, що виражається широкою гамою почуттів, навіть якщо вони будуть іти врозріз з його власними установками. Клієнт повинен почувати, що його сприймають як самостійну, серйозну людину, що вільна говорити і діяти, не побоюючись осуду.

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

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

4. І нарешті, психолог повинен *утримуватися від інтерпретації* повідомлень клієнта або від підказки рішень його проблем. Фахівцеві потрібно лише вислуховувати й усього-на-всього виконувати функцію дзеркала, що відбиває думки й емоції клієнта, і формулювати їх по-новому. Таке відображення і приводить клієнта до вивчення своїх внутрішніх переживань, більш реалістичного самосприйняття і розуміння того, як його сприймають інші люди. Згідно К.Роджерса, саме внаслідок розвитку

реалістичного уявлення про саму себе людина здобуває здатність розв'язувати проблеми, з якими вона зіштовхується.

Коли створені і дотримуються зазначені вище умови, можливе здійснення процесу психокорекції, що протікає в такому напрямку:

— клієнт з часом більш вільний у вираженні своїх почуттів, що здійснюється як за вербальними, так і за моторними каналами;

— виражені клієнтом почуття мають відносини з «Я», що постійно міцніють, і все рідше залишаються безособовими;

— клієнт усе частіше диференціює і розпізнає об'єкти своїх почуттів і сприйняття (зокрема середовище, що оточує осіб, власне «Я», переживання і взаємини між ними);

— виражені почуття клієнта все більше стосуються невідповідності між якимсь з його переживанням і його «Я-концепцією», і клієнт починає усвідомлювати погрозу такої невідповідності;

— клієнт усвідомлює переживання почуттів, щодо яких у минулому були наявні відмовки або перекручування;

— «Я-концепція» клієнта реорганізується так, щоб асимілювати раніше перекручені й пригнічені переживання;

— у процесі реорганізації «Я-концепції» послабляються захисти й до неї залучаються такі переживання, що раніше були занадто загрозливими, щоб усвідомлюватися;

— клієнт розвиває здатність переживати безумовне позитивне ставлення з боку психолога без якого-небудь почуття погрози;

— клієнт усе виразніше відчуває безумовну позитивну самооцінку;

— джерелом уявлення про себе все в більшому ступені є власні відчуття;

— клієнт рідше реагує на досвід, виходячи з оцінок, що даються значимими іншими.

Для такого корекційного процесу характерним є таке:

— основний акцент робиться на емоційних аспектах, почуттях, а не на інтелектуальних судженнях, думках, оцінках;

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

— перевага віддається ініціативі клієнта, що є головним у взаємодії і прагне до саморозвитку, а психолог лише направляє це прагнення в потрібне русло. Клієнт сам визначає ті зміни, що йому необхідні, і сам їх здійснює.

Позиція психолога. Основна вимога – відмовитися від спроб грати яку-небудь 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 справжньою людиною в спілкуванні з клієнтом, виявляти повагу, турботу, прийняття і розуміння клієнта.

К.Роджерс указав на необхідні умови успішного корекційного процесу, що стосуються особистості психолога і досить незалежні від приватних характеристик самого клієнта, це і є «тріада К.Роджерса»:

- конгруентність у відносинах з клієнтом;
- безумовна позитивна оцінка стосовно клієнта;

- емпатичне сприйняття клієнта.

Конгруентність, або дійсність, означає необхідність правильної символізації психологом його власного досвіду. Під досвідом розуміють як неусвідомлювані події, так і феномени, представлені у свідомості й належні до цього моменту, а не до певного досвіду. Відкритість досвідові означає, що кожен стимул (внутрішній або з зовнішнього середовища) не спотворюється захисними механізмами. Форма, колір, звук із навколишнього середовища або відбитки пам'яті з минулого – усе це цілком доступне для свідомості. Усвідомлення – це символічна репрезентація деякої частини досвіду.

Коли «Я-переживання» (тобто інформація про вплив сенсорних або інших подій у цей момент) символізується правильно і включається в «Я-концепцію», тоді виникає стан конгруентності «Я» і досвіду. У відкритій для досвіду особистості «Я-концепція» символізується у свідомості цілком конгруентно з досвідом. Якщо психолог переживає погрозу або дискомфорт у відносинах, а усвідомлює лише прийняття і розуміння, то він не буде конгруентним у цих відносинах і корекція не буде повноцінною.

Психолог не завжди повинен бути конгруентною особистістю, достатньо того, щоб щоразу при безпосередніх відносинах з визначеним клієнтом він цілком був би самим собою, із усіма властивими йому переживаннями цього моменту, правильно символізованими й інтегрованими.

Позитивна оцінка клієнта передбачає сердечність, відвертість, повагу, симпатію, прийняття. Безумовно, позитивно оцінювати іншого означає оцінювати його позитивно, незалежно від того, які почуття викликають його визначені вчинки. Учинки можуть оцінюватися по-різному, але прийняття і визнання клієнта не залежать від них. Психолог цінує особистість клієнта в цілому, рівною мірою почуває і виявляє безумовну позитивну оцінку як тих переживань, яких боїться або соромиться сам клієнт, так і тих, котрими той задоволений або незадоволений.

Емпатичне сприйняття клієнта означає сприйняття суб'єктивного світу (що охоплює весь комплекс відчуттів, сприйняття і спогадів клієнта, доступних свідомості в цей момент), сприйняття з властивими емоційними компонентами і значеннями, ніби той, хто сприймає, сам був цією іншою людиною. Це означає – відчувати біль і задоволення іншого так, як почуває це він сам, і так само, як він, ставитися до причин, що їх породили, але при цьому ні на хвилину не забувати, це – «ніби» (коли ця умова втрачається, стан емпатії стає станом ідентифікації).

Вимоги і чекання від клієнта. У концепції К.Роджерса наявні визначені пропозиціональні передумови, що стосуються клієнта. Очікується, що, з'явившись на прийом, клієнт буде почувати себе безпомічним, поводитися неконгруентно, очікувати допомоги і бути досить закритим. Упродовж установавання відносин, у процесі зміни їх стану, світосприймання і формування іншого ставлення до себе, відбувається їх зростання, тобто вони стають більш зрілими.

Техніки

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

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

2. *Стадія самовираження*, коли клієнт починає в атмосфері прийняття відкривати свої почуття, проблеми з усіма своїми обмеженнями і наслідками.

3-4. *Розвиток процесу саморозкриття* і прийняття себе клієнтом у всій своїй складності, суперечливості, обмеженості і незавершеності.

5. *Формування ставлення до свого феноменологічного світу* як до близького собі, тобто переборення відчуженості від свого «Я» і, як наслідок, зростання потреби бути собою.

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

7. *Особистісні зміни, відкритість собі і світові*. Психолог уже стає непотрібним, тому що досягнуто основну мету психокорекційної роботи. Клієнт знаходиться в стані конгруентності із собою і світом, відкритий новому досвідові, наявний реалістичний баланс між «Я»-реальним і «Я»-ідеальним.

Основні компоненти роджерівської психотехніки: встановлення конгруентності, вербалізація, відображення емоцій.

Перший компонент було схарактеризовано вище. Зупинимося на двох інших.

1. Вербалізація. Прийом полягає в переказі психологом повідомлення клієнта. При цьому необхідно використовувати власні слова, уникаючи тлумачення повідомлення чи внесення власного бачення проблем клієнта. Мета такого перефразовування – виділення у висловлюванні клієнта найбільш істотного, «гострих кутів». Клієнт також одержує підтвердження тому, що його не лише слухають, але і чують.

2. Відображення емоцій. Суть прийому полягає у виокремленні психологом тих емоцій, що клієнт виявляє під час розповіді про себе, про події свого життя. Наприклад:

Психолог: Чи правда, що коли ви розповідали про своє дитинство, ви відчували смуток?

Клієнт: Так, але ще й досаду.

Психолог: Чи правильно я вас зрозумів, що, коли ви розповідали про свого собаку, ви почували розчулення і гордість?

Клієнт: Цілком правильно.

Процес корекції можна вважати завершеним, коли в клієнта з'являються такі відносно постійні зміни:

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

— ефективніше вирішує свої проблеми;

— поліпшується психологічна пристосованість, наближаючись до оптимальної, зменшується вразливість;

— сприйняття свого «Я»-ідеального стає більш доступним і реалістичним;

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

— підвищується ступінь позитивної самооцінки;

— оцінку і вибір сприймає локалізованими всередині себе, довіряє собі;

— стає більш реалістичним, правильніше сприймає оточення й оточення сприймає поведінку клієнта як більш соціально зрілу;

— відбуваються різні зміни в поведінці, бо збільшується частка досвіду, асимільованого в «Я-структуру» і збільшується частка поведінки, що може бути «привласнена» як приналежне «Я»;

— поведінка стає більш креативною, більш адаптивною стосовно кожної нової ситуації і до кожної проблеми, що виникає, і крім цього представляє більш повний прояв експресії його власних намірів і оцінок.

Концепція К.Роджерса знайшла широке застосування в конфліктології, у роботі з підлітками в школі й у психіатричній клініці. Проте наявні й обмеження, що були відомі творцеві цієї концепції. Так, є небезпека надання психологічної допомоги клієнтові без забезпечення умов його особистісного зростання, тобто настає ейфорія, що не має реальних основ. Для психолога також є небезпека надмірної ідентифікації з особистістю 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.

2.4. ЛОГОТЕРАПІЯ В.ФРАНКЛА

1. Основні положення і поняття логотерапії В. Франкла.
2. Мета, позиція психолога, клієнта в логотерапії В.Франкла.
3. Методи і прийоми логотерапії.
4. Методи та прийоми профілактики суїцидальної поведінки.

Віктор Франкл (1905 – 1997) народився у Відні. Одержав медичну освіту. Працював головним лікарем лікарні для бідних. У 1938 р. після приходу до влади в Австрії нацистів становище В.Франкла та його рідних стало надзвичайно загрозливим. За цей час він двічі мав нагоду емігрувати до США, але не в змозі був залишити непризволяще рідних та близьких: на них

постійно чатувала небезпека. Через деякий час лікарню було закрито. В.Франкл та члени його родини, за винятком сестри, котра емігрувала до США, опинилися в концентраційному таборі. Це було страшне місце: у ньому пощастило вижити лише одному із сорока ув'язнених. За два з половиною роки В.Франкл пройшов через чотири табори. Допомогли йому вижити: віра, надія, любов. “На кожного з нас, – казав я, – у ці години, котрі, може бути, для багатьох уже стають останніми годинами, хтось дивиться зверху вимогливим поглядом – друг або жінка, живий або мертвий. Або – Бог. І він чекає, що ми його не розчаруємо, що ми не будемо жалюгідними, що ми зуміємо зберегти стійкість і в житті і в смерті...” Пізніше В.Франкл глибинно й мудро проаналізував свій страшний досвід. Після війни В.Франкл двадцять п'ять років очолював неврологічне відділення Віденської поліклініки. Він одружився другим шлюбом з медсестрою Елеонорою Швиндт. Подружжя мало дочку та двох онуків. В.Франкл був видатним промовцем: його блискучі, проникливі, мудрі лекції, просякнуті безмежною любов'ю до людей, упродовж багатьох десятиліть з незмінним успіхом лунали більш, ніж у двохстах університетах світу.

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

У цьому напрямку розглядається сенс людського існування і здійснюється пошук цього змісту. Відповідно до поглядів В.Франкла прагнення людини до пошуку і реалізації сенсу життя є вродженим мотиваційною тенденцією, властивим усім людям і є основним двигуном поведінки і розвитку особистості. В.Франкл уважав «прагнення до змісту» протилежним «прагненню задоволенням»: «Людині потрібний не стан рівноваги, спокою, а боротьба за яку-небудь мету, гідну її».

Проте людське прагнення до реалізації сенсу життя може бути фрустрованим, і ця екзистенціальна фрустрація здатна привести до неврозу.

В.Франкл вважав людину творцем, котра все життя будує свою духовність. Людські вчинки він поділяв на три типи:

1. Ті, що сприяють творенню духовної особистості.
2. Ті, що руйнують духовність.
3. Котрі є байдужими стосовно духовності.

Людина несе відповідальність за свої вчинки. Відхід від відповідальності також є вчинком, за який людина розплачується. Людина завжди вільна у виборі своїх учинків, в ухваленні рішення, але лише в разі вибору вчинку, що творить, здійснює, реалізується сенс життя.

Учинки, що творять, здійснюють, спрямовані на пошук цінностей творчості, переживання і відносин. Для кожної людини ці цінності унікальні, конкретні і неповторні, тому людина в пошуках сенсу життя шукає і знаходить свою творчу країну, у якій вона реалізує себе і будує свою особистість.

Якщо в людини виникає стан втрати сенсу життя, В.Франкл рекомендував зрозуміти і відчутти унікальність і неповторність власної особистості. Глибинно осягнувши самоцінність, цінність оточення і світу, у

якому вона живе, людина набуває впевненості в собі, своєї повноцінності, потреби, тобто сенсу існування. Життя людини не може позбавитися змісту за жодних обставин — сенс життя завжди може бути знайдений.

В основі підходу В.Франкла до особистості – три основні поняття: «свобода волі», «воля до сенсу» і «сенс життя». За В.Франклом, питання про сенс життя природне для сучасної нормальної людини. І саме те, що людина не прагне до його досягнення, не бачить шляхів, що ведуть до нього, виступає основною причиною психологічних труднощів і негативних переживань типу відчуття безглуздості, нікчемності життя. Головною перешкодою виявляється центрація, зосередженість людини на собі, невміння вийти за межі себе, до іншої людини або до глибинного сенсу життя.

Сенс, за В.Франклом, об'єктивно наявний у кожній миті життя, навіть у найтрагічнішому. Психолог не може дати людині цей сенс, у кожного він свій. Але психолог може допомогти клієнтові його усвідомити. Здебільшого втрата сенсу життя відбувається при сильних психотравматичних подіях: катастрофах, аваріях, загибелі близьких людей, участі у воєнних діях.

Мета логотерапії – допомога людині в знаходженні унікального сенсу життя.

Позиція психолога. В логотерапії психолог виступає як помічник, котрий запобігає безпосереднього втручання в особистісні почуття клієнта, але сприяє активізації внутрішніх особистісних ресурсів клієнта, які дають йому можливість знайти сенс життя – тим самим знайти рішення особистих проблем клієнта.

Вимоги і очікування щодо клієнта. Клієнту відводиться активна роль в знаходженні унікального сенсу життя. Унікальний сенс життя (або узагальнені цінності, що виконують ту ж функцію) може бути знайдений людиною в одній з трьох сфер: творчості, емоційних переживань, свідомому прийнятті тих обставин, що людина не в змозі змінити.

Цінності – це значеннєві універсалії, що є наслідком узагальнення типових ситуацій у житті суспільства. З трьох груп цінностей – творчість, переживання і відносини – пріоритет належить цінностям творчості. У цінностях переживань В.Франкл особливо виділяє любов як переживання, що має найбільший змістовий потенціал.

Центральною в концепції В.Франкла є проблема відповідальності. Людина вільна у своєму виборі життєвого шляху, але, знайшовши його, вона несе відповідальність за створення свого унікального світу вчинків. Воля превалює над необхідністю.

Вихід за свої межі В.Франкл позначив поняттям самотрансценденції і вважав самоактуалізацію лише одним з моментів самотрансценденції.

Самотрансценденція і здатність до самовідсторонення – центральні поняття в логотерапії.

В.Франкл описує механізм утворення патологічної реакції страху так: у людини з'являється страх перед яким-небудь явищем (тайфун, землетрус, викид шкідливих речовин у повітря, серцевий напад, інфаркт, онкохвороби), реакція чекання — страх, що це явище або стан несподівано прийдуть до

людини. Можуть проявитися певні симптоми очікуваного стану, що підсилює страх, і коло напруги замикається: страх чекання події значно зростає і перебільшує побоювання, безпосередньо пов'язані з подією. На свій страх людина починає реагувати втечею від дійсності (від життя).

У сформованій ситуації В.Франкл запропонував використовувати самовідсторонення. Найбільш яскраво здатність до самовідсторонення виявляється в гуморі. Гумор дозволяє дистанціюватися від чого завгодно (в певному сенсі і від самого себе) і тим самим знайти контроль над собою і ситуацією.

Страх є біологічною реакцією, що дозволяє уникати тих ситуацій, що є небезпечними. Якщо людина буде сама активно шукати ці ситуації, то вона навчиться діяти активно, уникаючи страху, і страх поступово зникне.

Звідси випливають основні положення логотерапії:

- Людина не може нормально жити, якщо її життя стає безглуздим, вона втрачає спокій доти, доки знову не знайде мету і зміст свого життя.

- Сенс життя не може бути даний людині ззовні, запропонований або нав'язаний. Вона повинна знайти його цілком самостійно.

Техніки

Для того щоб допомогти людині в рішенні її проблем, В.Франкл запропонував два основоположні методи:

- метод дереклексії;
- метод парадоксальної інтенції.

1. Метод дереклексії означає зняття зайвого самоконтролю, міркування про власні складності – те, що в побуті називають самокопанням. Так, у низці досліджень було показано, що сучасна молодь здебільшого страждає від думки про те, що в неї є комплекси, ніж від самих комплексів.

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

В.Франкл вважав гумор формою волі, аналогічно до того, як в екстремальній ситуації формою волі є героїчна поведінка. Власний досвід В.Франкла як в'язня концентраційного табору підтвердив правомірність його позиції. Саме там В.Франкл переконався, що навіть у нелюдських умовах можливо залишатися людиною, отримати перемогу над страшними обставинами життя. Для цього потрібно зберігати сенс життя. Свій досвід він описав у книзі «Психолог у концтаборі» (1946). У концентраційному таборі більш здатними до виживання були ті люди, у яких було завдання, що очікувало свого рішення і втілення. Коли В.Франкла забрали в Освенцим, у нього конфіскували майже готовий до публікації рукопис, і «лише глибоке прагнення написати цей рукопис заново допомогло витримати звірства табірної життя».

Метод *парадоксальної інтенції* використовується в корекційній роботі зі страхами. Наприклад, якщо людина відчуває страх закритих приміщень, їй пропонується змусити себе знаходитися в такому приміщенні. І під час

тривалого перебування, здебільшого, страх зникає, а людина набуває впевненості в собі, перестає боятися того, що раніш уникала.

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

3. Персональне осмислення життя. Прийом полягає в тім, щоб людині, що втратила сенс життя, сказати і показати, що вона потрібна іншій людині, що життя без неї втрачає для цієї людини сенс. Для матері, що втратила дорослу дитину, сенсом життя може стати виховання онуків.

Жінка, що втратила дитину внаслідок онкохвороби, засновує благодійний фонд і знаходить сенс життя в тому, що допомагає іншим матерям, що опинилися в подібній ситуації. Отже, сенс свого життя людина здобуває через усвідомлення того, що вона потрібна і корисна іншим близьким їй людям. Це один із способів перетворення життя, позбавленого сенсу, в осмислене, усвідомлення своєї унікальності, незамінності, хоч би ще для однієї людини. Людина може знайти сенс свого життя у творчості, у тому, що вона робить добро для інших, у пошуках істини, у спілкуванні з іншою людиною. Головне, щоб вона могла одержувати задоволення від своєї різноманітної діяльності. За В.Франклом, проблема полягає не в тому, у якому стані знаходиться людина, а в тому, як вона ставиться до свого сучасного стану.

4. «Сократівський діалог». Завдання цього прийому – залучення клієнта до співробітництва і розширення сфери його свідомості. «Сократівський діалог» – свого роду інтелектуальний двобій між психологом і клієнтом, під час якого коректуються непослідовні, суперечливі і бездоказові судження клієнта.

Психолог поступово, крок за кроком, підводить клієнта до запланованого висновку. В основі цього процесу лежить логічна аргументація, що складає ядро прийому. Під час бесіди психолог формулює питання так, щоб клієнт давав максимальну кількість позитивних відповідей. У такий спосіб клієнт підводиться до прийняття судження, що раніше не приймалося, було мало зрозумілим або невідомим.

Людина, яка втрачає сенс життя, може бути схильна до аутоагресивної поведінки і суїциду. Логотерапія В.Франкла активно застосовується сучасною суїцидологією.

Основоположником сучасної суїцидології, є французький соціолог Еміль Дюркгейм. Відповідно до його поглядів існує три основних види суїцидів: *егоїстичні* – саморуйнування виникає оскільки індивід почувається відчуженим і роз'єднаним із суспільством, родиною; *анемічні* – як наслідок невдач у пристосуванні людини до соціальних змін; *альтруїстичні* – суїцид, виконується людиною, якщо авторитет суспільства придушує її егоїдичність і вона жертвує собою на благо суспільства.

Зигмунд Фройд в 1910 році у роботі «Печаль і меланхолія» аналізує суїцид на підставі уявлень про наявність у людини двох основних видів потягу: еросу – інстинкту життя і танатосу – інстинкту смерті. Усе людське життя – це боротьба між ними.

Карл Меннінгер досліджував глибинні мотиви самогубств та виокремив три складові суїцидальної поведінки: бажання вбити, бажання бути вбитим, бажання вмерти.

Альфред Адлер зазначав, що бути людиною – це насамперед відчувати власну неповноцінність. Однак у випадку невдачі цей комплекс спонукає людину до агресії чи самодиструкції. У цьому контексті самогубство є прихованою атакою на інших людей, за допомогою якої людина сподівається подолати свою неповноцінність, викликавши співчуття до себе й осуд відповідальних за її знижену самооцінку.

Психоаналітик Геррі Саллівен розглядав суїцид із погляду створеною ним теорії міжособистісного спілкування.

Норман Фабероу говорить не про суїциди, а про руйнівну поведінку людини та розроблює принципи профілактики самогубств.

Едвін Шнейдман створив типологію індивідів, що відіграють безпосередню, дуже часто свідому, роль у наближенні власної смерті: *шукачі смерті*, що навмисно розлучаються з життям, зводячи можливість порятунку до мінімуму; *ініціатори смерті*, що свідомо наближають її; *гравці зі смертю*, схильні випробувати ситуації, у яких життя є ставкою, а можливість виживання низька; *ті, хто схвалює смерть*, не прагнучи свого кінця, разом з тим, не приховуючи своїх суїцидальних намірів.

Методи та прийоми профілактики суїциду

1. *Вислуховання клієнта.* Клієнту пропонується пояснити причину виходу на суїцидальне рішення проблеми. Клієнт виговорюється, йому стає легше й думки про самогубство відступають на другий план. Людина знаходить альтернативне розв'язання своїх проблем.
2. *Баналізація (зняття синдрому винятковості).* Клієнту треба вказати, що в багатьох людей є такі ж проблеми, у багатьох з'являються іноді страшні думки, але вони й не думають реалізувати їх у дійсності. Треба знецінити ситуацію, зробити її звичайною, тоді людина заспокоюється (вона не одна зі своїми негативами та сумнівами).
3. *Естетичний підхід.* Це найбільш дійовий спосіб для людей, які стежать за своїм зовнішнім виглядом. Треба розповісти їм, який вони будуть мати вигляд у разі того чи того варіанта самогубства.
4. *Згадування про дітей, батьків.* Треба розповісти клієнту, як важко буде його дитині сприйняти звістку про смерть близької людини. Усі в будинку, у дворі, у школі будуть говорити, що їхній батько (мати) – самогубці. Це велике навантаження на дитячу психіку. Треба згадати й про батьків клієнта. Як їм гірко й образливо буде сприймати самогубство своєї дитини. Постав себе на їхнє місце. Що б ти відчував? Твоє самогубство буде справжнім шоком для батьків. Також важливо знати, що самогубство – великий гріх.
5. *Зважування.* Можна погодитися, що клієнту зараз погано, що в нього багато невдач. Далі запропонувати покласти на одну чашу терезів усе погане, що з ним траплялось і трапляється, а на другу – позитивне з минулого життя. Дуже важливо стежити, щоб позитивне переважало

негативне.

6. *Погляд із майбутнього.* Пропонується клієнту подивитися на події сьогодення з майбутнього.
7. *Метод контрастування.* Клієнту пропонується порівняти своє становище з тим, що відбувається в інших людей.
8. *Використання наявного досвіду розв'язання проблем.* Клієнтові дається змога зрозуміти, що всі важливі проблеми в житті він вирішував поступово. І в нього є певний досвід вирішення проблем, яким він може користуватися.
9. *Доведення до абсурду.* Прийомом запитань психолог підводить клієнта до розуміння, що його смерть не є трагедією всесвіту.
10. *Провокаційний метод.* Головна мета – примусити людину виправдовуватися, що вона не така, як про неї думають.
11. *Позитивне майбутнє.* Підкреслити людині, що переживання труднощів зараз – явище тимчасове, а в майбутньому буде все краще.
12. *Переключення на допомогу іншим.* У стресовій ситуації людина веде себе як егоїст. Важливо вирвати її із замкнутого кола, переключити на турботу про інших, які потребують допомоги.
13. *Розширення кола інтересів.* У стресовому стані не можна залишати людину наодинці. Важливо налагодити її спілкування з іншими, розширювати коло інтересів: перегляд фільмів, читання книжок, відвідування гуртків, клубів, секцій.

Основні правила надання допомоги потенційним суїцидентам:

1. Не впадайте в паніку.
2. Створіть турботливу, доброзичливу атмосферу.
3. Підштовхніть до розмови.
4. Дійте так, ніби ви не обмежені в часі для бесіди.
5. Намагайтесь працювати над відродженням надії та шукати альтернативи.
6. Не будьте шокованими і не висловлювайте відразу.
7. Дозволяйте суїцидентам відчувати жаль до себе, якщо це допоможе їм розправити крила.

Що варто робити для вцілілих після суїциду:

1. Розуміти, турбуватися, не засуджувати.
2. Дати змогу ще й ще раз розповісти про сумні події.
3. Бути уважним і не фіксувати увагу на помилках.
4. Наголошувати, що вони повинні відчувати те, що відчувають, що це нормальне явище.
5. Інформувати про групи самопомоги, про літературу.

Не слід:

1. Припускати, що суїцид є психічним захворюванням.
2. Давати обіцянки, яких ви не зможете виконати.
3. Робити зауваження типу: «У вас є ще діти... Це була Божа воля... Це тисне на вас...»

2.5. ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЯ Ф.ПЕРЛЗА

1. Основні положення гештальт-терапії Ф.Перлза.
2. Мета корекції, позиція психолога, вимоги й очікування щодо клієнта в гештальт-терапії Ф.Перлза.
3. Механізми порушення процесу саморегуляції.
4. Рівні неврозу в гештальт-терапії Ф.Перлза.
5. Основні технічні прийоми в гештальт-терапії Ф.Перлза.

Фріц (Фредерік Соломон) Перлз (1893 – 1970) народився в Берліні в сім'ї комівояжера, котрий торгував палестинськими винами. Діти, Фріц та його двоє сестер, зростали в тяжких умовах: сварки, бійки, постійні ображення, на жаль, стали в цій сім'ї повсякденним явищем. Малий Фріц тримався в напружених сімейних сутичках сміливо, мужньо та наполегливо захищав справедливість і свою людську гідність. Мав постійні проблеми з навчанням: у сьомому класі просидів два роки, а потім був зовсім виключений зі школи. Але все одно школу закінчив, і поставив собі за мету одержати вищу освіту. Медицину вивчав у Фрейбурзькому та Берлінському університетах. У роки Першої світової війни був військовим лікарем. У 1920 році став доктором медицини Берлінського університету. Після приходу нацистів до влади, у 1933 р., переїхав до Голландії, а потім до Південної Африки, у Йоханнесбург, де став фундатором Південноафриканського інституту психоаналізу. У 1942 р. вийшла його перша книга “Его, голод і агресія”, створена разом з дружиною Лаурою. У 1946 р. Ф.Перлз емігрував до США і відкрив приватну практику в Нью-Йорку, намагаючись експериментувати, використовуючи різноманітні психотерапевтичні прийоми. У 1951 р. у співавторстві з Р.Хефферліном і П.Гудменом видав книгу “Гештальт-терапія”, у котрій сформулював початки свого власного терапевтичного підходу. Були створені Нью-Йоркський та Кливлендський інститути гештальт-терапії. У 1969 р. на острові Ванкувер заснував гештальтобщину й видав праці “Гештальт-терапія в дослівному викладі” та “Всередині і поза помийним відром”. В останній період життя наполегливо працював над книгами “Гештальт-підход” та “Свідок терапії”, котрі були видані в 1973 р.

Гештальт-терапія (від нім. *gestalt* — образ, форма, структура та грец. *therapeia* — лікування). Метод, створений Ф.Перлзом під впливом ідей гештальт-психології, екзистенціалізму, психоаналізу, набув широкої популярності. Ф.Перлз переніс закономірності утворення фігури, установлені в гештальт-психології в сфері сприйняття, в область мотивації людської поведінки. Виникнення й задоволення потреб він розглядав як ритм формування і завершення гештальтів. Функціонування мотиваційної сфери здійснюється, за Ф.Перлзом, за принципом саморегуляції організму.

Людина знаходиться в рівновазі з самою собою і навколишнім світом. Бути самим собою, здійснювати своє «Я», реалізувати свої потреби, схильності – це шлях гармонічної здорової особистості. Людина, яка

хронічно перешкоджає задоволенню власних потреб, відмовляється від реалізації свого «Я», згодом починає додержуватися цінностей, нав'язаних ззовні. І це приводить до порушення процесу саморегуляції організму.

Згідно гештальт-терапії організм розглядається як єдине ціле, і будь-який аспект поведінки може бути проявом цілісного буття людини. Людина є частиною більш широкого поля: організм — середовище. У здорової особистості взаємозв'язок із середовищем є рухливим: виникнення визначеної потреби вимагає «контакту» із середовищем і формує гештальт, задоволення потреби завершує гештальт і вимагає «відходу» від середовища. У невротичної особистості процеси «контакту» і «відходу» є суттєво перекрученими і не забезпечують адекватного задоволення потреб.

У цілому теорія гештальт-терапії ґрунтується на таких положеннях:

- Людина являє собою цілісну соціобіопсихологічну істоту. Будь-який розподіл її на складові частини, наприклад, психіку і тіло, є штучним.

- Людина та її навколишнє середовище являють собою єдиний гештальт, структурне ціле, що називають полем “організм – навколишнє середовище”. Середовище впливає на організм, а організм перетворює навколишнє середовище.

- Людська поведінка, відповідно до теорії гештальт-терапії, підкоряється принципам формування і руйнації гештальтів. Здоровий організм функціонує на основі саморегуляції. Ключова потреба виникає і займає домінуючу позицію в організмі – фігура виявляється з тла. Далі організм знаходить у зовнішньому середовищі об'єкт, що здатний задовольнити цю потребу, наприклад, їжу при почутті голоду. Зближення й адекватна взаємодія з об'єктом (розжовування і проковтування їжі в цьому прикладі) приводить до задоволення потреби – гештальт завершується і руйнується.

- *Контакт* — базове поняття гештальт-терапії. Організм не може існувати в безповітряному просторі, так само як і в просторі, позбавленому води, рослин і живих істот. Людська істота не може розвиватися без середовища інших людей. Усі основні потреби можуть задовольнятися лише в контакті із навколишнім середовищем. Місце, у якому організм зустрічається із навколишнім середовищем, у гештальт-терапії називають межею контакту. Наскільки людина здатна задовольняти свої потреби, залежить від того, наскільки гнучко вона може регулювати контактну межу.

- *Усвідомлення* — поінформованість про те, що відбувається всередині організму й у його навколишньому середовищі. Усвідомлення нетотожне інтелектуальному знанню про себе і навколишній світ. Воно містить переживання сприйняття як стимулів зовнішнього світу, так і внутрішніх процесів організму – відчуттів, емоцій, а також розумову діяльність – ідеї, образи, спогади і передбачення, тобто охоплює багато рівнів. Саме усвідомлення, подає реальну інформацію про потреби організму і про навколишнє середовище. Основна мета практики гештальт-терапії – це розширення усвідомлення.

- *Тут і тепер* – принцип, який означає, що актуальне для організму завжди відбувається в сьогодні, будь то сприйняття, почуття, дії, думки, фантазії про минуле чи майбутнє, усі вони знаходяться в теперішньому часі.

- *Відповідальність* – здатність відповідати за те, що відбувається і вправно контролювати свої реакції. Реальна відповідальність пов'язана з усвідомленням. Чим більше людина усвідомлює реальність, тим більше вона здатна відповідати за своє життя – за свої бажання, дії, говорячи словами Ф.Перлза, спиратися на себе.

Головна мета гештальт-терапії — досягнення більш повного усвідомлення себе: своїх почуттів, потреб, бажань, тілесних процесів, своєї розумової діяльності, а також наскільки можливо повного усвідомлення зовнішнього світу, насамперед світу міжособистісних відносин. Гештальт-терапія не прагне до негайної зміни поведінки і швидкого усунення її симптомів і детермінант.

До основних понять гештальт-терапії належать: фігури і тло, усвідомлення і зосередження на сьогодні, полярності, захисні функції і зрілість.

I. Відношення фігури і тла. У процесі саморегуляції здорова людина із усієї значної кількості інформації вибирає ту, котра для неї в цей момент є найбільш важливою і значущою. Це фігура. Інша інформація тимчасово відсувається на задній план. Це тло. Нерідко фігура і тло міняються місцями.

Відношення між фігурою і тлом – одне з понять гештальт-психології. У її розумінні фігура виступає як домінуюча потреба, а ритмічна зміна фігур і тла лежить в основі саморегуляції організму.

Як фігуру (гештальт) можуть створити побут, бажання, почуття чи думки, що в цей момент переважають над іншими бажаннями, почуттями і думками. Як тільки потреба задовольняється, гештальт завершується, утрачає свою значимість і переміщується на задній план, поступається місцем новому гештальту. Іноді потребу задовольнити не можна. У такому разі гештальт залишається незавершеним, а тому не може бути відреагованим і не може поступитися місцем іншому. Така невідреагована потреба є, за Ф.Перлзом, причиною багатьох незавершених проблем, що через деякий час починають впливати на важливі психічні процеси.

II. Усвідомлення і зосередження на сьогодні. Основною умовою, необхідною для того, щоб сформувати і завершити гештальт, є здатність людини усвідомлювати себе і свою домінуючу потребу в цей момент. Усвідомлення і зосередженість на потребі є важливим принципом у гештальт-терапії, що має назву *тут і тепер*.

III. Контакт супроводжується формуванням гештальту, відхід – його завершенням.

Рушійною силою цього ритму (контакт-відхід) Ф.Перлз вважав ієрархію потреб. Для задоволення своїх потреб ми постійно повинні бути в контакті із зонами свого внутрішнього і зовнішнього світу. Ми відповідаємо на свої зовнішні потреби, коли надягаємо светр, відчуваючи холод.

Саморегуляція організму залежить від ступеня усвідомлення сьогодення і від здатності жити в повну силу тут і тепер.

IV. Захисні функції. Ними є: *інтродекція, проєкція, ретрофлексія, дефлексія і злиття.*

V. Зрілість – здібність перейти від опори на середовище і від регулювання середовищем до опори на себе та саморегуляцію.

Ф.Перлз розглядав особистісний ріст 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 організмі.
2. Зовнішню – зовнішні події, що відбиваються свідомістю.
3. Середню – фантазії, вірування, відносини.

Під час неврозу переважає тенденція до зосередження на середній зоні за рахунок виключення зі свідомості двох перших. Така зайва схильність до фантазування, інтерпретації порушує природний ритм процесу свідомості, змушує клієнта зосереджуватися на минулому і майбутньому на шкоду сьогоденню, тому що завершити гештальт (задовольнити потреби) можна тільки в момент «тут і зараз».

На думку Ф.Перлза, психічні порушення в людей зумовлені тим, що їхня особистість не складає єдиного цілого, тобто гештальта. Здебільшого стрес клієнтів виникає внаслідок неусвідомлених конфліктів, котрі заважають їм входити в контакт із деякими власними почуттями і думками.

Гештальт-терапія прагне спонукати людину переживати власні фантазії, усвідомлювати власні емоції, контролювати інтонації голосу, рух рук і очей, і зрозуміти, що колись ігнорувалися нею фізичні відчуття для того, щоб вона знову змогла поновити зв'язок між усіма своїми різноманітними аспектами, і внаслідок цього особистість була спроможна досягти повного усвідомлення власного «Я». В основі всіх порушень лежать обмеження здатності індивіда до підтримання оптимальної рівноваги із середовищем, порушення процесу саморегуляції.

У гештальт-теорії розрізняють *п'ять механізмів порушення процесу саморегуляції:* 1) інтродекцію; 2) проєкцію; 3) ретрофлексію; 4) дефлексію; 5) конфлуенцію.

При *інтродекції* людина засвоює почуття, погляди, переконання, оцінки, норми, зразки поведінки інших людей, що, вступаючи в протиріччя з власним досвідом, не асимілюються його особистістю. Цей неасимільований досвід – інтроект – є далекою для людини частиною її особистості. Найбільш ранніми інтроектами є батьківські повчання, що засвоюються дитиною без критичного осмислення. Згодом стає важко розрізнити інтроекти і свої власні переконання.

Проєкція – пряма протилежність інтродекції. При проєкції людина відчужує властиві їй якості, бо вони не відповідають її «Я-концепції». Діри, що утворюються внаслідок проєкції, заповнюються інтроектами. «Він робить іншим те, у чому сам їх постійно звинувачує».

Ретрофлексія — поворот до себе — спостерігається в тих випадках,

коли які-небудь потреби не можуть бути задоволені через їхнє блокування соціальним середовищем, і тоді енергія, призначена для маніпулювання в зовнішньому середовищі, направляється на самого себе. Такими незадоволеними потребами або незавершеними гештальтами часто є агресивні почуття. Ретрофлексія при цьому виявляється в м'язових затисках. Первісний конфлікт між «Я» й іншими перетворюється у внутріособистісний конфлікт. Показниками ретрофлексії є використання в мові зворотних займенників і часток. Наприклад: «Я повинен змусити себе зробити це».

Дефлексія — відхилення 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 в усуненні меж між «Я» й оточенням. Такі клієнти важко відрізняють свої думки, почуття і бажання від чужих. Для людей з конфлуенцією характерне при описі власної поведінки вживання займенника «ми» замість «я». Конфлуенція являє собою захисні механізми, звертаючись до яких індивід відмовляється від свого справжнього «Я».

Унаслідок дій перерахованих механізмів порушується цілісність особистості, що виявляється розчленованою на окремі частини. Такими фрагментами часто виступають *дихотомії*: *чоловіче — жіноче, активне — пасивне, залежність — відчуженість, раціональність — емоційність*.

Поняття «**незакінчена справа**» є одним з центральних у гештальт-корекції. «Незакінчена справа» означає, що невідреаговані емоції перешкоджають процесові актуального усвідомлення. Ф.Перлз вважав, що образа є гіршим видом незавершеної справи, що досить часто трапляється і порушує автентичність комунікації.

Довершити незавершене, звільнитися від емоційних затримок – один з істотних моментів у гештальт-корекції.

Іншим важливим терміном є «**запобігання**» – поняття, за допомогою якого відбиваються особливості поведінки, пов'язані із способами запобігання визнання і прийняття всього того, що супроводжується неприємними переживаннями щодо незавершеної справи. Гештальт-терапія заохочує вираження затриманих почуттів, конфронтацію з ними і пророблення їх, досягаючи тим самим особистісної інтеграції. У процесі гештальт-корекції на шляху до розкриття своєї індивідуальності клієнт проходить через п'ять рівнів, які Ф.Перлз називає *рівнями неврозу*.

Перший рівень — *рівень фальшивих відносин, ігор і ролей*. Це шар фальшивої рольової поведінки, звичних стереотипів та ролей. Невротична особистість відмовляється від реалізації свого «Я» і живе відповідно до чекань інших людей. Унаслідок цього власні цілі і потреби людини залишаються незадоволеними. Людина відчуває фрустрацію, розчарування і безглуздість свого існування.

Другий рівень — *фобічний* — пов'язаний з усвідомленням своєї

фальшивої поведінки і маніпуляцій. Але коли клієнт уявляє собі, які наслідки можуть виникнути, якщо він почне поводитися щиро, його охоплює почуття страху. Людина боїться бути тим, ким є. Боїться, що суспільство піддасть її остракізмові. І клієнт прагне уникати зіткнення зі своїми хворобливими переживаннями.

Третій рівень — *рівень глухого кута і розпачу*. 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 внутрішню точку опори. Унаслідок цього людина дотримується статусу-кво, боїться пройти через глухий кут. Це моменти, пов'язані з переживанням своєї власної безпорадності.

Четвертий рівень — *імплозія*, стан внутрішнього сум'яття, розпачу, відрази до самого себе, зумовлений повним усвідомленням того, як людина обмежила і пригнітила себе. На цьому рівні клієнт може відчувати страх смерті. Ці моменти пов'язані із залученням величезної кількості енергії і зіткненням протилежних сил в глибинах людської свідомості. Унаслідок цього високий тиск, що загрожує здоров'ю людини, намагається знищити її. Людина в сльозах розпачу зустрічає свою рішучість прийняти ситуацію і справитися з нею. Це шар наближення до свого справжнього «Я».

П'ятий рівень — *експлозія, вибух*. Клієнт уникає всього несправедливого, підробного, починає жити і діяти згідно за своїм справжнім «Я». Досягнення цього рівня означає формування автентичної особистості, що породжує здатність до переживання і вираження своїх емоцій. Отже, гештальт-корекція — це підхід, спрямований на звільнення і самостійність особистості.

Мета корекції. Метою гештальт-корекції є зняття блокувань, пробудження потенційно наявних у людині значних природних ресурсів, що сприяють її особистісному росту, досягненню цінності і зрілості, повній інтеграції особистості клієнта.

Основна мета — допомога людині в повній реалізації її потенціалу. Ця мета містить у собі кілька *допоміжних*:

- забезпечення повноцінної роботи актуального самоусвідомлювання;
- зміщення локусу контролю всередину;
- заохочення незалежності і самодостатності;
- виявлення психологічних блоків, котрі перешкоджають росту, усунення їх.

Позиція психолога. У гештальт-корекції психолог розглядається як каталізатор, помічник, співтворець, інтегрований у єдине ціле гештальт-особистості клієнта. Психолог намагається уникати безпосереднього втручання в особисті почуття клієнта і полегшити вираження цих почуттів.

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

Вимоги й очікування щодо клієнта. У гештальт-корекції клієнтам приділяється активна роль, що передбачає право на власні інтерпретації позицій, на усвідомлення схем своєї поведінки і життєдіяльності.

Передбачається, що клієнт повинен переключитися з раціоналізування на переживання. Причому вербалізація почуттів не настільки важлива, наскільки важливе бажання клієнта, його готовність прийняти сам процес актуального переживання, у якому він буде насправді випробувати почуття і говорити від їхнього імені, а не просто повідомляти про них.

Техніки

Психотехнікам у гештальт-корекції надається дуже велике значення. Вони називаються іграми й експериментами. Широку популярність гештальт-корекція одержала багато в чому завдяки цим іграм.

1. Експериментальний (дисоційований) діалог. Це діалог між різноманітними поглядами, що репрезентують власну особистість. Коли в клієнта спостерігається фрагментація власної особистості, психолог пропонує експеримент: провести діалог між значимими фрагментами особистості. Наприклад, між агресивним і пасивним початком, між тим, що здійснює напад, і тим, що захищається. Це може бути діалог і з власним почуттям (наприклад, з почуттям страху), а також з окремими частинами тіла або з уявною (значущою для клієнта) людиною.

Техніка гри така: напроти стільця, що займає клієнт («гарячий стілець») розташовується порожній стілець, на який «саджають» уявного співрозмовника. Клієнт по черзі змінює стільці, програючи діалог, ототожнюючи себе з різними фрагментами своєї особистості і виступаючи то з позиції жертви, то з позиції агресора, і по черзі подаючи репліки з боку однієї, потім іншої психологічної позиції.

2. «Великий пес» і «Маленьке щеня». Поширеним прийомом є використання двох ігрових позицій: «Великий пес» і «Маленьке щеня». «Великий пес» уособлює обов'язки, вимоги, оцінки. «Маленьке щеня» уособлює пасивно-захисні установки, залучає хитрощі, відмовки, виправдання, що пояснюють невиконання своїх обов'язків. Між цими позиціями відбувається боротьба за владу і повний контроль над особистістю.

«Великий пес» намагається натиснути погрозою покарання або пророкуванням негативних наслідків поведінки, що не відповідає вимогам. «Маленьке щеня» не вступає в пряму боротьбу, а використовує хитрощі – йому невласлива агресивність. Фрагменти діалогу між цими частинами особистості виникають іноді у свідомості клієнта в різних ситуаціях повсякденного життя, коли, наприклад, він намагається змусити себе зробити щось і одночасно маніпулює різними відмовками і самовиправданнями. За допомогою систематизованого і щирого діалогу під час вправи клієнт може більш повно усвідомити марні маніпуляції, котрі безупинно здійснюються над власною особистістю, стати більш щирим і здатним значно ефективніше керувати собою.

Техніка має виражений енергетичний потенціал, підсилює мотивацію клієнта до більш адекватної поведінки.

3. Робити коло, або йти по колу. Відома психотехніка, відповідно до якої клієнт на прохання ведучих (техніка застосовується в груповій роботі)

обходить усіх учасників по черзі, і або щось говорить їм, або робить якісь дії з ними. Члени групи при цьому можуть відповідати. Техніка використовується для активізації членів групи, заохочення їх до ризику нової поведінки і прагнення самовираження. Часто пропонується початок висловлювання з проханням завершити його, наприклад: «Будь ласка, підійдіть до кожного в групі і завершіть таке висловлювання: "Я відчуваю себе незручно тому, що..."» Клієнт може пройти по колу і звернутися до кожного учасника з питанням, яке його хвилює, щоб, наприклад, з'ясувати, як його оцінюють інші, що про нього думають, або оприлюднити власні почуття стосовно членів групи. Прийом дозволяє більш диференційовано визначати власні переживання і зв'язки з навколишніми.

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

4. Техніка «навпаки» (переверти). Техніка полягає в тому, щоб клієнт зіграв поведінку, протилежну тій, котра йому не подобається. Скажімо, соромливий став поводитися зухвало; приторно ввічливий — грубо; той, хто завжди погоджувався, зайняв би позицію безперестанної відмови. Техніка спрямована на прийняття клієнтом себе в новій для нього поведінці і на інтегруванні в «Я» нових структур досвіду.

5. Експериментальне перебільшення. Техніка спрямована на розвиток процесу самоусвідомлення за допомогою гіперболізації тілесних, вокальних і інших рухів. Це звичайно інтенсифікує почуття, прив'язані до певної поведінки: голосніше й голосніше повторювати фразу, виразніше робити жест. І особливу цінність представляє ситуація, коли клієнт прагне пригнітити які-небудь переживання – це приводить до розвитку внутрішніх комунікацій.

6. Незакінчена справа. Кожний незавершений гештальт є незакінчена справа, що вимагає завершення. Здебільшого люди мають чимало проблемних питань, пов'язаних з їхніми родичами, батьками, товаришами, сусідами. Найчастіше це невисловлені скарги і претензії. Клієнтові пропонується за допомогою прийому «порожнього стільця» висловити свої почуття уявному співрозмовникові або звернутися безпосередньо до того з учасників групи, хто має відношення до незакінченої справи. У досвіді роботи гештальт-груп відзначається, що найбільш часто трапляється і є значимим невиражене почуття – це почуття провини або почуття образи, саме з цим почуттям працюють у грі, що починається зі слів «Я скривджений...».

7. Проективні ігри з уяви ілюструють процес проєкцій і допомагають учасникам групи ідентифікуватися з аспектами особистості, що відкидаються.

Найбільш популярна гра – «Старий закинутий магазин». Клієнтові пропонують закрити очі, розслабитися, а потім уявити, що пізно вночі він проходить маленькою вуличкою коло старого закинутого магазину. Вікна брудні, але якщо заглянути всередину, можна помітити якийсь предмет. Клієнтові пропонують ретельно його розглянути, потім відійти від старого

магазину й описати предмети, що знаходяться за вікном.

Далі йому пропонується уявити себе цим предметом і, говорячи від першої особи, описати свої почуття, відповівши на запитання: «Чому він залишений у магазині? Чи схоже його життя і доля цього предмету?» Ідентифікуючись з предметами, клієнти проєктують на них якісь свої особистісні життєві аспекти.

8. «У мене є таємниця». У цій грі починається дослідження почуттів провини і сорому. Кожного з учасників групи просять подумати про який-небудь важливий для нього і ретельно збережений особистий секрет. Психолог радить, щоб учасники не розповідали про ці таємниці, а уявили собі, як могло б реагувати на них оточення, якби дізналося про ці таємниці. Наступним кроком може бути надання кожному учасникові можливості похвастатися перед іншими, «яку страшну таємницю він зберігає в собі». Досить часто виявляється, що багато хто неусвідомлено прив'язані до своїх секретів, як до чогось надзвичайно коштовного.

9. «Перебільшення». Значна увага в гештальт-терапії приділяється «мові тіла». Уважається, що фізичний стан більш точно передає почуття людини, ніж вербальне, мова. Ненавмисні рухи, жести, пози клієнта іноді є сигналами важливих подій і несуть у собі цікаву й цінну інформацію. Проте ці сигнали залишаються перерваними, нерозвиненими, перекрученими. Пропонуючи клієнтові збільшити ненавмисний рух або жест, можна зробити важливе відкриття.

Наприклад, зосереджений, стриманий чоловік постукує пальцем по столу, тоді як жінка в групі довго і докладно 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 свої постукування. Тоді психолог просить підсилити постукування, стукати все голосніше і виразніше доти, доки клієнт не усвідомить, що робить.

Гнів клієнта зростає дуже швидко, і через хвилину він із силою б'є по столу, гаряче виражаючи свою незгоду з жінкою. Водночас він гукає: «Вона така ж, як моя дружина!» На додаток до цього усвідомлення він одержує скороминуще враження про надмірний контроль своїх сильних стверджувальних почуттів і можливість більш безпосереднього вираження їх.

10. «Репетиція». На думку Ф.Перлза, люди витрачають багато часу, розігруючи на «сцені уяви» різні ролі і стратегії поведінки стосовно конкретних ситуацій і особ. Часта відсутність успіху в діях у конкретних життєвих ситуаціях визначається тим, як певна особистість в уяві готується до цих ситуацій. Така підготовка в думках і уяві часто проходить відповідно до ригідних і неефективних стереотипів, що є джерелом постійного занепокоєння неадекватною поведінкою. Репетиція поведінки вголос у групі з залученням інших учасників дозволяє краще усвідомити власні стереотипи, а також використовувати нові ідеї і рішення в цій області.

11. Перевірка усталеної думки. Трапляється, що психолог, слухаючи клієнта, уловлює в його словах якесь визначене повідомлення. Тоді він може скористатися такою формулою: «Коли я слухав тебе, у мене виникла одна

думка. Я хочу запропонувати тобі повторити цю думку вголос і перевірити, як вона звучить у твоїх устах, наскільки вона тобі подобається. Якщо хочеш спробувати, повтори цю думку деяким членам групи».

У цій справі утримується фактор інтерпретації схованого значення поведінки клієнта, але психолог не намагається повідомити свою інтерпретацію клієнтові, він лише надає пацієнтові змогу досліджувати переживання, пов'язані з перевіркою робочої гіпотези. Якщо гіпотеза виявиться плідною, клієнт може розвинути її в контексті власної діяльності й досвіду.

Ф.Перлз спочатку застосовував свій метод у формі індивідуальної корекції, але згодом цілком перейшов на групову форму, вважаючи її більш ефективною й економічною. Групова робота проводиться як центрована на клієнті. Група при цьому використовується інструментально, як хор.

Під час роботи один з учасників групи займає «гарячий стілець» поруч зі стільцем психолога, інші члени групи ідентифікуються з ним і в повній тиші проробляють мовчазну аутотерапію, усвідомлюючи фрагментовані частини свого «Я» і завершуючи незакінчені ситуації.

Уся різноманітна техніка гештальт-терапії спрямована на забезпечення психологічної підтримки особистості, на звільнення людини від тягара минулих і майбутніх проблем і повернення її «Я» в багатий та мінливий світ особистісного «сьогоденного» буття.

2.6. ТРАНСАКТНИЙ АНАЛІЗ Е.БЕРНА

1. Основні ідеї трансактного аналізу Е. Берна.
2. Поняття трансактного аналізу.
3. Мета корекції, позиція психолога, вимоги й очікування щодо клієнта в трансактному аналізі Е. Берна.
4. Психотехніки трансактного аналізу Е. Берна.

Ерік Берн (Ерік Леннорд Бернстайн, 1910 – 1970) народився в Монреалі в сім'ї лікаря і перші двадцять років свого життя прожив у Канаді. У дитинстві захоплювався іграми з однолітками, у яких намагався досконало відтворити діяльність досвідчених лікарів. Смерть батька в 1919 р. стала справжнім потрясінням для сина. Виховувала Еріка та його сестру мати, заробляючи на життя нелегкою літературною та редакторською працею. Е.Берн завжди був глибоко вдячний своїм батькам за те, що одержав від них провідні “сценарні” директиви свого життєвого шляху – літературної творчості і самовідданої допомоги людям. Вони й зробили його справжньою людиною і видатним психологом, стали наріжним каменем його професійної діяльності й життєтворчості. У 1935 р. Е.Берн закінчив медичний факультет університету Макгілла, котрий свого часу закінчив і його батько. Емігрував до США, де працював психіатром й одночасно продовжував навчання, заглиблюючись у психоаналітичну теорію. У 1941 р. вступив до Армійського медичного Корпусу й успішно працював там психіатром, дослужившись до

чина майора. Після війни багато й плідно працював, створив оригінальну психотерапевтичну систему, підґрунтям якої є теорія еґо-станів – структурний аналіз. Його книги “Трансактний аналіз у психотерапії”, “Структура й динаміка організацій і груп”, “Ігри, у які грають люди”, “Принципи групового лікування”, “Люди, які грають в ігри” стали світовими бестселерами. Е. Берн помер від серцевого нападу за півроку до свого шістдесятиліття.

Трансактний аналіз (*від лат. transactio – угода і грец. analysis – виклад, розчленування*).

Е.Берн створив популярну концепцію, корені якої знаходяться в психоаналізі. Проте концепція Е.Берна увібрала в себе ідеї і поняття як психодинамічного, так і біхевіоріального підходу, акцентувавши на визначенні і виявленні когнітивних схем поведінки, що програмують взаємодію особистості з собою й іншими.

Сучасний трансактний аналіз містить у собі теорію особистості, теорію комунікацій, аналіз складних систем і організацій, теорію дитячого розвитку. У практичному застосуванні він являє собою систему корекції як окремих людей, так і подружніх пар, родин і різних груп.

Структура особистості, за Е.Берном, характеризується наявністю трьох станів «Я», або «еґо-станів»: «Батько», «Дитина», «Дорослий». Еґо-стани – це сукупність зв’язаних один з одним способів поведінки, думок і почуттів як спосіб прояву нашої особистості в певний момент.

«Батько» – «еґо-стан» з інтеріоризованими раціональними нормами повинностей, вимог і заборон. «Батько» – це інформація, отримана в дитинстві від батьків і інших авторитетних осіб: правила поведінки, соціальні норми, заборони, норми того, як можна чи треба поводитися в тій чи тій ситуації. Є два основних батьківських впливи на людину: прямий, котрий проводиться під девізом: «Роби як я!» і непрямий, опосередкований, котрий реалізується під девізом: «Роби не так, як я роблю, а як я велю тобі робити!».

«Батько» може бути доброю силою, що контролює (заборони, санкції) та піклується (поради, підтримка, опіка). Для «Батька» характерні директивні висловлювання типу: «Можна»; «Треба»; «Нізащо»; «Отже, запам’ятай»; «Яка дурниця»; «Неборака»...

У тих умовах, коли «батьківський» вплив цілком блокований і не функціонує, людина позбавляється етики, моральних підвалин і принципів.

«Дитина» — емотивний початок у людині, що виявляється в двох видах:

1. **«Природна дитина»** — припускає всі імпульси, властиві дитині: довірливість, безпосередність, захопленість, винахідливість; додає людині чарівність і теплоту. Але водночас вона примхлива, уразлива, легковажна, еґоцентрична, уперта й агресивна.

2. **«Адаптована дитина»** — припускає поведінку, що відповідає чеканням і вимогам батьків. Для «адаптованої дитини» характерна підвищена конформність, непевність, боязкість, соромливість. Різновидом «адаптованої дитини» є «Дитина, що бунтує» проти батьків.

Для «Дитини» характерні висловлювання типу: «Я хочу»; «Я боюся»; «Я ненавиджу»; «Яка мені справа».

Дорослий «Я-стан» - здатність людини об'єктивно оцінювати дійсність за інформацією, отриманою внаслідок власного досвіду і на основі цього приймати незалежні, адекватні певній ситуації, рішення. Дорослий стан здатний розвиватися протягом усього людського життя. Словник «Дорослого» побудований без упередження до реальності і складається з понять, за допомогою яких можна об'єктивно вимірити, оцінити і виразити об'єктивну і суб'єктивну реальність. Людина з переважним станом «Дорослого» є раціональною, об'єктивною, здатною здійснювати найбільш адаптивну поведінку.

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

Якщо «Батько» – це подана концепція життя, «Дитина» — концепція життя через почуття, то «Дорослий» — це концепція життя через мислення, заснована на збиранні й обробці інформації. «Дорослий» у Е.Берна відіграє роль арбітра між «Батьком» і «Дитиною». Він аналізує інформацію, записану в «Батька» і «Дитини», і вибирає, яка поведінка найбільш відповідає певним обставинам, від яких стереотипів необхідно відмовитися, а які бажано залучити. Тому корекція повинна бути спрямована на вироблення постійної дорослої поведінки, її мета: «Будь завжди дорослим!».

Для Е.Берна характерна спеціальна термінологія, котра позначає події, що здійснюються людьми у процесі спілкування.

«Гра» — фіксований і неусвідомлюваний стереотип поведінки, у якому особистість прагне уникнути близькості (тобто повноцінного контакту) за допомогою маніпулятивної поведінки. Близькість – це вільний від ігор, щирий обмін почуттями, без експлуатації, що виключає отримання вигоди й привілеїв. Під іграми розуміють тривалу низку дій, що містять слабкість, пастку, відповідь, удар, розплату, винагороду. Кожна дія супроводжується визначеними почуттями. Заради одержання почуттів часто і відбуваються дії гри. Кожна дія гри супроводжується погладжуваннями, яких на початку гри більше, ніж ударів. Чим далі розвертається гра, тим інтенсивнішими стають погладжування й удари, досягаючи максимуму наприкінці гри.

Виділяють три ступеня ігор: ігри 1-го ступеня прийняті в суспільстві, вони відкриті і не приводять до важких наслідків; ігри 2-го ступеня хороняться, закриті й не підтримуються суспільством і приводять до збитків, які не можна назвати невинними; ігри 3-го ступеня хороняться, засуджуються, ведуть до невинних збитків для тих, що програли. Ігри можуть розіграватися людиною із самою собою, найчастіше – двома гравцями (при цьому кожен гравець може виконувати кілька ролей), й іноді гравець улаштовує гру з суспільством.

Психологічна гра являє собою серію трансакцій, що слідує одна за одною з чітко визначеним і передбачуваним наслідком, зі схованою мотивацією. Як виграш виступає який-небудь визначений емоційний стан, до

якого гравець несвідомо прагне.

«Погладжування й удари» — взаємодії, спрямовані на передачу позитивних або негативних почуттів.

Погладжування можуть бути:

- *позитивними*: «Ви мені симпатичні», «Яка ви мила й лагідна»;
- *негативними*: «Ти мені неприємний», «Ти сьогодні погано говориш про достойних людей»;
- *умовними* (стосуються того, що людина робить і підкреслює результат): «Ви добре це зробили», «Ти б мені більше подобався, якби...»;
- *безумовними* (зв'язані з тим, ким людина є насправді): «Ви фахівець вищого гатунку», «Я приймаю тебе таким, який ти є»;
- *фальшивими* (зовні вони виглядають як позитивні, а насправді виявляються ударами): «Вам, звичайно ж, зрозуміло, що я вам говорю, хоч ви і виглядаєте недалекою людиною», «Вам дуже личить цей костюм, звичайно костюми на вас висять мішками».

Будь-яка взаємодія людей містить погладжування й удари, вони складають серії погладжувань і ударів людини, що багато в чому визначають самооцінку і самоповагу. Кожна людина має потребу в погладжуваннях, особливо гостро цю потребу відчують підлітки, діти і старі. Чим менше фізичних погладжувань одержує людина, тим більше вона налаштована на психологічні погладжування, що з віком стають більш диференційованими і витонченими. Погладжування й удари знаходяться в зворотній залежності: чим більше людина приймає позитивних погладжувань, тим менше віддає ударів, і чим більше людина приймає ударів, тим менше вона віддає погладжувань.

«Трансакції» — усі взаємодії з іншими людьми з позиції тієї чи тієї ролі: «Дорослого», «Батька», «Дитини». Розрізняють додаткові, перехресні і сховані трансакції. *Додатковими* називаються трансакції, що відповідають чеканням людей, які взаємодіють, і відповідають здоровим людським відносинам. Такі взаємодії не конфліктогенні і можуть продовжуватися необмежений час. *Перехресні* трансакції починаються взаємними докорами, їдкими репліками і закінчуються залізним грюкотом дверима. У цьому разі на стимул діє реакція, що активізує невідповідні «его-стани». Сховані трансакції містять більше двох «его-станів», повідомлення в них маскується під соціально прийнятним стимулом, але відповідна реакція очікується зі сторони ефекту схованого повідомлення, що є змістом психологічних ігор.

«Вимагання» — спосіб поведінки, за допомогою якої люди реалізують звичні установки, викликаючи в себе негативні почуття, ніби вимагаючи своєю поведінкою, щоб їх заспокоювали. Вимагання – це звичайно те, що одержує ініціатор гри в її кінці. Так, наприклад, численні скарги клієнта спрямовані на одержання емоційної і психологічної підтримки з боку навколишніх.

«Заборони і ранні рішення» — одне з ключових понять, що означає послання, що передається в дитинстві від батьків до дітей з «его-стану» «Дитина» у зв'язку з тривогами, турботами і переживаннями батьків. Ці

заборони можна порівняти зі стійкими матрицями поведінки, у відповідь на ці послання дитина приймає те, що називається «ранні рішення», тобто формули поведінки, що впливають із заборон. Наприклад, «Не висуватися, треба бути непомітним, а інакше буде погано». — «А я буду висуватися».

«Життєвий сценарій» — це життєвий план, що нагадує спектакль, котрий особистість змушена грати. Він містить у собі: батьківські послання (соціальні норми, заборони, правила поведінки). Діти одержують від батьків вербальні сценарні повідомлення як загального життєвого плану, так і конкретні події життя, що стосуються різних сторін поведінки людини: професійний сценарій, сценарій одруження, освітній, релігійний. При цьому батьківські сценарії можуть бути: конструктивними, деструктивними і непродуктивними.

«Психологічна позиція або основна життєва установка» — сукупність основних, базових уявлень про себе, значимих інших у навколишньому світі, що дають підстави щодо головних рішень і поведінки людини. Виділяють такі ключові позиції:

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

1. **«Я благополучний — ти благополучний»** — це позиція повного достатку і прийняття інших. Людина знаходить себе і своє оточення благополучним. Це позиція щасливої, здорової особистості. Така людина підтримує добрі відносини з навколишніми, прийнята іншими людьми, чуйна, викликає довіру, довіряє іншим і упевнена в собі. Така людина вміє жити у світі, що змінюється, внутрішньо вільна, уникає конфліктів і не витрачає часу на боротьбу з собою чи з навколишнім середовищем. Людина з такою позицією вважає, що життя кожної людини варте того, щоб жити і бути щасливим.

2. **«Я неблагополучний — ти неблагополучний»**. Якщо людина була оточена увагою, теплом і турботою, а потім у силу якихось життєвих обставин ставлення до неї радикально змінюється, то вона починає відчувати себе неблагополучною. Оточення також сприймається в негативному плані.

Це позиція безнадійного розпачу, коли життя сприймається марним і повним розчарувань. Така позиція може складатися в дитини, позбавленої уваги, покинутої, коли навколишні байдужі до неї, або в дорослого, котрий відчув велику втрату і не має у своєму розпорядженні ресурсів щодо власного відродження, коли навколишні відвернулися від нього і він позбавлений підтримки. Багато людей з установкою «Я неблагополучний — ти неблагополучний» проводять значну частину життя в наркологічних, психіатричних і соматичних стаціонарах, у місцях позбавлення волі. У них спостерігаються суттєві порушення здоров'я, викликані власною поведінкою, котра саморуйнує людину: непомірне паління, зловживання алкоголем і наркотичними речовинами. Людина з такою установкою вважає, що її життя і життя інших людей взагалі ніщо й нічого не варте.

3. *«Я неблагополучний — ти благополучний»*. Людина з негативним образом власного «Я» обтяжена подіями, що відбуваються, і приймає на себе провину за них. Вона недостатньо впевнена в собі, не претендує на успіх, не високо оцінює свою працю, відмовляється брати на себе ініціативу і відповідальність. Вона відчуває себе цілком залежною від навколишніх, які уявляються їй величними, усесильними, благополучними діячами. Людина з такою позицією вважає, що її життя варте небагато на відміну від життя інших, благополучних людей.

4. *«Я благополучний — ти неблагополучний»*. Це установка гордовитої переваги. Ця фіксована емоційна установка може сформуватися як у ранньому дитинстві, так і в більш зрілому віці. Формування установки в дитинстві може складатися за двома механізмами: в одному разі родина всіляко підкреслює перевагу дитини над іншими її членами й навколишніми. Така дитина виховується в атмосфері шанування, всепрощення і приниження навколишніх. Інший механізм розвитку установки спрацьовує, якщо дитина постійно перебуває в умовах, що загрожують її здоров'ю або життю (наприклад, при поганому поводженні з дитиною), і коли вона відроджується після чергового приниження (або для того, щоб просто вижити), вона стверджує: «Я благополучна» — щоб звільнитися від своїх недругів і тих, хто не захистив її: «Ти неблагополучний». Людина з такою установкою вважає своє життя досить коштовним і не цінує життя іншої людини.

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

Метою також є досягнення клієнтом незалежності й автономії, звільнення від примусу, включеність у дійсні, вільні від ігор взаємодії, котрі потребують відвертості і близькості.

Кінцева мета — досягнення автономії особистості, визначення своєї власної долі, прийняття відповідальності за свої вчинки і почуття.

Позиція психолога. Основна задача психолога — забезпечити необхідний інсайт. А звідси вимога до його позиції: партнерство, прийняття клієнта, сполучення позиції вчителя й експерта. При цьому психолог звертається до «его-стану» «Дорослого» в клієнті, не потурає примхам «Дитини» і не заспокоює розгніваного «Батька» в клієнті.

Коли психолог використовує багато зайвої термінології, незрозумілої клієнтові, вважається, що цим він прагне захиститися від власної непевності та проблем.

Вимоги і чекання від клієнта. Основною умовою роботи в транзактному аналізі є висновок контракту. У контракті чітко визначаються: цілі, що клієнт ставить перед собою; шляхи, за допомогою яких ці цілі будуть досягатися; пропозиції психолога щодо взаємодії, список вимог до клієнта, які 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 почуватися по-іншому, прагнучи набути автономію. Наявність контракту припускає взаємну відповідальність обох сторін: психолога і клієнта.

Техніки

1. Техніка сімейного моделювання містить у собі елементи психодрами і структурного аналізу «єго-станів». Учасник групової взаємодії відтворює свої транзакції з моделлю своєї родини. Проводиться аналіз психологічних ігор і вимог клієнта, аналіз ритуалів, структурування часу, аналіз позиції в спілкуванні і, нарешті, аналіз сценарію.

2. Транзактний аналіз містить:

1. Структурний аналіз – аналіз структури особистості.
2. Аналіз транзакцій — вербальних і невербальних взаємодій між людьми.
3. Аналіз психологічних ігор, схованих транзакцій, що приводять до бажаного наслідку – виграшу.
4. Аналіз сценарію (скрипт-аналіз) індивідуального життєвого сценарію, котрому мимоволі підкорюється людина.

В основі корекційної взаємодії лежить структурний аналіз «єго-позиції», що припускає демонстрацію взаємодії за допомогою техніки рольових ігор.

Особливо виділяються дві проблеми: 1) *контамінації*, коли змішуються два різних «єго-стани», і 2) *виключення*, коли «єго-стани» жорстко відмежовані один від одного.

У транзактному аналізі використовується принцип відкритої комунікації. Це означає, що психолог і клієнт розмовляють простою мовою, звичайними словами (це значить, що клієнт може читати літературу з транзактного аналізу).

Дуже ефективний у груповій роботі, призначений для короткочасної психокорекційної роботи. Транзактний аналіз надає клієнтові змогу вийти за межі неусвідомлюваних схем і шаблонів поведінки, і, прийнявши іншу когнітивну структуру поведінки, одержати змогу довільної поведінки.

РОЗДІЛ 3 МЕТОДИ ПРАКТИЧНОЇ КОРЕКЦІЇ

3.1. ІГРОТЕРАПІЯ

1. Загальна характеристика методу ігротерапії.
2. Показання до проведення ігротерапії. Принципи, види та форми ігротерапії.
3. Методика проведення ігротерапії.
4. Ігрова кімната, її обладнання, вимоги до психолога-ігротерапевта.

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДУ

Ігрова терапія – метод психотерапевтичного впливу на дітей і дорослих з використанням гри.

Характерна риса гри – її двоплановість, властива також драматичному мистецтву, елементи якого зберігаються в будь-якій колективній грі:

1. Той, що грає, виконує реальну діяльність, здійснення якої вимагає дій, пов'язаних з рішенням цілком конкретних, часто нестандартних задач.

2. Деякі моменти цієї діяльності мають умовний характер, що дозволяє відвернутися від реальної ситуації з її відповідальністю і численними складними обставинами.

Ключові ознаки розгортання гри – швидко мінливі ситуації, у яких виявляється об'єкт після дій з ним, і настільки ж швидке пристосування дій до нової ситуації.

Структуру дитячої гри складають ролі, узяті на себе гравцями; ігрові дії як засіб реалізації цих ролей; ігрове вживання предметів – заміщення реальних предметів ігровими (умовними); реальні відносини між гравцями.

Роль – одиниця гри й водночас центральний момент, що поєднує всі її аспекти.

Сюжетом гри є відтворена в ній область дійсності. **Змістом гри** виступає те, що відтворюється дітьми як головний момент діяльності і відносин між дорослими в їхньому дорослому житті. У грі відбувається формування довільної поведінки дитини і її соціалізація.

Мається досвід проведення короткострокової і довгострокової ігрової терапії, а також організації ігротерапії в малій групі дітей в умовах навчально-виховних установ.

Загальні показання до проведення ігротерапії: соціальний інфантилізм, замкнутість, нетовариськість, фобічні реакції, надконформність і надслухняність, порушення поведінки і шкідливі звички, неадекватна статево-рольова ідентифікація в хлопчиків.

Ігрова терапія виявилася ефективною в роботі з дітьми різної діагностичної категорії, крім повного аутизму і неконтактної шизофренії.

Ігротерапія ефективна як допомога при висмикуванні волосся; корекції селективного мутизму; агресивності в поведінці; як засіб поліпшення емоційного стану дітей після розлучення батьків; покинутих дітей, що зазнають несправедливості й насильства з боку дорослих; зниження страхів; стресу і тривожності в госпіталізованих дітей; при корекції утруднень у

читанні; успішності дітей з утрудненнями в навчанні; відставанні в мовному розвитку; інтелектуальному й емоційному розвитку розумово відсталих дітей; лікуванні заїкуватості; полегшенні стану при психосоматичних захворюваннях (бронхіальна астма, нейродерміт, виразковий коліт, дискинезії жовчовивідних шляхів); поліпшенні «Я-концепції»; зниженні тривоги при розлученні з близькими і рідними.

Основні психологічні механізми корекційного впливу гри:

1. Моделювання системи соціальних відносин у наочно-дійовій формі в особливих ігрових умовах, проходження їх дитиною й орієнтування в цих відносинах.

2. Зміна позиції дитини в напрямку подолання пізнавального й особистісного егоцентризму і послідовної децентрації, завдяки чому відбувається усвідомлення власного «Я» в грі і зростає міра соціальної компетентності і здатності до розв'язання проблемних ситуацій.

3. Формування (поряд з ігровими) реальних відносин як рівноправних партнерських відносин співробітництва і кооперації між дитиною й однолітком, що забезпечують можливість позитивного особистісного розвитку.

4. Організація поетапного відпрацьовування в грі нових, більш адекватних способів орієнтування дитини в проблемних ситуаціях, інтеріоризація їх і засвоєння.

5. Формування здатності дитини до довільної регуляції діяльності на основі підпорядкування поведінки системі цих правил.

Основні функції психолога, що веде ігрові заняття:

1. Створення атмосфери прийняття дитини.
2. Емоційне співпереживання дитині.
3. Відображення і вербалізація її почуттів і переживань у максимально точній і зрозумілій дитині формі.
4. Забезпечення в процесі ігрових занять умов, що актуалізують переживання дитиною почуття досягнення власної гідності і самоповаги.

Принципи здійснення ігротерапії:

1. *Комунікація дитині, її безумовного прийняття* (дружні рівноправні відносини з дитиною, прийняття дитини такою, якою вона є, дитина – повний господар становища. Вона визначає тему та сюжет ігрових занять, на її боці ініціатива у виборі і прийнятті рішення).

2. *Недирективність* у керуванні корекційним процесом: відмовлення ігротерапевта від спроб прискорити або сповільнити ігровий процес; мінімальність кількості обмежень і лімітів, що вводяться ігротерапевтом у гру.

3. *Установлення фокуса корекційного процесу щодо почуттів і переживань дитини*: домогтися відкритого вербального вираження дитиною своїх почуттів; спробувати за найкоротший час зрозуміти почуття дитини і повернути її дослідження до себе; стати для дитини своєрідним дзеркалом, у якому вона може побачити себе.

ОСНОВНІ ВИДИ І ФОРМИ ІГРОТЕРАПІЇ

1. Якщо до критерію висунути *теоретичний підхід*, то можна виділити такі види ігротерапії:

- ігротерапію в психоаналізі;
- ігротерапію, центровану на клієнті;
- ігротерапію відреагування;
- ігротерапію побудови відносин;
- примітивну ігротерапію;
- ігротерапію у вітчизняній психологічній практиці.

2. *За функціями дорослого* в грі розрізняють:

- недирективну ігротерапію;
- директивну ігротерапію.

3. *За формою організації діяльності* розрізняють:

- індивідуальну ігротерапію;
- групову ігротерапію.

4. *За структурою використовуваного в ігротерапії матеріалу*:

- ігротерапію з неструктурованим матеріалом;
- ігротерапію зі структурованим матеріалом.

Ігротерапія в психоаналізі

Використання гри в корекційній практиці історично пов'язане із теоретичними традиціями психоаналізу. Ігрову терапію було започатковано у 20-і роки ХХ століття в працях Г.Гуг-Гельмут, М.Кляйн, Г.Фройд.

Отже, гра в психоаналітичній практиці розглядалася як символічна діяльність, у якій дитина, вільна від тиску і заборон з боку соціального оточення, за допомогою іграшок, ігрових дій з ними і ролей виражає в певній символічній формі несвідомі імпульси і потяги.

Ігрова терапія, центрована на клієнті

Розвиток ідей терапевтів у цьому напрямку вивчено і розширено К.Роджерсом і В.Екслейн.

Мета такої терапії – не змінювати і не переробляти дитину, не вчити її якимось спеціальним поведінковим навичкам, а дати їй змогу бути собою.

Основне завдання корекції полягає в створенні або відновленні значимих відносин між дитиною і дорослим для оптимізації особистісного зростання і розвитку.

Основними показаннями щодо проведення цього виду ігротерапії виступають:

- порушення росту «Я», що відбивається в порушеннях поведінки і дисгармонічності «Я-концепції»;
- низький ступінь самоприйняття, сумнів і непевність у можливостях власного особистісного зростання;
- висока соціальна тривожність і ворожість стосовно навколишнього світу;
- емоційна лабільність і нестійкість.

У процесі ігрової терапії, центрованої на клієнті, діяльність дітей виявляється по-різному. Були виявлені розходження між грою хлопчиків і

дівчаток. У хлопчиків частіше траплялися вираження гніву, агресивні висловлювання, агресивні ігри, звукові ефекти. У дівчаток частіше спостерігалися творчі ігри, ігри, що відбивають відносини між людьми, а також прояв радості, тривоги, вербальні перевірки реакції ігротерапевта і вербалізація позитивних і негативних міркувань.

Ігрова терапія відреагування

Другий значний напрямок у розвитку ігрової терапії виник у 30-і роки з появою дослідження Д.Леві, у якому розвивалася ідея терапії відреагування, структурованої ігрової терапії щодо роботи з дітьми, котрі пережили якусь негативну подію, що травмує й руйнує психіку.

Д.Леві засновував свій підхід передусім на переконанні в тім, що гра надає дітям змогу відреагування. У межах цього підходу ігротерапевт відтворює таку ситуацію, щоб спеціально підібрані іграшки допомогли дитині відновити той досвід, що викликав у неї реакцію тривоги.

Дитині дозволяється грати вільно, щоб вона познайомилася з кімнатою і з ігротерапевтом. Потім ігротерапевт використовує визначені ігрові матеріали, щоб у потрібний момент увести в гру дитини стресогенну ситуацію. Відтворення події, що травмує, дозволяє дитині звільнитися від болю і напруги, викликаних цією подією.

Іноді дитині дозволяється вільний вибір гри. У процесі розігрування колишнього досвіду дитина керує грою і тим самим змінює пасивну роль потерпілої на активну дію. Уважно спостерігаючи за грою, ігротерапевт позначає словами, проговорює вголос, відбиває вербальні й невербальні почуття, що відверто виражаються.

В ігровій кімнаті можливі три форми ігрової активності:

1. Звільнення агресивної поведінки: дитина шпурляє речі, підриває повітряні кулі або виявляє форми інфантильної поведінки.
2. Звільнення почуттів стандартизованих ситуацій: стимулює почуття ревності до сиблінгу, прикладаючи ляльку до грудей матері.
3. Звільнення почуттів за допомогою відтворення в грі специфічного стресового досвіду з життя дитини.

Ігрова терапія побудови відносин

З появою у 30-і роки ХХ століття досліджень Д.Тафти і Ф.Аллена, названих терапією відносин, виник наступний значний напрямок в ігровій терапії.

В ігровій терапії відносин основна увага приділяється лікувальному потенціалу емоційних відносин між терапевтом і клієнтом.

Мета проведеної в межах терапії відносин корекції полягає не в тім, щоб змінити дитину, а в тім, щоб допомогти їй затвердити своє «Я», почуття власної цінності. Дитина, як кожна особистість, унікальна, самоцінна й має внутрішні джерела саморозвитку.

Основний механізм досягнень корекційних цілей – установлення відносин, зв'язків між ігротерапевтом і клієнтами, за допомогою яких ігротерапевт демонструє незмінне і повне прийняття дитини, її установок і

цінностей і виражає постійну і щиру віру в дитину і її здібності.

Обмеження цілей терапії задачами особистісного самовизначення, самоактуалізації і волі реального самовираження визначає коло специфічних проблем, що підлягають корекції в межах цього підходу: порушення росту «Я»; самонеадекватність; сумнів і непевність у можливості власного особистісного росту й зумовлені ними тривожність і ворожість дитини до навколишніх.

Примітивна ігрова терапія

Поява в 60-х роках у США програм психологічної допомоги дітям у початковій школі відкрила шлях для розвитку ще одного напрямку – застосування методу ігрової терапії в роботі шкільного психолога.

Отже, головне завдання використання ігрової терапії з дітьми в початковій школі полягає в тому, щоб допомогти дітям підготуватися до того, щоб засвоїти запропоновану навчальну програму щонайкраще.

Ігротерапія у вітчизняній психологічній практиці

До використання гри безпосередньо в психокорекційних цілях зверталися багато вітчизняних дослідників-практиків: **Л.Абрамян, А.Варга, І.Вигодська, О.Захаров, А.Співаковська.**

О.Захаров запропонував визначену послідовність корекційних методик: 1) бесіда; 2) спонтанна гра; 3) спрямована гра; 4) навіювання.

Тривалість ігрового сеансу не більше 30 хвилин. Частота занять при гострому періоді неврозу – 2 – 3 рази, при хронічному плинні – 1 раз на тиждень. Тривалість програми – від декількох днів до декількох місяців.

В організації терапевтичного процесу О.Захаров виділив діагностичну, терапевтичну і навчальну *функції гри*.

- 1. Діагностична функція** полягає в уточненні психопатології, особливостей характеру дитини і взаємин з навколишніми. Спостереження за грою дозволяє одержати додаткову інформацію.
- 2. Терапевтична функція** гри полягає в наданні дитині емоційного і моторного самовираження, відреагування напруги, страхів і фантазій. Гра додає конкретну форму і вираження внутрішньому світові, дає змогу організувати свій досвід. Для дитини є досить важливим сам процес гри, а не її наслідок.
- 3. Навчальна функція** гри полягає в перебудові відносин, розширенні діапазону спілкування і життєвого кругозору, реадaptaції і соціалізації.

Процес ігрової психотерапії, за О.Захаровим, складається з чотирьох етапів, що взаємно перехрещуються: *об'єднання дітей у групу, розповідей, гри, обговорень*.

1. *Об'єднання дітей у групу* починається спільною і цікавою для них діяльністю у формі екскурсій у музей, предметних ігор, розповідей про їхні захоплення.

2. *Розповіді* заздалегідь складаються вдома і по черзі розповідаються в групі.

3. *Гра* проводиться за темою, запропонованою дітьми і терапевтом.

Відзначимо, що в процесі руху групи вперед зміст рольових ігор

змінюється від терапевтично спрямованих до навчальних.

4. Обговорення — заключний етап ігрової психотерапії.

Директивна і недирективна ігротерапія

Директивна (спрямована) ігротерапія припускає виконання ігротерапевтом функцій інтерпретації і трансляції дитині символічного значення дитячої гри, активну участь дорослого в грі дитини.

У директивній ігротерапії дорослий — центральна особа в грі — бере на себе функції організатора гри, інтерпретації її символічного значення. Дитині пропонується в готовій формі кілька можливих варіантів рішення проблеми.

Недирективна (ненаправлена) ігротерапія налаштована на вільну гру як засіб самовираження дитини, що дозволяє одночасно успішно вирішити три важливі корекційні задачі:

1. Збільшення засобів репертуару самовираження дитини.
2. Досягнення емоційної стійкості і саморегуляції.
3. Корекція відносин у системі «дитина — дорослий».

Індивідуальна і групова ігротерапія

Ігротерапія використовується як в індивідуальній, так і в груповій формі. Головним критерієм переваги групової ігротерапії є наявність у дитини соціальної потреби в спілкуванні, що формується на ранній стадії дитячого розвитку.

У випадку, коли соціальна потреба в дитини відсутня, постає особливе завдання формування потреби в соціальному спілкуванні, що може бути оптимально вирішена у формі індивідуальної ігротерапії. Якщо соціальна потреба вже сформована, то найкращою формою корекції особистісних порушень спілкування буде групова ігротерапія.

Якщо для індивідуальної ігротерапії протипоказанням може виступати надглибокий ступінь розумової відсталості дитини, то для групової ігротерапії коло протипоказань розширюється. Такими можуть бути:

- яскраво виражені дитячі ревності, що виступають у формі конкуренції із певними особами;
- явно виражена асоціальна поведінка, що являє собою загрозу небезпеки партнерів по групі;
- прискорений сексуальний розвиток;
- гранична агресивність;
- актуальний стресовий стан.

Групова ігротерапія — це психологічний і соціальний процес, у якому діти природно взаємодіють один з одним, здобувають нові знання не лише про інших дітей, але й про себе.

Групова ігротерапія покликана: допомогти дитині усвідомити своє реальне «Я», підвищити її самооцінку і розвинути потенційні можливості, відреагувати внутрішні конфлікти, страхи, агресивні тенденції, зменшити занепокоєння і почуття провини.

Кожна дитина в групі повинна одержати змогу вільного самовираження без погроз і глузувань, неуспіху і відкидання. У групі не повинно бути більше 5 чоловік, причому в одній групі небажана присутність дітей, що

контактують поза ігротерапевтичною ситуацією.

У групі може бути не більше однієї дитини деліквентної поведінки, урівноваженої, принаймні, одним нейтралізатором. Різниця у віці дітей (мається на увазі психологічний вік) у групі не повинна перевищувати 12 місяців. У групі дошкільного і молодшого шкільного віку повинні бути діти різних статей (і хлопчики, і дівчатка).

Діяльність ігротерапевта спрямована не на групу в цілому, а на кожного її члена. У завдання ігротерапії не входить корекція групи як соціальної одиниці.

Під час формування групи слід дотримуватися таких вимог: група повинна складатися з дітей з різними порушеннями; дітей варто поміщати в таку групу, де вони не одержать додаткову психічну травму; члени групи не повинні бути знайомі до початку ігротерапії; різниця у віці не повинна перевищувати 1 року. У таких групах можуть брати участь діти у віці від 5 до 12 років.

Кількість дітей у групі за О.Захаровим:

у віці 4 – 5 років – 4 дітей;

у віці 5 – 11 років – 6 дітей;

у віці 11 – 14 років – 8 дітей.

Усі цифри досить умовні і залежать від особливостей учасників групи й об'єктивних умов роботи. Зазначимо, що в психопрофілактичних групах кількість дітей не повинна бути збільшена більше, ніж у 1,5 раза.

Крім того, якщо групу ведуть два ігротерапевти (що є більш ефективним, особливо коли разом працюють чоловік і жінка), кількість дітей також може бути збільшена в 1,5 раза.

Ігротерапія із різними матеріалами

В ігротерапії використовуються як структуровані, так і неструктуровані ігри.

До структурованих ігор належать ігри в родину (людей і тварин), агресивні, з маріонетками (ляльковий театр), будівельні, що виражають конструктивні і деструктивні наміри.

Структурований матеріал провокує вираження агресії (вогнепальна, холодна зброя), пряме вираження бажань (людські фігури), а також комунікативних дій (ігри в телефон, телеграф, потяги, машини). Передбачається, що вік дітей від 4 до 12 років є оптимальним щодо застосування цього методу.

До неструктурованих ігор належать рухові ігри і вправи (стрибання, лазіння), ігри з водою, піском, глиною, цикл ігор, що належать до фонду арт-терапії (малювання пальцями, кистю, пастеллю, кольоровими олівцями).

До *неструктурованого матеріалу* належать вода, пісок, глина, пластилін, з його допомогою дитина може побічно виразити свої бажання. Цей матеріал сприяє також розвиткові сублімації.

ІГРОВА КІМНАТА ТА ЇЇ ОСНАЩЕННЯ

Розміри ігрової кімнати

Для індивідуальної роботи або для ігрової терапії в групі з двох-трьох дітей підходить кімната розміром 3,5 x 4,5 м. Довга вузька кімната або кімната більшого розміру не дозволяє зберегти потрібну дистанцію між дорослим і дитиною. У великій кімнаті може здаватися, що ігротерапевт переслідує дитину, намагається бути ближче до неї, тим самим позбавляючи її змоги взяти у свої руки ініціативу в побудові відносин.

Ситуація, коли в невеликому просторі знаходиться занадто багато дітей, антитерапевтична і може зашкодити дітям. Для проведення групової терапії в групі з 5-6 дітей бажано, щоб площа кімнати була не менше 27 кв.м.

Кімната повинна гарантувати дитині захист від сторонніх очей. Тому не повинно бути ні вікон на внутрішніх стінах, ні скляних дверей. Наявність вікна на зовнішній стороні зовсім природна, але воно повинно мати фіранки або жалюзі, які при необхідності можна було б закрити. Найкращим варіантом є відсутність вікон взагалі.

Кращим покриттям для полу є лінолеум. Він довговічний, легко миється, а у випадку ушкодження легко замінюється. Не слід стелити килимів — необхідно мати килимове покриття, що прибирається, для тих випадків, коли дитина захоче грати на підлозі.

Стіни ігрової кімнати варто пофарбувати емульсійною фарбою, що миється. Основна вимога тут, як і при оформленні інших елементів інтер'єру кімнати, – простота прибирання. Темних, дратівних і похмурих кольорів варто уникати. Перевагу треба надавати світлим тонам, бо вони сприяють створенню яскравої життєрадісної атмосфери.

Якщо дозволяють кошти, варто розмістити в кімнаті дзеркало Гезелла і радіофікувати його, зробивши придатним для навчання і супервізорства. Сеанси ігрової терапії можна знімати на плівку через дзеркало Гезелла, не відволікаючи дитини наявністю відеокамери в ігровій кімнаті.

Класну дошку з жолобом для крейди по нижньому краю варто прикріпити до стіни на висоті приблизно 1,5 м від підлоги. Така висота є оптимальною для дитини будь-якого росту. У розпорядженні дитини повинні знаходитися білі і кольорові крейди, а також губка, якою вона могла б стирати з дошки.

Звичайно в ігровій кімнаті непогано прикріпити полки на двох стінах, щоб іграшки й інші матеріали можна було розташувати вільно, не звалюючи їх у купу, не навалюючи їх одне на одне. Ідеальною моделлю є полки із шухлядами, досить міцні і жорстко прикріплені до стін, щоб діти могли спиратися на них. Верхня полиця повинна бути розташована не вище ніж на відстані 1 м від підлоги, щоб малята могли до неї дотягнутися, не користуючись додатковою опорою за допомогою дорослого.

Якщо є змога планувати ігрову кімнату для нового будинку або реконструювати старий, бажано розташувати поруч з ігровою маленьку ванну, де було б досить місця для відпочинку, а двері відкривалися в ігрову. Для ігрової необхідно придбати меблі із твердою дерев'яною поверхнею.

Знадобиться стіл і 3 стільці, один з них – для дорослого. Рекомендується мати шафу-гірку з висувними шухлядами, на поверхні якої можна було б малювати, ліпити, конструювати. Вона може знаходитися біля раковини.

Іграшки і матеріали

Іграшки і матеріали, необхідні для ігрової терапії, можна об'єднати в три великих групи:

1. Іграшки з реального життя.
2. Іграшки, що допомагають відреагувати агресію.
3. Іграшки, необхідні в процесі творчого самовираження й ослаблення емоцій.

Іграшки з реального життя. Такими іграшками є лялькове сімейство, ляльковий будиночок, маріонетки, вони можуть зображувати членів реальної родини дитини. Ці іграшки уможливають безпосереднє вираження почуттів дитини. Гнів, страх, суперництво між братами і сестрами, кризи, сімейні конфлікти можуть виражатися безпосередньо, коли дитина грає сценки з людськими фігурками.

Машина, вантажівка, човен і каса особливо важливі для впертої, тривожної, соромливої або замкнутої дитини, бо з цими іграшками можна грати в невизначену гру, не виражаючи ніяких почуттів.

Іграшки, що допомагають відреагувати агресію. В ігровій терапії діти часто випробовують сильні емоції, для опису і вираження яких у них немає словесних позначень. Структуровані іграшки і матеріали, такі як іграшкові солдатики, крокодил, рушниця, гумовий ніж, можуть використовуватися дітьми щодо вираження гніву, ворожості і фрустрації.

Іграшки для творчого самовираження й ослаблення емоцій: пісок і вода; палітра і фарби.

Вимоги до професійної підготовки ігротерапевта

Ігротерапевт повинен робити все можливе, щоб забезпечити дітей кваліфікованою допомогою.

Ігротерапевт повинен мати:

- ступінь магістра;
- ґрунтовні знання з вікової психології, теорії консультивання, психотерапії, навички клінічного і групового консультивання;
- добрі знання з ігрової терапії;
- особистий досвід консультивання як члена команди або індивідуально інший досвід такого ж роду, що дає змогу продовжити самовдосконалення та самодослідження;
- спостереження й аналіз поведінки дітей з нормальних сімей і дітей з відхиленнями;
- супервізорська практика в ігровій терапії під керівництвом фахівця, що має досвід роботи в цій галузі.

У межах курсу «Ігрова терапія», розрахованого на один семестр по 3 години на тиждень, стажисти, крім лекцій, дискусій, вивчення літератури, написання рефератів, виконують об'ємний комплекс лабораторних

досліджень, що стосуються різних аспектів ігрової терапії:

- спостерігають сеанси ігрової терапії;
- переглядають і обговорюють відеозаписи сеансів ігрової терапії;
- спостерігають принаймні один з поточних сеансів ігрової терапії або присутні на спеціальному демонстраційному прийомі;
- беруть участь у рольовій грі, працюють в ігрових кімнатах у парах, по черзі виконуючи роль дитини, щоб зсередини відчувати переживання дітей і їхнє сприйняття того досвіду, що вони одержують в ігровій кімнаті;
- проводять у відокремленій кімнаті ігрові сеанси з дітьми, що бажають їх.

3.2. АРТ-ТЕРАПІЯ

1. Загальна характеристика методу арт-терапії.
2. Завдання, форми та основні напрямки арт-терапії.
3. Музикотерапія.
4. Танцювальна терапія.
5. Проективний малюнок.
6. Складання історій як метод арт-терапії.
7. Казкотерапія.
8. Лялькотерапія.

Загальна характеристика методу

Арт-терапія виникла в 30-і роки ХХ століття. Перший урок застосування арт-терапії пов'язаний зі спробами корекції емоційно-особистісних проблем дітей, що зі своїми батьками емігрували з Німеччини до США під час другої світової війни.

Термін «арт-терапія» (буквально: терапія мистецтвом) увів у психологію у 1938 р. Адріан Хілл під час опису своєї роботи в санаторіях з туберкульозними хворими.

Спочатку арт-терапія виникла в контексті теоретичних ідей З.Фрейда і К.Юнга, а надалі здобула більш широку концептуальну базу, що містить і гуманістичні моделі розвитку особистості К.Роджерса та А.Маслоу.

Основна мета арт-терапії полягає в гармонізації розвитку особистості через розвиток здатності самовираження і самопізнання.

Найважливішою технікою арт-терапевтичного впливу є техніка активної уяви, спрямована на те, щоб зіштовхнути віч-на-віч свідоме і несвідоме і примирити їх між собою за допомогою афективної взаємодії.

На початку свого розвитку арт-терапія відбивала психоаналітичні погляди, за якими кінцевий продукт художньої діяльності клієнта вважався вираженням неусвідомлюваних психічних процесів. Арт-терапія є досить поширеною. У 1960 р. в Америці була створена Американська арт-терапевтична асоціація. Подібні асоціації виникли також в Англії, Японії, Голландії. Кілька сотень професійних арт-терапевтів працюють у психіатричних і загальносоматичних лікарнях, клініках, центрах, школах, в'язницях, університетах.

Арт-терапія може використовуватися як основний метод, так і як один з допоміжних методів.

Виділяють два основних механізми психологічного корекційного впливу, що характерні для методу арт-терапії.

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

Другий механізм зв'язаний із природою естетичної реакції, що дозволяє змінити дію «афекту від болісного до такого, що приносить насолоду» (Л.С.Виготський).

Мета арт-терапії

1. *Дати соціально прийнятний вихід агресивності й інших негативних почуттів* (робота над малюнками, картинами, скульптурами є безпечним засобом знизити рівень внутрішнього конфлікту особистості й розрядити напругу).

2. *Полегшити процес лікування.* Неусвідомлювані внутрішні конфлікти і переживання часто буває легше виразити за допомогою зорових образів, ніж висловити їх у процесі вербальної корекції. Невербальне спілкування легше уникає цензури свідомості.

3. *Одержати матеріал щодо інтерпретації і діагностичних висновків.* Продукти художньої творчості відносно довговічні, і клієнт не може заперечувати факт їхньої наявності. Зміст і стиль художніх творів дають змогу одержати інформацію про клієнта, що може допомагати в інтерпретації своїх досягнень.

4. *Проробити думки і почуття, що клієнт звик придушувати.* Іноді невербальні засоби є єдино можливими для вираження і прояснення глибоких переживань і переконань.

5. *Налагодити стосунки між психологом і клієнтом.* Спільна участь у художній діяльності може сприяти створенню відносин емпатії і взаємного прийняття.

6. *Розвинути почуття внутрішнього контролю.* Робота над малюнками, картинами чи ліплення передбачають узгодження кольору і форми твору та їх гармонізацію.

7. *Сконцентрувати увагу на відчуттях і почуттях.* Заняття образотворчим мистецтвом створюють широкі можливості для експериментування із кінестетичними і зоровими відчуттями і розвитку здатності до їх сприйняття.

8. *Розвинути художні здібності і підвищити самооцінку.* Побічним продуктом арт-терапії є почуття задоволення, що виникає внаслідок відкриття нових талантів, а також їхній подальший розвиток.

Недоліком арт-терапії можна вважати те, що глибоко особистий характер виконуваної клієнтом роботи може сприяти розвиткові в ньому нарцисизму і привести до замкнення в собі замість того, щоб сприяти

саморозкриттю і встановленню контактів з іншими людьми. У деяких людей самовираження засобами мистецтва викликає дуже сильний протест, хоч здебільшого для таких способів самовираження представляється найбільш безпечним.

Є дві форми арт-терапії: пасивна й активна.

За **пасивної форми** клієнт «споживає» художні твори, авторами яких є інші люди: розглядає картини, читає книги, прослухує музичний, драматичний, кіноматографічний репертуар.

За **активної форми** арт-терапії клієнт сам створює продукти творчості: малюнки, картини, опери, симфонії, скульптури, килими, книги.

Заняття з арт-терапії можуть бути структурованими і неструктурованими.

На **структурованих заняттях** тема жорстко задається і матеріал пропонується психологом. Здебільшого після закінчення занять обговорюються тема, метод і стиль виконання.

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

Є різні варіанти використання методів арт-терапії:

- використання вже наявних творів мистецтва через їхній аналіз і інтерпретацію клієнтами;
- спонукання клієнтів до самостійної творчості;
- використання наявного твору мистецтва і самостійна творчість клієнтів;
- творчість самого психолога (ліплення, малювання, спів, танці, гра на музичних інструментах), спрямоване на встановлення взаємодії з клієнтом.

Основні напрямки в арт-терапії

Динамічно орієнтована арт-терапія бере свій початок у психоаналізі і ґрунтується на розпізнаванні глибинних думок і відчущань людини, витягнутих із несвідомого у формі образів.

У США використання мистецтва в терапевтичних цілях започаткувала М.Наумбург у 1966 році.

У межах динамічно орієнтованої арт-терапії виділяють: *творчу, інтегральну, діяльну, проєктивну, сублімаційну арт-терапію.*

До засобів арт-терапії відносять різьблення по дереву, карбування, мозаїку, вітражі, ліплення, малюнок, вироби з хутра і тканини, плетиво, шиття, випалювання.

Гештальт-орієнтована арт-терапія

Прийомами арт-терапії в гештальт-орієнтованому підході є: малювання, ліплення, моделювання з папером, фарбами, деревом, каменем, образні розмови, написання розповідей, спів, музика, виразний рух тіла.

Деякі автори вважають, що арт-терапевту необхідно опанувати всі види перерахованих робіт, бо при проведенні занять часто необхідно не лише розповідати, але й показувати і навчати. Інші вважають, що важливим

завданням арт-терапевта є створення особливої атмосфери, яка буде сприяти спонтанному прояву творчості клієнта, і при цьому недосконале володіння арт-терапевтом використовуваним матеріалом ставить його ніби на один рівень у творчому плані з клієнтом, тобто сприяє саморозкриттю останнього.

Основна мета арт-терапії полягає в досягненні якісно нового рівня творчості, самовираження і самопізнання клієнта через мистецтво, а також у розвитку здібностей до конструктивних дій з урахуванням реальності навколишнього світу. Звідси випливає найважливіший принцип арт-терапії – *схвалення і прийняття всіх різностильових продуктів образотворчої діяльності незалежно від їхнього змісту, форми і якості.*

Арт-терапія рекомендується дітям з 6-ти років. Останнім часом широко застосовується й у корекції негативних особистісних тенденцій у людей старшого й похилого віку.

Підставою для проведення арт-терапії як малюнкової терапії є: труднощі емоційного розвитку, актуальний стрес, депресія, зниження емоційного тону, лабільність, імпульсивність емоційних реакцій, емоційна депривація клієнта, переживання емоційного відкидання, почуття самотності, наявність конфліктів у міжособистісних взаєминах, складна атмосфера, що склалася в сім'ї, ревності, негативна «Я-концепція», низька, дисгармонійна, перекручена самооцінка, низький ступінь самоприйняття, у випадках важких емоційних порушень, комунікативної некомпетентності, у випадку труднощів спілкування: замкнутості, зайвої незручності.

МУЗИКОТЕРАПІЯ

Музикотерапія являє собою метод, що використовує музику як засіб корекції, як провідний фактор впливу (прослуховування музичних творів, індивідуальні і групові заняття музикою).

Музикотерапія активно використовується в корекції емоційних відхилень, страхів, рухових і мовних розладів, психосоматичних захворювань, відхилень у поведінці, при комунікативних утрудненнях.

Активна музикотерапія може бути індивідуальною (вокалотерапія) і груповою (вокальний ансамбль, хор), у формі гри на музичних інструментах, диригентській та композиторській діяльності.

Пасивна музикотерапія (рецептивна) – припускає сприйняття музики з корекційною метою. Розрізняють три форми рецептивної психокорекції: комунікативну, реактивну і регулятивну.

1. *Комунікативна* – спільне прослуховування музики, спрямоване на підтримку взаємних контактів, взаєморозуміння і довіри.
2. *Реактивна* – спрямована на досягнення катарсису.
3. *Регулятивна* – сприяє зниженню нервово-психічної напруги.

Методика проведення:

Рецептивна музикотерапія може проводитися у формі пасивного й активного прослуховування. Клієнти в групі прослуховують спеціально підібрані музичні твори, а потім обговорюють власні переживання, спогади, думки, асоціації, фантазії, що виникають у них під час прослуховування. На

одному занятті прослуховуються, здебільшого, три більш-менш закінчених уривки, кожний по 5 – 10 хвилин. Програма музичного репертуару будується на основі поступової зміни настрою, динаміки і темпів з урахуванням їхнього різного емоційного навантаження.

Перший добуток – це спокійний добуток, що відрізняється розслабляючою дією.

Другий добуток – динамічний, драматичний, напружений, несе основне навантаження. Після його прослуховування в групі приділяється значно більше часу обговоренню переживань, спогадів, думок, асоціацій, що виникають у клієнта.

Третій добуток повинен зняти напругу, створити атмосферу спокою. Він може бути або спокійним, релаксаційним, або, навпроти, енергійним, що дає заряд бадьорості, оптимізму, енергії.

У процесі групової психокорекції використовуються різні додаткові завдання. Наприклад: 1) клієнту пропонується постаратися зрозуміти, у кого із членів групи емоційний стан більше відповідає певному музичному твору; 2) з наявної фонотеки підібрати власний музичний портрет, тобто твір, котрий відбиває емоційний стан когось-небудь із членів групи.

У процесі **активної музикотерапії** потрібно вправно використовувати значну кількість нескладних музичних інструментів: дзвіночки, барабан, маракаси, цимбали. Клієнтам пропонуються визначені ситуації, теми, наприклад, важка розмова з ким-небудь з осіб найближчого оточення. Клієнт вибирає музичний інструмент і інструмент для свого партнера, і потім за допомогою звуків створюється діалог.

Пасивна музикотерапія. Групова пасивна музикотерапія проводиться у формі регулярного (2 рази на тиждень) групового (6-8 чоловік) прослуховування творів інструментальної класичної музики. Корекційний вплив музикотерапії є симптоматичним щодо зниження у визначеному ступені психічних проявів, але не усуває джерело їхнього виникнення. Тому цей метод є додатковим стосовно інших методів корекційного впливу.

Активна музикотерапія. Групова вокалотерапія, спів – важливий метод активної музикотерапії.

Кількісний склад групи вокалотерапії – 15 – 20 осіб, тривалість заняття – 45 хвилин, пісні підбираються відповідно до настрою групи. Розміщення групи – замкнуте коло. Керівники групи залучені в коло і співають разом з усіма.

Методика проведення:

1. Відтворення звуку закритим ротом, відтворення голосних у сполученні з рухами рук і всього тіла. Кожен з присутніх бере активну участь у цьому процесі.

2. Кожному учаснику надається змога запропонувати пісню, той чи той порядок голосів, вибрати заспівувача. Оскільки для керівництва всією цією роботою необхідні ґрунтовні музичні знання і навички, психолог працює разом з музикантом, якому дає необхідні роз'яснення і вказівки.

ТАНЦЮВАЛЬНА ТЕРАПІЯ

Танцювальна терапія застосовується в роботі з людьми, що мають емоційні розлади, порушення спілкування, міжособистісні взаємодії.

Використання цього методу потребує від психолога досить глибокої підготовки.

Мета танцювальної терапії – розвиток усвідомлення власного тіла, створення позитивного образу тіла, розвиток навичок спілкування, дослідження почуттів і придбання групового досвіду. В історії розвитку танцювальної терапії *К.Рудестам виділив низку ключових подій*.

Перша зв'язана з необхідністю фізичної, психічної реабілітації ветеранів, що брали участь у другій світовій війні.

Другим фактором, що сприяє зростанню популярності танцювальної терапії, є рух тренінгу людських відносин, що з'явився в 60-х роках.

Третє. Інтерес до нових програм танцювальної терапії був підігрітий дослідженнями з невербальної комунікації, особливо аналізом комунікативних функцій людського тіла. Танцювальна терапія спонукає до волі і виразності руху, розвиває рухливість і зміцнює сили як на фізичному, так і на психічному рівні.

Головна установка формулюється так: рухи відбивають риси особистості.

Танцювальна терапія спрямована на рішення таких задач:

1. Поглиблення усвідомлення членами групи власного тіла і можливостей його використання.
2. Посилення почуття власної гідності.
3. Розвиток соціальних навичок.
4. Допомога членам групи вступити в контакт з їхніми власними почуттями.
5. Створення «магічного кола».

Спеціальні вправи танцювальної терапії являють собою вільне розгойдування, рухи, що вимагають зібраності і контролю над тілом, чергування розслаблення і зібраності, зв'язаних з дихальним циклом, необхідність переміщення в кімнатах лише певним чином.

Методика проведення

На першому етапі розминальні вправи мають фізичний («розігрів»), психічний (ідентифікація з почуттями) і соціальний (установлення контактів) аспекти.

Одним із варіантів початку занять передбачається виконання спонтанних рухів вільної форми під попурі, з різних мелодій. Тут трапляються вправи, що містять струшування, розтяжки, розгойдування, удари, потрушування, що, починаючи з кистей рук, поширюються на ліктьові суглоби, плечі, грудну клітину. Ці вправи повторюються доти, доки вся група не розігріється як слід.

На другому етапі відбувається розробка загальногрупової теми. Наприклад, розробляється тема «зустрічей і розставань». На рівні рухів можуть «зустрічатися» і «розставатися» окремі частини тіла. Кисті рук і лікті

можуть «зустрітися», щоб відразу «розстатися», чи вони можуть «зустрітися», щоб «вступити в бійку» або ніжно «обійняти» одне одного.

На заключній стадії заняття тема розробляється з використанням усього наданого групі простору, при цьому, змінюється швидкість рухів і їхня послідовність.

Керівник групи може бути: партнером у танцях, розпорядником (організатором), каталізатором розвитку особистості учасників через рух.

Танцювальна терапія використовується для поліпшення фізичного стану, виходу емоцій, удосконалювання навичок міжособистісної взаємодії, для одержання позитивних емоцій, розширення самосвідомості. Звичайна тривалість заняття – 40 – 50 хвилин. Заняття можуть бути щоденними, щотижневими.

У профілактичних цілях можливе проведення одноразових танцювальних марафонів. Оптимальний кількісний склад групи – 5-12 осіб.

ПРОЕКТИВНИЙ МАЛЮНОК

Малювання – творчий акт, що дозволяє клієнту відчувати і зрозуміти самого себе, виразити вільно свої думки і почуття, звільнитися від конфліктів і сильних переживань, розвинути емпатію, бути самим собою, вільно виражати мрії і надії.

Малювання розвиває чуттєво-рухову координацію.

Малювання бере участь в узгодженні між двома півкулями мозку, бо в процесі малювання координується конкретно-образне мислення, пов'язане переважно з роботою правої півкулі мозку, і абстрактно-логічне, за яке відповідає ліва півкуля.

Малювання, яке тісно пов'язане з найважливішими функціями (зір, рухова координація, мова, мислення), не лише сприяє розвитку кожної з цих функцій, але і пов'язує їх між собою.

Малюючи, клієнт дає вихід своїм почуттям, бажанням, мріям, перебудовує свої відносини щодо різних ситуацій і безболісно стикається з такими неприємними образами, що лякають і травмують особистість.

Проективний малюнок може використовуватися як в індивідуальній формі, так і в груповій роботі.

Метод дозволяє працювати з почуттями, котрі суб'єкт не усвідомлює з тих чи тих причин.

Теми, запропоновані для малювання:

1. Власне минуле і сьогодення («Моя ключова проблема в спілкуванні з дітьми»; «Ситуації в житті, у яких я відчуваю себе непевно»; «Я і діти»; «Мій звичайний день»).
2. Майбутнє або абстрактні поняття («Ким би я хотів бути»; «Три бажання»; «Самітність»; «Острів щастя»; «Любов»; «Ненависть»; «Страх»; «Заздрість»).

У проективному малюванні використовуються такі методики (класифікація С.Кратохвіла):

1. Вільне малювання (кожний малює, що хоче).

2. Комунікативне малювання. Кожна пара спільно малює на визначену тему, при цьому, здебільшого, вербальні контакти виключаються, люди спілкуються за допомогою образів, ліній, фарб, кольорового розмаїття.

3. Спільне малювання: кілька людей мовчки малюють на одному листі.

4. Додаткове малювання: малюнок упевнено рухається по колу – один починає малювати, інший продовжує, неодмінно додаючи щось важливе, з його погляду.

Наявні два способи роботи щодо готових малюнків:

1. Демонстрація всіх малюнків одночасно.

2. Розгляд кожного малюнка окремо.

У процесі **інтерпретації** проєктивного малюнка увага звертається на зміст, способи вираження, колір, форму, композицію, розміри, що повторюються в різних малюнках одного клієнта, його специфічні особливості.

Використання проєктивного малюнка в корекційній роботі з дітьми.

Фахівці виділяють п'ять типів завдань, що використовують у малюнковій практиці:

1. Предметно-тематичні.

2. Образно-символічні.

3. Вправи з розвитку образного сприйняття, уяви, символічної функції.

4. Ігри і вправи з образотворчим матеріалом.

5. Завдання з спільної діяльності.

Предметно-тематичні завдання – це малювання за запропонованою темою, де предметом зображення виступає людина і її відносини з предметним світом і навколишніми людьми.

Образно-символічні завдання являють собою зображення дитиною абстрактних понять у формі створених уявою дитини образів, таких як добро, зло, щастя.

Вправи з розвитку образного сприйняття, уяви, символічної функції: малювання за крапками, «чарівні» плями, «веселі ляпки».

Ігри і вправи з образотворчим матеріалом – робота з фарбами, олівцями, папером, пластиліном, крейдою; малювання пальцями, маніпулювання пластиліном (малювання пластиліном по склу чи пластику).

Завдання з спільної діяльності можуть охоплювати всі зазначені вище завдання.

СКЛАДАННЯ ІСТОРІЙ

Складання історій, розповідей використовується для пожвавлення почуттів клієнта, вербалізації образів, асоціацій, символів, що є в доробку клієнта, для того щоб перетворити внутрішнє занепокоєння в конкретний образ і надихнути на творчість. Цей метод може використовуватися як в індивідуальній, так і в груповій роботі.

Процес написання розповідей, творів, щоденникових записів сприяє звільненню від багатьох переживань й усвідомленню внутрішнього конфлікту клієнта.

Р.М.Стіртцінгер запропонував метод *«загального складання історій»* дитиною і дорослим. Цей метод використовувався ним для того, щоб допомогти дитині знайти адекватні способи розв'язання конфліктів, котрі породжують порушення поведінки дитини вдома й у школі.

Метод реалізується так: спочатку свою історію розповідає дитина, потім її продовжує дорослий, котрий уводить в оповідання «більш значущі» способи адаптації і розв'язання конфліктів, ніж ті, що були викладені дитиною.

Кожну історію дитина починає зі слів: «Одного разу...», «Давним - давно...», «Колись...», «Далеко-далеко...». Наприкінці кожної історії дитина придумує заголовок, котрий допомагає психологу виділити найбільш важливі аспекти історії.

Метод «загального складання історій» може використовуватися і для групових занять з дітьми. При цьому одна дитина пропонує початок розповіді, друга продовжує, третя складає кульмінацію розповіді, четверта придумує розв'язку. Після того як розповідь складена, діти обговорюють її, і дорослі пропонують їм альтернативні способи розв'язання конфлікту, більш прийнятні в соціальному плані.

КАЗКОТЕРАПІЯ

Казкотерапія — метод, що використовує казкову форму для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості, удосконалювання взаємодій з навколишнім світом. До казок зверталися у своїй творчості відомі зарубіжні і вітчизняні психологи: Е.Фромм, Е.Берн, Е.Гарднер, А.Менегетті, М.Осоріна, Р.Азовцева, Т.Зінкевич-Євстігнєєва.

Образи казок належать одночасно двом психічним рівням: свідомості і підсвідомості.

Виділяють такі корекційні функції казки: психологічну підготовку до напружених емоційних ситуацій; символічне відреагування фізіологічних і емоційних стресів; прийняття в символічній формі своєї фізичної активності.

Можливості роботи з казкою

1. *Використання казки як метафори.* Текст та образи казок викликають вільні асоціації, які торкаються особистісного життя клієнта, а потім ці метафори й асоціації обговорюються.

2. *Малювання за мотивами казки.* Вільні асоціації проявляються в малюнку, а далі відбувається аналіз графічного матеріалу.

3. *Обговорення поведінки і мотивів дії персонажа* слугує приводом до обговорення цінностей поведінки людини, виявляє систему оцінок людини в категоріях: «добре – погане».

4. *Програвання епізодів казки.* Дає змогу дитині, дорослому відчувати емоційно значущі ситуації та програвати емоції.

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

6. *Творча робота за мотивами казки* (складання, дописування,

переписування казок).

Жанр казки надзвичайно багатий і різноманітний, він містить у собі: казки побутові, казки-загадки, казки-байки, притчі, казки про тварин, чарівні казки, казки з перетвореннями. Казки поділяються на традиційні (народні) й авторські.

Привабливість казок для психокорекції і розвитку особистості дитини полягає в таких їхніх рисах:

1. Відсутність у казках прямолінійної моралі та нудних повчань.
2. Через образи казки дитина стикається з життєвим досвідом багатьох поколінь. Перемога добра в казках забезпечує дитині психологічну захищеність.
3. Головний герой – це збірний образ, і дитині легше ідентифікувати себе з героєм казки і стати учасником казкових подій.
4. Ореол таємниць і чарівництва.

Основні прийоми роботи з казкою:

1. Аналіз казок. Мета – усвідомлена інтерпретація того, що стоїть за кожною казковою ситуацією, конструкцією сюжету, поведінкою героїв. Для аналізу дається знайома казка. Клієнту пропонується відповісти на певні запитання за змістом казки.

2. Розповідання казок. Прийом допомагає проробити такі моменти, як розвиток фантазії, уяви, здібності до децентрації. Клієнтові або групі клієнтів пропонується розповісти казку від першої, третьої особи або від імені інших дійових осіб, які беруть чи не беруть участь у казці.

3. Переписування казок. Переписуючи казку, дописуючи свій кінець або доповнюючи необхідні йому персонажі, клієнт сам вибирає найбільш відповідний його внутрішньому стану варіант вирішення ситуації, який дозволяє йому звільнитися від внутрішнього напруження.

4. Постановка казок за допомогою ляльок. Робота з лялькою дозволяє вдосконалювати та проявляти через ляльку ті емоції, які клієнт за якимись причинами не може собі дозволити проявляти.

5. Складання казок. Клієнт може складати казку індивідуально, спільно з групою; на тему, запропоновану психологом або вибрану самостійно; за опорними словами. Казка дає змогу клієнтові відреагувати значимі емоції, виявити внутрішні конфлікти та утруднення.

ЛЯЛЬКОТЕРАПІЯ

Лялькотерапія як метод базується на процесі ідентифікації дитини з улюбленим героєм мультфільму, казки чи улюбленою іграшкою.

Основним прийомом корекційного впливу є лялька як проміжний об'єкт взаємодії дитини і дорослого. Лялькотерапія широко використовується для розв'язання інтра- та інтерперсональних конфліктів, поліпшення соціальної адаптації, у корекційній роботі зі страхами, заїкуватістю, порушеннями поведінки, а також для роботи з дітьми, що мають емоційну травму.

Можливі індивідуальна і групова форми лялькотерапії. Лялькотерапія

популярна як у зарубіжній (Ф.Зімбардо), так і у вітчизняній практиці корекційної роботи (І.Вигодська, О.Захаров, А.Співаковська).

Гра з лялькою – дає змогу використовувати природне і безболісне втручання дорослого в психіку дитини для її корекції чи психопрофілактики.

Процес лялькотерапії проходить у два етапи:

1. Виготовлення ляльок.

2. Використання ляльок для відреагування значущих емоційних станів.

Процес виготовлення ляльок також є корекційним. Захоплюючись процесом виготовлення ляльок, діти стають більш спокійними, урівноваженими. Під час роботи у них розвивається довільність психічних процесів, з'являються навички концентрації уваги, посидючості, розвивається уява.

У лялькотерапії використовуються такі варіанти ляльок: ляльки-маріонетки, пальчикові ляльки, тіньові ляльки, мотузкові ляльки, площинні ляльки, рукавичні ляльки, об'ємні ляльки.

РОЗДІЛ 4 ІНДИВІДУАЛЬНА НАУКОВО-ДОСЛІДНА ТА САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

4.1. ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАУКОВО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ – рецензування та анотація наукових праць психокорекційного напрямку; складання психокорекційної програми.

Рецензія – глибоко аргументована оцінка наукової роботи (статті, книги тощо).

Вимоги до рецензії

1. Автор, назва, вихідні відомості наукової роботи.
2. Науково-пізнавальна цінність, ідейна спрямованість наукової роботи.
3. Позитивні, негативні сторони змісту.
4. Художні й технічні якості.
5. На кого разрахована наукова робота, наскільки вона відповідає запитам та інтересам потенційного читача.

Критерії оцінювання рецензії:

1. Відповідність змісту наукової праці.
2. Створення власної концепції щодо рецензованої праці.
3. Літературне, естетичне оформлення роботи.

Зразок

РЕЦЕНЗІЯ

Осика О.В. Психологічні особливості мотивації моральної поведінки молодших школярів: Монографія. – Слов'янськ, 2009. – 198 с.

Моральна свідомість є специфічною формою духовної культури, яка спирається на моральні норми та цінності, моральні ідеали та принципи. Завдяки моральній свідомості відбувається регуляція поведінки та взаємин, здійснюються моральні санкції (схвалення чи засудження вчинків), що мають духовний характер. Ці санкції не є матеріальною мірою суспільної відплати (нагороди чи покарання), а є моральною оцінкою, котру індивід самостійно усвідомлює, внутрішньо приймає і згідно з нею спрямовує наступні свої дії. Мотивує, контролює та обґрунтовує свої вчинки, планує і виробляє власну позицію та лінію поведінки на рівні окремого іншого, референтної спільноти, офіційної групи чи суспільства загалом. Моральною свідомістю володіє кожна особистість внаслідок того, що людина живе і діє в суспільстві собі подібних. За своєю природою моральна свідомість є масовою, загальною, всеосяжною, всеохоплюючою, залишаючись у той же час глибоко особистісною, індивідуальною.

Молодший шкільний вік є тим періодом розвитку людини, коли найбільш ефективно відбувається засвоєння моральних норм та цінностей,

про що свідчить ціла низка досліджень з цієї проблеми. На ранніх онтогенетичних етапах моральність – це спосіб спільної регуляції стосунків дитини з дорослим, у процесі розвитку вона стає внутрішньою і починає виконувати свої специфічні функції. Дитина повинна навчитися узгоджувати свої егоцентричні дії з інтересами інших, що виражені через моральні норми, які повинні бути представлені в “Я-моральному” дитини.

В онтогенезі відбувається диференційоване засвоєння моральних норм взаємодії з дорослим і з однолітками. Дорослий задає зразки та орієнтири моральних взаємозв'язків, здійснює контроль за їх виконанням. Причому перед дитиною завжди постає конкретна ситуація, в якій конкретний інший (молодший, ровесник, старший) потребує її моральної дії. Одночасно реально присвоєння моральних норм здійснюється в стосунках з однолітками, у практиці міжособистісного спілкування і спільної діяльності. Саме в спілкуванні з ровесниками відбувається присвоєння моральних імперативів, практична перевірка їх в дії і формування власної моральної позиції. Забезпечення умов для моральної самореалізації та самоствердження особистості дитини сприяє розвитку її моральної свідомості та самосвідомості.

Монографія Ольги Вікторівни Осики представляє не аби яку цінність, оскільки торкається питань мотивації моральної поведінки молодших школярів, зокрема її зв'язку з особистісними якостями та соціальними чинниками, а також розробки програми розвитку моральної поведінки, що є сьогодні вельми актуальним.

Дослідження добре структуроване і змістовно наповнене. У першому розділі доведено, що мотивація моральної поведінки обумовлена зовнішніми і внутрішніми чинниками, а її причиною є прагнення уникнути протиріччя між бажаннями і потребами особистості та реальністю конкретної ситуації, наслідком чого є певний мотив поведінки як провідний у всій життєдіяльності особистості.

Другий розділ дає цілісну картину проведеного емпіричного дослідження, в якому представлені його етапи та прийоми, а також на емпіричному рівні проаналізовано зв'язок мотивів моральної поведінки з якостями особистості та її соціальними чинниками. Підсумком цього став висновок про стійку егоїстичну мотивацію поведінки молодших школярів.

У третьому розділі представлено результати формульованого експерименту, результати впровадження програми оптимізації мотивації моральної поведінки молодших школярів, зроблено порівняльний аналіз контрольних та експериментальних груп по завершенні експерименту. З представлених у монографії результатів можна зробити висновок, що проведені дослідницею заходи для батьків, вчителів, учнів є достатньо ефективними.

Зроблені О.В.Осикою висновки є лаконічними, повними та інформативними. Дослідження достатньою мірою апробоване.

Монографія О.В.Осики “Психологічні особливості мотивації моральної поведінки молодших школярів” створена у кращих традиціях

вітчизняної психологічної школи, і буде конче потрібною у навчально-виховному процесі, актуальною у сучасному педагогічному просторі. Монографія може бути використана студентами та викладачами психологічних факультетів університетів та практичними психологами в дослідницькій та навчально виховній роботі.

Анотація – коротка характеристика наукової роботи з погляду назви, змісту, форми й інших особливостей.

Вимоги до анотації

1. Автор, назва, вихідні відомості наукової роботи.
2. Основна ідея.
3. Читацьке призначення.
4. Найважливіші внутрішні ознаки, що відрізняють цю роботу від інших, аналогічних за темою чи змістом.

Критерії оцінювання анотації:

1. Відповідність змісту наукової праці.
2. Ґрунтовність, повнота і критичність аналізу наукової праці.
3. Літературне, естетичне оформлення роботи.

Зразок

АНОТАЦІЯ

на статтю Е.А.Загряжской

«Человекоцентрированный поход в психотерапии К.Роджерса»

(Вопросы психологии. – № 6. – 2012. – С.66 – 69)

У статті аналізуються основні положення клієнтоцентрованого підходу в психотерапії К.Роджерса. Наголошується на унікальності даного підходу і відмінності його від сучасних підходів психотерапії. Дослідник представляє методика порівняльного аналізу класичної теорії К.Роджерса з психоаналітичною, системною сімейною терапією, психодрама-терапією, гештальт-терапією.

Корекційно-розвивальна програма – спланована система спеціальних прийомів психологічного впливу, спрямованих на попередження та виправлення відхилень і порушень розвитку, оптимізацію, збагачення змісту розвитку.

Вимоги до складання психокорекційних програм:

1. Мета корекційної роботи.
2. Завдання корекційної роботи.
3. Форми роботи з клієнтом.
4. Методики і техніки корекційної роботи.
5. Загальний час, необхідний для реалізації корекційної програми.
6. Частота зустрічей з клієнтом.
7. Тривалість кожного корекційного заняття.

8. Зміст програми.

Критерії оцінювання програми:

1. Відповідність змісту програми, виявленому відхиленню чи порушенню розвитку особистості.
2. Дотримання структури складання програми.
3. Доцільність методик і технік корекційної роботи.
4. Літературне, естетичне оформлення програми.

Зразок

ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ МОТИВАЦІЇ МОРАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Мета: розвиток та корекція мотивації моральної поведінки молодших школярів.

Завдання:

1. Усвідомлення та корекції егоїстичних, егоцентричних та альтруїстичних мотивів у власних особистісних проявах.
2. Формування навичок самоаналізу та конструктивного прояву моральних дій щодо уникнення негативних імпульсів у поведінці.
3. Розвиток альтруїстичних мотивів моральних учинків молодших школярів, позитивних якостей особистості.

На заняттях використовувались такі методичні прийоми: бесіда з дітьми; рухливі ігри; рольові ігри; вправи з аналізу, самоаналізу; моделювання моральних ситуацій; етюди, пантоміма; загадки з розв'язання конфліктних ситуацій; проєктивне малювання; групова дискусія та стимулювання усвідомлення глибинної мотивації: самоаналіз мотивів, виявлення мотивів за допомогою зворотнього зв'язку з іншими дітьми, аналіз мотивів через аналіз діяльності, поведінки.

Програма містить 4 частини, присвячені усвідомленню та корекції егоїстичних, егоцентричних та розвитку альтруїстичних мотивів.

Кожна частина програми проводилась за такими структурними етапами:

1. **Самоаналіз та усвідомлення.** На цьому етапі використовувались методи, спрямовані на розширення досвіду, переживання й інформації про особистісні мотиви та їхні прояви в ході взаємодії з іншими дітьми.

2. **Переоцінка дій.** Методи, спрямовані на аналіз та оцінку поведінкових ознак егоїстичної, егоцентричної, альтруїстичної поведінки через відреагування та зворотний зв'язок:

– одержання навичок самоконтролю та конструктивного прояву негативних імпульсів у поведінці;

– вибір та прийняття рішення про корекцію власних форм взаємодії.

3. **Особистісна переоцінка.** Оцінка того, що учасник думає про власні поведінкові прояви мотивації егоїзму, альтруїзму. Усвідомлення життєвої позиції під час взаємодії в тренінгу.

4. **Інтеграція та ефективна взаємодія.** Інтеграція засвоєних умінь в особистісному досвіді.

Програма містить 10 занять, тривалість кожного 30 хвилин.

Зміст програми

Мета: ознайомити учасників з формою та правилами роботи в групі соціально-психологічного тренінгу.

Зміст: привітання, коротке повідомлення про себе, про тренінг, як форму роботи, мету та методи програми.

Правила та принципи, за якими працює група:

1. **Принцип активності.** Передбачає залучення кожного до активної участі в роботі групи.

2. **Принцип дослідницької, творчої позиції учасників.** Використовуються такі форми роботи: аналіз проблемних ситуацій, дослідження власного стану, самоаналіз.

Кожен учасник бере з роботи все, що йому необхідно.

3. **Принцип об'єктивації поведінки.** Полягає в тому, що значна кількість заходів нашої роботи буде спрямована на перехід неусвідомленого рівня аспектів поведінки в усвідомлений.

4. **Принцип щирості висловлювань.** Намагатися говорити правду під час роботи, бути щирим.

5. **Принцип свободи волі.** Кожен має право не брати участь у вправі, грі, якщо відчуває дискомфорт, не відповідати на питання.

6. **Принцип конфіденціальності.** Домовленість учасників про те, що робиться в групі, не виноситься за її межі.

Вправа “Будьмо знайомі”

Мета: увійти в роботу тренінгової групи, проговорити свою мотивацію участі в роботі групи.

Інструкція: пропонуємо розпочати роботу зі знайомства. Ми з вами сьогодні потрапимо в країну добра. Передаючи одне одному ключ від цієї країни, назвіть, будь ласка, своє ім'я, дві позитивні й негативні якості. Розкажіть, що б ви хотіли одержати після занять у групі.

Рухлива гра “Знайди собі місце”

Мета: поглибити в учнів знання про своїх товаришів, зняти психологічне напруження.

Інструкція: я пропоную познайомитись ближче. Заберемо один стілець із кола. Виберемо ведучого. Ведучий називає якусь ознаку, якість особистості, хто знайшов у себе цю ознаку, якість, повинні пересісти на інші місця. Ведучий повинен встигнути сісти на пусте місце.

Обговорення: що нового ви дізналися про своїх товаришів? Який у вас настрій?

Частина перша

Самоаналіз та усвідомлення

Етюд “Зустріч з однокласником”

Мета: стимулювати спонтанний прояв позитивних почуттів, усвідомити їхній зміст, відреагувати на них.

Інструкція: послухайте розповідь про друзів і відреагуйте на неї, та програйте цю зустріч.

Дружили два хлопчика. Вони вчилися в одній школі, в одному класі, сиділи за однією партою. Їх звали Володимир і Петро. Зимом Володимир застудився і захворів. Петро часто відвідував хворого друга. Приносив домашні завдання, розповідав про школу. Коли Петро наступного разу йшов до друга, він побачив, як Володимир виходив з по'їзда. Друзі дуже зраділи один одному (виразні рухи, обійми, посмішки).

Обговорення: Багато у вас друзів? Чи часто ви радієте зустрічі з ними?

Рухлива гра “Журавлі”

Мета: усвідомити та проаналізувати егоїстичну тенденцію у власній поведінці, обговорити варіанти конструктивної поведінки.

Інструкція: журавлі в гнізді, жаби розміщуються на купинах. По закінченню слів “Буде дощик на річці” журавлі ловлять жаб, тримають їх у колі, жаба може врятуватися з кола сама, чи з іншою жабою.

Обговорення: що ви робили, щоб врятуватися з кола? Самі ви діяли, чи з кимось? Як ви відносились до журавлів? Як ставились до вас журавлі? Чи виконали ви своє завдання?

Проективний малюнок “Добрий настрій”

Мета: рефлексія і самоаналіз позитивних проявів у поведінці та їхніх спонукальних чинників.

Інструкція: візьміть аркуші паперу, кольорові олівці, намалюйте малюнок, зміст якого буде відповідати вашому доброму настрою. Потім потрібно буде розказати всім членам групи, що саме і чому ви намалювали.

Обговорення: що ви відчували, коли виконували роботу? Які малюнки вам сподобались? Які малюнки були подібні вашим?

Рухлива гра “Місце в колі”

Мета: усвідомити та проаналізувати егоїстичні тенденції у власній поведінці, обговорити варіанти конструктивної поведінки в подібних ситуаціях.

Інструкція: станьте, будь ласка, в щільне коло. Ведучий знаходиться за колом з хусткою в руці. За сигналом він пробігає позаду дітей, що стоять у колі, кладе комусь із них на плече хустку і продовжує бігти. Той, у кого хустка, біжить назустріч ведучому. У цей час діти, які стоять у колі, переміщуються, заповнюють вільне місце. Ведучий і дитина з хусткою повинні знайти це місце і зайняти його. Той, хто стає першим, залишається в колі, а того, хто запізнився, не пускають у коло, він стає ведучим.

Обговорення: що ви робили, аби потрапити до кола? Що при цьому відчували? Як ставились до тих, хто стояв у колі?

Гра “Друзі”

Мета: усвідомити позитивні і негативні прояви в поведінці героїв, оволодіти навичками конструктивного ставлення до проблемних ситуацій.

Інструкція: хочу запропонувати серію картин із зображенням дітей в різних життєвих ситуаціях. Уважно розгляньте картини.

Обговорення: про кого з дітей можна сказати: вони добрі, уважні, працелюбні, турботливі, злі, ледачі, грубі? Кому з них треба допомогти? Поведінку яких дітей ви можете назвати альтруїстичною, егоїстичною? Може хтось з вас собі вибере подругу, або друга, кого і чому?

Проективний малюнок “Портрет мого друга”

Мета: оволодіти навичками аналізу поведінки, виділити і відреагувати особистісно значуще.

Інструкція: візьміть аркуш паперу, фломастери, олівці, фарби, намалюйте портрет свого друга. Потім треба буде розказати, чому саме його ви намалювали.

Обговорення: дайте зовнішній опис і характеристику поведінки друга. Як ви думаєте, навіщо ви виконували цю роботу?

Вправа “Мої почуття”

Мета: стимулювати спонтанний прояв позитивних і негативних почуттів і станів, усвідомити їхній зміст та причини, виділити і відреагувати значуще.

Інструкція: уявіть собі, що ви знаходитесь у лісі. Які почуття у вас виникають? Ви знаходитесь удома і ненавмисно розбили улюблену вазу вашої мами. Які почуття у вас виникають? Передайте за допомогою міміки, пантоміміки, жестів свої почуття. Один показує, усі відгадують.

Обговорення: навіщо, на вашу думку, ми це робили?

Вправа “Улюблений герой”

Мета: рефлексія та аналіз альтруїстичних проявів у поведінці.

Інструкція: згадайте своїх улюблених героїв казок, мультфільмів, оповідань, уявіть себе на їхньому місці, подивіться на світ їхніми очима, проявіть їхні почуття.

Обговорення: назвіть свого улюбленого героя. Що ви відчували, коли були на його місці? Який досвід поведінки можна взяти для себе?

Проективний малюнок “Мій образ”

Мета: рефлексія альтруїстичних, егоїстичних проявів у поведінці, виділити і відреагувати особистісно значуще.

Інструкція: візьміть аркуш паперу, кольорові олівці, намалюйте себе в образі улюбленого героя. У кінці завдання пропонується виставка робіт.

Обговорення: які почуття у вас виникали при виконанні роботи? Чий малюнок вам подобається більше?

Імпровізація прислів'я

Мета: стимулювати спонтанний прояв позитивних якостей, усвідомити їхній зміст, відреагувати особистісно суттєве.

Інструкція: хочу запропонувати кілька прислів'їв, які ми можемо розглянути у формі імпровізованої постанови за допомогою пантоміми слів, символічного малюнка.

1. Лагідне слово ласкаве вухо любить.
2. Без відваги зазнаєш зневаги.
3. Без сили даремний гнів.
4. Не суйся у воду, не спитавши броду.

Обговорення: чи були якісь труднощі під час виконання завдання? Який зараз у вас настрій?

Проективний малюнок “Коло мого життя”

Мета: виявити спонтанні егоїстичні, альтруїстичні тенденції у власній поведінці, усвідомити їхній зміст, причини.

Інструкція: візьміть аркуш паперу і простий олівець, намалюйте коло, розділіть його на дві частини, у верхній частині намалюйте символічно свої добрі вчинки, у нижній частині – свої погані вчинки.

Обговорення: які грані в колі хотілося б Вам змінити? Що легко і важко змінювати в житті? Чого не вистачало для відображення вашого життя?

Рухлива гра “Тягни в коло”

Мета: усвідомити та проаналізувати егоїстичні, агресивні тенденції у власній поведінці, обговорити можливі варіанти конструктивної поведінки в подібних ситуаціях.

Інструкція: станьте, будь ласка, в коло. Усередині кола перед кожним з вас намальовано на підлозі снігову грудку (коло). За сигналом усі повинні, міцно тримаючись за руки, рухатись праворуч, ліворуч. За другим сигналом рух припиняється і кожен з вас повинен одного із своїх сусідів утягнути в коло, щоб він наступив на снігову грудку. При цьому руки розчіпляти не можна. Хто наступає на грудку – вибуває з гри. Зменшується і кількість снігових грудок.

Обговорення: як ви діяли під час виконання завдання? Що при цьому відчували? Чи вдалося виконати завдання?

Вправа “Допомога”

Мета: дати змогу учасникам усвідомити та проаналізувати наявність допомоги та підтримки в їхньому житті, визначити рівень кількості проявів допомоги з боку інших.

Інструкція: оцініть допомогу, яку надає вам оточення в школі, удома в сім’ї, на вулиці за семибальною системою від 1-го до 7-ми, ставлячи крапку на відповідній осі і підписуючи, хто допомагає.

Обговорення: чи важко визначити ступінь надання підтримки, допомоги з боку значущих для вас людей? Задовольняє це вас? Чи ви надаєте підтримку цим людям?

Проективний малюнок “Учинок добра”

Мета: усвідомити зміст альтруїстичних проявів, розвивати навички самоаналізу проявів мотивації допомоги у власній взаємодії через спонтанні малюнкові образи.

Інструкція: на аркуші паперу намалюйте свій добрий учинок. Які добрі вчинки відносно вас здійснили дорослі, однолітки?

Обговорення: які вчинки ви відобразили на малюнку? Чи задоволені ви тим, що отримуєте від дорослих, однолітків? Що цікавого ви дізналися з малюнків товаришів.

Вправа “Будьмо як сонечко”

Мета: отримати навички надання допомоги, підтримки людині в складній ситуації, усвідомити наявність цих проявів у власному досвіді.

Інструкція: виберіть, будь ласка, собі пару. Один говорить фразу : “Я не подобаюсь іншим за те, що ...” Ваш партнер повинен говорити : “Все одно я ціную в тобі...” Потім учасникам потрібно помінятися ролями.

Обговорення: що ви відчували під час виконання вправи? Чи подобається вам надання допомоги іншим людям? Чи часто ви одержуєте підтримку від інших людей?

Гра «Слухай мою команду»

Мета: оволодіти навичками каталізації агресії через гру.

Інструкція: виберіть собі пару. У парі – виконавець і ведучий. Сядьте на відстані витягнутої руки один від одного із заплющеними очима. Підніміть витягнуті руки на рівень грудей. За командою ведучого необхідно ляснути долонею по витягнутій руці суперника якомога більше разів, а самому уникнути ударів. Кожен учасник буває в ролі ведучого, виконавця...

Обговорення: чи сподобалась вам гра? Що ви відчували в процесі гри?

Частина друга Переоцінка дій

Вправа: “Впізнай, хто це?”

Мета: оволодіти навичками аналізу та конструктивного ставлення до поведінки однолітків.

Інструкція: вибирається один учасник групи – ведучий. Сядь, будь ласка, спиною до інших. Докладно опиши поведінку будь-якого учасника групи. Діти, упізнайте, про кого йшла мова. Діти приймають роль ведучого, вправа продовжується, поки не буде описана поведінка всіх дітей.

Обговорення: чи правильно ви впізнали? Чому? Чи змінювався у вас настрій під час вправи?

Вправа: “ Лист до хворого”

Мета: оволодіння навичками самоаналізу та конструктивного ставлення до ситуації, познайомитися з іншими прийомами каталізації егоїзму.

Інструкція: ваш однокласник нещодавно вас скривдив, ви на нього образились. Які саме слова, дії вас дратують, що з вами відбувається в цей час? Але ваш однокласник захворів. Ви повинні написати йому листа в жартівливій формі. Пропонується дітям зачитати свої листи.

Обговорення: що ви відчували, коли писали листа? Що викликало складності? Чи корисно сміятися над собою щодо негативних проявів.

Вправа: “ Рольове програння”

Мета: усвідомити можливі прояви позитивних і негативних дій у власній поведінці щодо процесу розвитку власної особистості та особистості іншої людини.

Інструкція: хочу запропонувати ситуації, які можна розглянути у формі рольової гри.

1. Олег збирається в гості до друга, він гарно одягається, звертає увагу на своє взуття, при зустрічі друга ввічливо звертається до нього, говорить йому компліменти, дарує квіти.

2. Діти посварилися, стоять спинами один до одного, притопують ногами, руки тримають за спиною. Через деякий час повертаються один до одного і миряться, посміхаються, тиснуть один одному руки.

Обговорення: які прояви, що мали місце в рольових ситуаціях, можна віднести до позитивних або негативних, чому? Як вони впливали на ваш настрій?

Вправа: “ Подорож дорогами життя ”

Мета: оволодіти навичками аналізу, самоаналізу проблемних ситуацій, усвідомити їхній вплив на розвиток поведінки особистості.

Інструкція: хочу запропонувати вам карту з маршрутом подорожі по дорогах життя. Зупинка перша: “ Тетяна – добра душа”.

Послухайте розповідь про дівчат. Мати з доньками йшли додому. Дорогу ремонтували, на ній було багато будівельних матеріалів. Мати поранила ногу й упала. Світлана – молодша донька – тягнула маму, щоб вона купувала їй морозиво. А старша донька – Тетяна – співчувала матері. Зараз не до морозива, матусі дуже боляче, треба швидше звернутися до лікарні.

Обговорення: що ви довідалися про дівчат: Тетяну, Світлану ? З ким із них ви б хотіли дружити ? Чому ? Як би вчинили ви ? Що відчувала мама, коли молодша донька просила морозива? Що ви можете сказати про поведінку старшої доньки ?

Послухайте ще одну історію і закінчіть її.

Літом бабуся попрохала онуків обірвати вишню, щоб зробити вареники. Діти дружно рвали вишні. Раптом Сашко покликав хлопців на рибалку, учора він зловив велику рибу. Хлопці залишили роботу, сіли на велосипеди і поїхали до річки.

Обговорення: що відчували хлопці на річці? Чи хотілось вам змінити поведінку хлопців ?

Зупинка друга: рольове програння “Онук”

Мета: усвідомити можливі впливи егоїстичних дій у власній поведінці на процес розвитку власної особистості.

Інструкція: програйте таку ситуацію. Бабуся прийшла в гості і принесла до чаю три цукерки. Хлопчик узяв одну і показав пальцем на дві інші: “А ці я з’їм увечері!”. Бабуся подумала, що її онук – егоїст.

Обговорення: як би вчинили ви ? Як ви почувалися, коли програвали цю ситуацію ? Який настрій був у бабусі ?

Вправа: “ Хто винен ? ”

Мета: усвідомити можливі впливи егоїстичних дій у проблемних ситуаціях на процес розвитку власної особистості.

Інструкція: хочу запропонувати кілька ситуацій, які ви повинні проаналізувати.

У саду в бабусі росла яблуня, яка з року в рік давала добрі врожаї яблук. Бабуся попрохала свого онука обірвати яблуню. А він був зайнятий і не зміг допомогти їй. На другий день, коли вона поверталася додому з гостей, вона побачила, що яблук на дереві немає. Вона подумала, що це зробив сусід Іван і

його друзі. Про це вона сказала його батьку. Батько теж був незадоволений хлопцями. Хто в цій ситуації винен ?

На перерві Тетяна поклала на парту набір олівців. Усі вийшли з класу, тільки Олена залишалася повторювати урок. У клас зайшла Тетянина старша сестра і взяла з її парти три олівця. Коли почався урок, Тетяна побачила, що в неї пропали три олівці. Вона сказала про це в класі. Хто винен ?

Двоє братів увечері розвели вогнище. Коли йшли додому, погано затушили його. Вогонь поповз на огорожу сусіда і вона сильно обгоріла. Уранці сусід доповів усе батькам про те, що їхній молодший син розводив вогнище. Батьки покарали молодшого сина. Старший брат зізнався батькам, що він теж винен, він був покараний разом з братом.

Обговорення: учинки яких дітей ви запам'ятали? Як би вчинили ви ? Що відчували ви, коли спостерігали таку поведінку ?

Вправа: “Фотографія”

Мета: оволодіння навичками самоаналізу та конструктивного ставлення до проблемних ситуацій.

Інструкція: пригадайте учня класу, при взаємодії з яким вам приємно спілкуватися, він вас розуміє, підтримує. Подумайте, які слова, дії, душевні прояви цієї людини вам близькі, приємні. Знайдіть його на фото, опишіть його зовнішній вигляд, визначте його настрій, риси характеру, вчинки.

Обговорення: як ви почували себе, коли розповідали про цього учня ? Які виникали складності ?

Вправа: гра “Добра істота”

Мета: оволодіти навичками контролю психологічного стану.

Інструкція: станьте й утворіть коло, міцно стиснувши руки. Ми – одна велика, добра істота. Давайте прислухаємося, як вона дихає ? Подихаємо всі разом. На вдих – крок уперед, на видих – назад, на вдих – два кроки вперед, на видих – два коки назад. Так дихає наша добра істота. Так рівно б'ється її добре серце. Стук – крок уперед, стук – крок назад. Ми привласнюємо дихання і стук серця цієї доброї істоти.

Обговорення: що ви відчували під час виконання вправи?

Вправа: “Наляканий заєць”

Мета: проаналізувати альтруїстичні почуття, які виникають під час взаємодії, розвивати вміння відчувати і розуміти іншу людину, її почуття, надавати підтримку, формувати уважне ставлення до оточення.

Інструкція: вибрати собі пару, один з вас буде грати роль “наляканого зайця”. Інший учасник повинен своїми діями, словами, заспокоїти, підтримати зайця. Потім учасники міняються ролями.

Обговорення: чи вдалося зрозуміти один одного? Як удалося заспокоїти, надати підтримку партнеру ?

Частина третя

Особистісна переоцінка

Вправа: гра “Відповідай швидко”

Мета: розвивати навички прийняття інших людей, почуття власної значущості.

Інструкція: я буду говорити судження, а ви повинні продовжити їх.

1. Мені подобається, коли мій друг...
2. Мені не подобається, коли мій друг...
3. Я мрію про те, щоб ...
4. Я боюсь ...
5. Я радію, коли ...
6. У людях я ціную ...
7. Мені вдалося ...
8. Мені не вдалося ...
9. Мій найщасливіший день ...

Обговорення: чи легко вам виконувати завдання ?

Вправа: психогімнастична вправа “Незвичайне місто”

Мета: відпрацювати навички рефлексії, альтуїстичних мотивів та самодіагностики власного психологічного стану.

Інструкція: заплющіть очі й уявіть, що ви потрапили в незвичайне місто, де живуть злі і добрі люди. Спочатку уявіть, що ви зустрілися зі злою людиною і самі ви недобрі та злі. Що ви будете робити ? Хто буде поряд з вами ? Як ви почуваетесь при цьому ? А тепер уявіть, що ви поруч з доброю людиною і самі ви теж добрі. Що ви будете робити ? У своєму житті ви буваєте добрі і злі. Оберіть “добрий стан або злий”. Рухайтесь по кімнаті, висловлюйтесь за допомогою рухів, міміки, слів, звуків, стану, який ви обрали. Тепер перейдіть у протилежний стан. Зверніть увагу, як змінюються ваші рухи, звуки. А тепер ми разом складемо розповідь про місто, у якому живуть добрі і злі люди. Один з вас почне розповідь, а інший продовжить її.

Обговорення: який стан для вас є звичайним ? Який стан було важче відображувати? Чому? З якими людьми вам приємніше зустрічатися в незвичайному місті.

Проективне малювання на тему: “Улюблені герої казок”

Мета: дати змогу відчути прояви позитивних, негативних емоцій, розвивати здатність до рефлексії, уміння виділити і відреагувати особистісно, суттєво.

Інструкція: заплющіть очі й уявіть собі героя, який вас дратує, виводить із себе, не подобається, якого ви не любите, не поважаєте. Сконцентруйтеся на почутті огидності. Де воно знаходиться ? Як, якими фарбами ви намалюєте цього героя ? Знову заплющіть очі й уявіть собі свого улюбленого героя казки. Сконцентруйтеся на почутті любові до нього. Де це почуття знаходиться? Яким кольором намалюєте цього героя ?

Обговорення: кожний учасник описує свої малюнки, висловлює своє бачення їхнього змісту. Яке з почуттів при цьому найчастіше вирує у вас? Чому?

Вправа: “Зірка і зірочки”

Мета: активізувати та усвідомити прояви мотивів допомоги у власній взаємодії через малюнок.

Інструкція: згадайте людей, які постійно роблять вам добро, допомагають, підтримують Вас. Візьміть аркуш паперу і намалюйте тих, хто досяг у цьому більшого успіху – “зірка”, і хто знаходиться на шляху до неї – “зірочки”.

Обговорення: Чи висловлюєте Ви цим людям подяку і як часто? Чи легко було пригадати цих людей? Чи надаєте ви допомогу іншим людям?

Вправа: “Моє відображення”

Мета: оцінити ступінь володіння навичками емпатійного розуміння іншої людини, відображення почуттів.

Інструкція: створіть пари. Один з вас розповідає цікаву подію, ваш партнер повинен повторити це, передаючи почуття. Потім обміняйтеся ролями.

Обговорення: чи вдалося передати почуття іншого?

Частина четверта

Інтеграція та ефективна взаємодія

Рольова гра “Вчинок хлопчика”

Мета: продемонструвати привабливі форми допомоги іншій людині, її почуття, навички емпатійного розуміння.

Інструкція: я пропоную попрацювати у формі рольової гри. Запропонована ситуація: “Хлопчик сів на лавку під вікном будинка, голосно ввімкнув радіо. З під’їзду вийшла жінка і попрохала його відійти до іншого місця: “Ти ввімкнув під вікном голосно музику, а в мене тільки-но заснула хвора донька.” – “А що мені з того!” – сказав хлопчик. І продовжував сидіти на лавочці з радіо, що голосно співало”.

– “Ви пробачте мені, я не знав цього, – сказав хлопчик. – Зараз я піду на майданчик.” Він вимкнув радіо і пішов.

Ролі розподіляються за бажанням, інструкція дається кожному учню окремо.

Обговорення: що відчувала жінка? Чи зрозумів, допоміг хлопець жінці?

Вправа: “Слово матері”

Мета: продемонструвати навички емпатійного розуміння, форми допомоги іншій людині, її підтримки та прийняття.

Інструкція: послухайте уважно оповідання Б.Антоненка – Давидовича “Слово матері”. Далі дітям пропонується два панно із зображенням головних персонажів оповідання: матері і доньки, і серце, вирізане з паперу. Подумайте і віддайте своє “серце” персонажу оповідання, який вам більше подобається.

Обговорення: кому ви віддали “серце”? Як ви почували себе, коли робили свій вибір?

Завдання: а тепер напишіть листа героїні свого оповідання. Кому б ви хотіли написати листа? Напишіть у листі свої побажання, зауваження, настанови.

Групова дискусія: “Альтруїстична поведінка учнів класу”

Мета: узагальнити знання про мотивацію альтруїзму, допомоги, відчуттєвий і поведінковий досвід, одержаний у роботі.

Зміст: як Ви думаете: чи повинні учні класу бути альтруїстами ? Як проявляється альтруїзм ? Наведіть приклади альтруїстичних учинків (власних, інших людей).

Ауторелаксація, саморегуляція

Вправа: “Ти – олень”

Мета: стимулювати свої негативні емоційні збудження, розвивати здібність до уяви.

Інструкція: станьте вільно. Заплющіть очі, уявіть собі великого, сильного, спокійного оленя. Він живе на Далекому Сході, красивий, працелюбний. Цього оленя звать, як і тебе. У нього – твоє ім'я, твоє обличчя, твій тулуб, твої риси характеру. Олень – це ти.

Вправа: “Могутній дуб”

Мета: зняти втому і напруження, розвивати здібності до уяви.

Інструкція: стань рівно. Спиною держи прямо. Ноги разом. Руки опусти вниз, зроби кулаки, стисни зуби. Ти – могутній зелений дуб. У тебе сильне коріння, великі гілки із зеленим листям. Ні сильний вітер, ні дощ, ні сніг, не страшні тобі. Ти – упевнений у собі.

Вправа: “Повітряна куля”

Мета: розвивати навички зняття напруження, саморегуляції, здібності до уяви.

Інструкція: заплющіть очі, зробіть вдих і повільно порахуйте від 10-ти до 1-го, поступово, повільно розслабтеся. Уявіть собі велику повітряну кулю з кошиком на зеленому лузі. У цей кошик ви покладете свою тривожність, невдачі, проблеми. Коли кошик буде повний, уявіть, що повітряна куля повільно набирає висоту і пливе по небу далеко-далеко, забираючи з собою тягар ваших проблем. Вам стає радісно, вільно.

Розроблена нами методика спрямована на засвоєння дітьми знань про мотиви допомоги, альтруїзму, емпатії, через навчання їхньому правильному сприйняттю моральних ситуацій, аналіз, оцінки та самооцінки вчинків, на усвідомлення молодшими школярами власних мотивів та їхні прояви в поведінці.

Водночас охарактеризована методика, як засвідчив експеримент, сприяє єдності розвитку між розумінням мотивів моральних учинків та конструктивними проявами в їхній поведінці. Це так само є необхідним чинником розвитку в дитини потреби діяти належним чином, згідно з засвоєними альтруїстичними мотивами.

Отже, ефективність процесу розвитку альтруїстичної мотивації моральної поведінки передбачає цілеспрямовану роботу, що сприяє формуванню в учнів:

– уміння правильно сприймати вербальні, модельовані, реальні життєві ситуації;

– уміння давати оцінку, самооцінку альтруїстичним, егоїстичним проявам в поведінці своїй та інших;

- уміння правильно визначати мотиви моральних учинків (допомоги, альтруїзму, емпатії, егоїзму) у житті та створених моральних ситуаціях;
- уміння відчувати і розуміти іншу людину, її почуття, надавати їй необхідну підтримку;
- уважно ставитись до оточення, діяти належним чином, згідно з моральними знаннями.

4.2. САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ – підготовка реферату за обраною темою, творчі та проектні завдання.

Реферат – короткий виклад у письмовому вигляді або у формі публічної доповіді змісту книги, теорії наукової проблеми, результатів наукового дослідження.

Вимоги до реферату

1. Точність та об'єктивність передачі даних.
2. Повнота відображення основних елементів змісту.
3. Доступність сприйняття тексту реферату як за змістом, так і за формою.

Структура реферату:

1. Вступ.
2. Зміст реферату.
3. Висновки.
4. Список використаної літератури.

Критерії оцінювання реферату:

1. Відповідність змісту обраній темі.
2. Ґрунтовність, повнота, розкриття теми і критичність аналізу літератури.
3. Літературне, естетичне оформлення роботи.

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ

1. Загальна характеристика, методи і прийоми когнітивної психотерапії.
2. Загальна характеристика, методи і прийоми психосинтезу.
3. Характеристика методу нейролінгвістичного програмування.
4. Характеристика, методи та прийоми позитивної психотерапії.
5. Характеристика, методи та прийоми психогімнастики.
6. Загальна характеристика методу психодрами.
7. Методи роботи психолога в групах зустрічі.
8. Методи роботи психолога в гештальт-групах.
9. Методи роботи психолога в групах умінь.
10. Методи роботи психолога в тілесно-орієнтованих групах.
11. Психокорекція дитячо-батьківських і сімейних відносин.
12. Методика проведення соціально-психологічного тренінгу.
13. Методика проведення комунікативного тренінгу.
14. Теоретичні передумови активного соціально-психологічного навчання.

15. Методи роботи психолога в групі активного соціально-психологічного навчання.
16. Методика сімейної психотерапії.
17. Методика роботи психолога з дітьми «групи ризику» і з дітьми, постраждалими від насильства.
18. Методика роботи психолога з педагогічним колективом загальноосвітнього закладу.
19. Методи формування індивідуального стилю педагогічної діяльності та педагогічного спілкування.
20. Методи вирішення педагогічних конфліктів.
21. Методи самоактуалізації педагога.
22. Психотерапія і психопрофілактика насильства.
23. Методи активізації особистісних регуляторів професійного зростання психолога.
24. Психологічна допомога підліткам-інвалідам.
25. Психологічна корекція адиктивної поведінки.
26. Психологічні особливості індивідуальної психокорекції.
27. Специфіка групової психокорекції.
28. Особливості екзистенціальної терапії.
29. Профілактика та подолання синдрому “професійного вигорання” в організаціях.
30. Формування сприятливого соціально-психологічного клімату організації.

ТВОРЧІ ТА ПРОЕКТНІ ЗАВДАННЯ

Реклама – розповсюдження інформації з метою привернення уваги до об’єкту рекламування, формування або підтримка інтересу до нього.

Проект – задум, ідея, образ втілені у формі опису, обґрунтування, яке розкриває сутність задуму і можливість його практичної реалізації.

Модель – міра, аналог, зразок – це система дослідження, яка є засобом для отримання інформації про іншу систему.

Схема – це зображення, представлення чогось у самих загальних рисах, спрощено.

Малюнок – зображення на площині, створене засобами графіки.

Оцінювання творчого та проектного завдання за оригінальністю – критерій новизни ідеї з погляду: дотепності, самостійності, унікальності розв’язання завдання.

1. Розробіть творчий проект «Психологічна допомога в Україні».
2. Розробіть творчу модель «Успішний психотерапевт».
3. Розробіть зовнішню рекламу клієнт-центрованої терапії К.Роджерса.
4. Подайте у вигляді схеми, малюнка структуру психокорекційного процесу в трансактному аналізі Е.Берна.
5. Аналітичне завдання. Життєвий та творчий шлях видатних психологів З.Фройда і А.Адлера: загальне й особливе.

4.3. ЗАСОБИ КОНТРОЛЮ РІВНЯ ЗНАНЬ

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

1. Автор терміна “психодинаміка”:

- А) Е.Берн;
- Б) В.Франкл;
- В) Р.Вудвортс;
- Г) А.Адлер.

2. У якому віці під час проведення психоаналізу можна досягти найбільших успіхів:

- А) 15 – 50 р.;
- Б) 10 – 30 р.;
- В) 5 – 40 р.

3. Визначте механізми психологічного захисту:

- А) конфронтація, гумор, кларифікація, трансфер;
- Б) заперечення, мовчання, інтерпретація, прояснення;
- В) раціоналізація, ізоляція, ідентифікація, проекція.

4. У якій з наведених відповідей дається визначення методу інтерпретації:

- А) забезпечення усвідомлення клієнтом його захисних механізмів і прийняття необхідного опору щодо них;
- Б) перенесення на психолога – аналітика почуттів, які клієнт раніше не відчував у відношеннях з іншими людьми;
- В) роз’яснення незрозумілого та прихованого для клієнта значення деяких аспектів його переживань чи поведінки.

5. Із конфлікту “Id”, “Ego”, “Super Ego” виникає три види боязні:

- А) особистісна, соціальна, суб’єктивна;
- Б) зовнішня, внутрішня, мішана;
- В) невротична, реалістична, моральна.

6. Коли виник термін “неповноцінність” та її “компенсація”:

- А) 1918 р.;
- Б) 1907 р.;
- В) 1910 р.

7. У чому полягає прийом “підведення підсумків” в аналізі особистісної динаміки:

- А) у допомозі в переорієнтації;
- Б) заохоченні інсайта;
- В) написанні психологом резюме та читанні тексту резюме клієнтом.

8. Яку позицію займає психолог в індивідуальній психології А.Адлера:

- А) на рівних у відношеннях з клієнтом;
- Б) наставник у відношеннях з клієнтом;
- В) психолог і клієнт формують один одного в процесі корекційного впливу.

9. Назвіть метод в індивідуальній психології А.Адлера, при якому відбувається багаторазове збільшення пропорцій небажаної активності, завдяки чому забезпечується допомога в усвідомленні неадекватності і недоречності небажаних дій клієнта:

- А) “Натискування кнопки”;
- Б) “Підбадьорення”;
- В) “Антисугестія або парадоксальна інтенція”.

10. Назвіть техніку, при якій клієнт слідкує за своєю деструктивною поведінкою, і при цьому не звинувачує себе, зберігаючи почуття гумору у відношенні до себе:

- А) “Натискання кнопки”;
- Б) “Злови себе”;
- В) “Пріоритети”.

11. Адлерівська психологія фокусує увагу на:

- А) міжлюдських взаємодіях;
- Б) подіях різних етапів життя;
- В) засобах сприйняття людиною свого світу;
- Г) внутрішніх процесах, які керують особистістю.

12. Автор транзактного аналізу:

- А) Е. Еріксон;
- Б) Е. Берн;
- В) М. Бернс;
- Г) Т. Харріс.

13. Структурними елементами особистості в транзактному аналізі є:

- А) соціальні ролі;
- Б) скрипти;
- В) стани “Я”;
- Г) стійкі риси, які характеризують рівень зрілості особистості.

14. Що з переліченого не входить до виділених Е.Берном транзакцій:

- А) сховані;
- Б) перехресні;
- В) додаткові;
- Г) паралельні.

15. Контамінація - це:

- А) узгоджена взаємодія станів “Я”;
- Б) синергія психофізіологічного рівня та стану “Я”;
- В) змішування різних станів “Я”;
- Г) взаємне погашення актуальних станів “Я” в комунікантів.

16. У практиці трансактного аналізу провідне значення відводиться:

- А) контакту з почуттями;
- Б) когнітивним факторам;
- В) життєвим сенсам;
- Г) оперативному зумовленню.

17. Автор методу парадоксальної інтенції:

- А) Ф.Перлз;
- Б) В.Франкл;
- В) А.Бек;
- Г) Дж.Вольпе.

18. Який з перелічених видів психотерапії належить до екзистенціального підходу:

- А) позитивна;
- Б) раціональна;
- В) когнітивна;
- Г) логотерапія.

19. Екзистенціальна терапія представляє собою:

- А) варіант когнітивного підходу;
- Б) систему технік розвитку аутентичності;
- В) систему, яка спирається скоріше на людські відношення, ніж на терапевтичні техніки;
- Г) специфічний варіант психоаналізу.

20. Автор гештальт – терапії:

- А) К.Левін;
- Б) А.Елліс;
- В) Ф.Перлз;
- Г) М.Кляйн.

21. Що з переліченого не належить до механізмів порушення саморегуляції:

- А) інтроекція;
- Б) проекція;
- В) антефлексія;
- Г) ретрофлексія;

- Д) дефлексія;
- Е) конфлюенція.

22. Клієнт – центрована терапія розроблена і введена в практику:

- А) В.Мясищевим;
- Б) К.Роджерсом;
- В) А.Беком;
- Г) А.Маслоу.

23. У клієнт-центрованій терапії головним фактором є:

- А) емпатія;
- Б) симпатія;
- В) підтримка;
- Г) когніції.

24. Що, згідно К.Роджерса, необхідно, щоб людина була адаптована:

- А) адекватне задоволення її потреб;
- Б) достатня перевага над іншими;
- В) позиція панування над своїм середовищем;
- Г) конгруентність “образу Я” і досвіду.

25. Безумовне позитивне відношення до клієнта передбачає:

- А) прийняття терапевтом права клієнта щодо різних почуттів;
- Б) прийняття терапевтом клієнта як індивідуальної цінності;
- В) прийняття терапевтом різних форм поведінки клієнта;
- Г) правильна відповідь вказана в А, Б.

26. Яке, уведені в психотерапію К.Роджерсом поняття, широко прийняте терапевтами різних орієнтацій:

- А) справжність;
- Б) емпатія;
- В) прийняття;
- Г) конгруентність.

27. Автор терміна “арт-терапія”:

- А) З.Фройд;
- Б) А.Хілл;
- В) К.Юнг;
- Г) А Адлер.

28. Коли виникла арт-терапія:

- А) 40 рр. XX ст.;
- Б) 20 рр. XX ст.;
- В) 30 рр. XX ст.;

Г) 50 pp. XX ст.

29. Автори ігротерапії в психоаналізі:

- А) М.Кляйн, Г.Фройд, Г.Гуг – Гельмут;
- Б) К.Роджерс, В.Екслейн, Л.Леві;
- В) А.Варга, І.Виготська, О.Захаров;
- Г) А.Співаковська, Л.Абрамян, Б.Карвасарський.

30. За функціями дорослого в грі розрізняють:

- А) індивідуальну ігротерапію, групову ігротерапію;
- Б) ігротерапію з неструктурованим матеріалом, ігротерапію зі структурованим матеріалом;
- В) недирективну ігротерапію, директивну ігротерапію;
- Г) ігротерапію в психоаналізі, ігротерапію побудови особистісних відношень.

31. Визначте прийом у клієнт-центрованій терапії К.Роджерса. Психолог називає ті емоції, які клієнт проявляє в розповіді про себе, події свого життя :

- А) Конгруентність;
- Б) Вербалізація;
- В) Відображення емоцій.

32. Які психотехніки використані в клієнт – центрованій терапії К.Роджерса:

- А) Конгруентність, вербалізація, відображення емоцій;
- Б) Метод вільних асоціацій, тлумачення снів, аналіз опору;
- В) Заохочення інсайта, підбадьорення, пріоритети.

КЛЮЧІ З ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ

№ 1	В
№ 2	А
№ 3	В
№ 4	В
№ 5	В
№ 6	Б
№ 7	В
№ 8	А
№ 9	В
№ 10	Б
№ 11	В
№ 12	Б
№ 13	В
№ 14	Г
№ 15	В
№ 16	Б

№ 17	Б
№ 18	Г
№ 19	В
№ 20	В
№ 21	В
№ 22	Б
№ 23	А
№ 24	Г
№ 25	Г
№ 26	Б
№ 27	Б
№ 28	В
№ 29	А
№ 30	В
№ 31	В
№ 32	А

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Визначте відмінність сутності понять “дефлексія” і “дереклексія”, назвіть їхніх авторів.
2. Розкрийте зміст прийому “Сократівський діалог”, назвіть аналог сучасного психокорекційного методу.
3. Обґрунтуйте сутність психотехніки “Відображення емоцій”, назвіть автора.
4. Обґрунтуйте сутність психотехніки “Дії якби ...”, назвіть автора.
5. Обґрунтуйте сутність психотехніки “Питувальник “Сімейне сузір’я”, назвіть автора.
6. Охарактеризуйте сутність психотехніки “У мене є таємниця”, назвіть автора.
7. Дайте характеристику сутності психотехніки “Вербалізація”, назвіть автора.
8. Розкрийте сутність психотехніки “Уникнення плаксія”, назвіть автора.
9. Охарактеризуйте сутність психотехніки “Проективні ігри з уявлення”, назвіть автора.
10. Охарактеризуйте сутність психотехніки “Сімейне моделювання” та її використання в сучасній психокорекційній практиці.
11. Розкрийте сутність психотехніки “Натиснення кнопки”, назвіть аналог сучасного психокорекційного прийому.
12. Розкрийте сутність психотехніки “Великий пес і маленьке щеня” та психокорекційні механізми.
13. Охарактеризуйте сутність психотехніки “Зробити коло, чи йти по колу” та механізм психокорекційного впливу.
14. Розкрийте сутність та відмінність психотехніки “Аналіз сновидінь у З.Фрейда та А.Адлера.
15. Охарактеризуйте сутність психотехніки “Проективні ігри з уявлення”

- та її використання в сучасній психокорекції.
16. Обґрунтуйте сутність психотехніки “Незакінчена справа” та механізми психокорекційного впливу.
 17. Розкрийте зміст методики “Комунікативне малювання” та її використання в різних видах тренінгів.
 18. Визначте показання до проведення та сутність вправи з розвитку образного сприйняття, уяви, символічної функції.
 19. Розкрийте прийом “Переписування казок” та його використання в психокорекційній роботі.
 20. Охарактеризуйте корекційні функції казки.
 21. Визначте привабливість казок для психокорекції та розвитку особистості дитини.
 22. Розкрийте зміст методу “Парадоксальної інтенції” та назвіть його авторів.
 23. Визначте відмінності методики “Спільного малювання” від методики “Додаткового малювання”.
 24. Охарактеризуйте метод баналізації та його використання в практиці.
 25. Розкрийте сутність методу “Зважування”.
 26. Розкрийте зміст “Провокаційного методу” та його профілактичну цінність.

ЕКЗАМЕНАЦІЙНІ ПИТАННЯ

1. Психологічна корекція як вид діяльності практичного психолога.
2. Види психокорекції.
3. Основні принципи психокорекційної роботи.
4. Індивідуальна психокорекція.
5. Методи індивідуального психокорекційного впливу.
6. Стадії індивідуальної психологічної корекції.
7. Групова психокорекція.
8. Механізми корекційного впливу в групі.
9. Вимоги до психолога під час проведення психокорекційних заходів.
10. Принципи складання психокорекційних програм.
11. Моделі психокорекції.
12. Види корекційних програм.
13. Основні вимоги до складання психокорекційних програм.
14. Оцінка ефективності психокорекційних заходів.
15. Структура особистості в психоаналізі З.Фрейда.
16. Мета корекції, позиція психолога, вимоги й очікування щодо клієнта в класичному психоаналізі З.Фрейда.
17. Основні стадії та процедури психоаналізу З.Фрейда.
18. Базисні психотехніки психоаналізу З.Фрейда.
19. Поняття в індивідуальній психології А.Адлера.
20. Мета корекції, позиція психолога, вимоги й очікування щодо клієнта в індивідуальній психології А.Адлера.
21. Психотехніки та процедури індивідуальної психології А.Адлера.

22. Основні поняття клієнт-центрованої терапії К.Роджерса.
23. Мета корекції, позиція психолога, вимоги й очікування щодо клієнта в клієнт-центрованій терапії К.Роджерса.
24. Сутність процесу корекційної роботи К.Роджерса.
25. Основні технічні прийоми в клієнт-центрованій терапії К.Роджерса.
26. Основні поняття в логотерапії В.Франкла.
27. Мета, позиція психолога, клієнта в логотерапії В.Франкла.
28. Методи і прийоми корекції в логотерапії В.Франкла.
29. Основні прийоми профілактики суїцидальної поведінки.
30. Основні положення гештальт-терапії Ф.Перлза.
31. Мета корекції, позиція психолога, вимоги й очікування щодо клієнта в гештальт-терапії Ф.Перлза.
32. Основні технічні прийоми в гештальт-терапії Ф.Перлза.
33. Основні ідеї трансактного аналізу Е.Берна.
34. Мета корекції, позиція психолога, вимоги й очікування щодо клієнта в трансактному аналізі Е.Берна.
35. Психотехніки трансактного аналізу Е.Берна.
36. Загальна характеристика методу арт-терапії. Завдання, форми та основні напрямки в арт-терапії.
37. Складання історій як метод арт-терапії. Структура проведення занять з дітьми зі складання історій.
38. Казкотерапія. Корекційні методи та прийоми роботи з казкою.
39. Лялькотерапія. Етапи проведення лялькотерапії.
40. Музикотерапія. Методика проведення активної, пасивної музикотерапії.
41. Танцювальна терапія. Методика проведення танцювальної терапії.
42. Проективний малюнок як метод арт-терапії. Методики проективного малювання та типи занять у мистецькій практиці.
43. Загальна характеристика методу ігротерапії. Показання до проведення ігротерапії. Принципи, види та форми ігротерапії.
44. Індивідуальна і групова ігротерапія. Методика проведення групової ігротерапії.
45. Ігрова кімната, її обладнання, вимоги до психолога-ігротерапевта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология /Г.С.Абрамова. – М.: Академический проект, 2000. – 624 с.
2. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии: лекции по введению психотерапии для врачей, психологов и учителей / А.Адлер. – М.: Издательство Института психотерапии, 2002. – 214 с.
3. Анастаси А. Психологическое тестирование / А.Анастаси. – М.: Педагогика, 1982. – Кн.2. – 296 с.
4. Андреева Ю. Танцетерапия /Ю.Андреева. – М., СПб:Диля, 2005. – 256 с.
5. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы /Э.Берн. – М.: Прогресс, 1988. – 400 с.
6. Берн Э. Познай себя. О психиатрии и психоанализе – для всех, кто интересуется / Э.Берн. – Екатеринбург: Литур, 2001. – 368 с.
7. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика личности / Л.Ф.Бурлачук. – К.: Высшая школа, 1990. – 294 с.
8. Вачков И.В. Сказкотерапия: развитие самосознания через психологическую сказку /И.В.Вачков. – М.: Ось – 89, 2001. – 144 с.
9. Возрастная и педагогическая психология / Под ред. А.В.Петровского. – М.: Просвещение, 1973. – 284 с.
10. Гильбух Ю.З. Умственно одарённый ребёнок. Психология, диагностика, педагогика / Ю.З.Гильбух. – К.: Укрвузполитграф, 1992. – 84 с.
11. Грёнлюнд Э. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика / Э.Грёнлюнд, Н.Ю.Оганесян. – СПб.: Речь, 2004. – 288 с.
12. Дилео Д. Детский рисунок: диагностика и интерпретация /Д.Дилео. – М.: Эксмо, 2002. – 272 с.
13. Зеньковский В.В. Психология детства /В.В.Зеньковский. – М.: Академия, 1996. – 245 с.
14. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Основы сказкотерапии / Т.Д.Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2007. – 176 с.
15. Истратова О.Н. Справочник психолога начальной школы /О.Н.Истратова, Т.В.Эксакусто. – Изд. 4-е. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 442 с.
16. Истратова О.Н. Справочник психолога средней школы /О.Н.Истратова, Т.В.Эксакусто. – Изд. 4-е. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 511 с.
17. Истратова О.Н. Справочник психолога-консультанта организации /О.Н.Истратова, Т.В.Эксакусто. – Изд. 2-е. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 638 с.
18. Каган В.Е. Практическая психология для психологов и врачей: обучающий тестовый контроль / В.Е.Каган. – М.: Смысл, Академический проект, 1999. – 807 с.
19. Капская А.Ю. «Планета чудес». Развивающая сказкотерапия для детей / А.Ю.Капская, Т.Л.Мирончик. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008. – 221 с.
20. Келер В. Гештальт-психология. Исследование интеллекта

- человекоподобных обезьян. Коффка К. Основы психического развития В.Келер, К.Коффка. – М.: ООО «Издательство АСТ-ЛТД», 1998. – 704 с.
21. Кон И.С. Психология ранней юности: Кн. для учителя /И.С.Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 255 с.
 22. Коробко С. Работа психолога з молодшими школярами / С.Коробко, О.Коробко. – К.: Літера ЛТД, 2008. – 416 с.
 23. Крайг Г. Психология развития. – 7-е изд. /Г.Крайг. – СПб.: Питер, 2000. – 992 с.
 24. Крутецкий В.А. Психология обучения и воспитания школьников / В.А.Крутецкий. – М.: Просвещение, 1976. – 302 с.
 25. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений /И.Ю.Кулагина, В.Н.Колюцкий. – М.: ТЦ «Сфера», 2001. – 464 с.
 26. Кэдьусон Х. Практикум по игровой психотерапии /Х.Кэдьусон, Ч.Шефер. – СПб, 2000. – 416 с.
 27. Лешли Д. Работать с маленькими детьми, поощрять их развитие и решать проблемы /Д.Лешли. – М.: Просвещение, 1991. – 223 с.
 28. Люблінська Г.О. Дитяча психологія /Г.О.Люблінська. – К.: Вища школа, 1974. – 354 с.
 29. Максименко С.Д. Навчання і розвиток: психологічні аспекти / С.Д.Максименко // Практична психологія і соціальна робота. – 1997. – Жовтень. – С. 5 – 7.
 30. Максименко С.Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці: методологія, методи, програми, процедури. Навчальний посібник для вищої школи /С.Д.Максименко. – К.: Наукова думка, 1999. – 216 с.
 31. Максименко С.Д. Генетическая психология (методологическая рефлексия проблем развития в психологии) /С.Д.Максименко. – М.: Рефл-бук, 2000. – 320 с.
 32. Максименко С.Д. Генезис существования личности / С.Д.Максименко. – К.: Издательство ООО «КММ», 2006. – 240 с.
 33. Моляко В.А. Психологические проблемы творческой одарённости / В.А.Моляко. – К.: Высшая школа, 1995. – 52 с.
 34. Мухина В.С. Детская психология /В.С.Мухина.– СПб.: Просвещение, 1992. – 272 с.
 35. Общая психодиагностика / Под ред. А.А.Бодалёва, В.В.Столина. – М.: Молодая гвардия, 1987. – 304 с.
 36. Общий практикум по психологии: методы наблюдения. – Ч.II: Метод.указания / Под ред. М.Б.Михалевской. – М.: Знание, 1985. – 57 с.
 37. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования / Р.В.Овчарова. – М.:ТЦ «Сфера», 2000. – 448 с.
 38. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе / Р.В.Овчарова. – М.: ТЦ «Сфера», 2001. – 240 с.
 39. Овчинникова Т.Н. Личность и мышление ребёнка: диагностика и коррекция / Т.Н.Овчинникова. – М.: Академический проект, 2001. – 192 с.

40. Осипова А.А. Общая психокоррекция /А.А.Осипова.– М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 512 с.
41. Основы психологии : Підручник / За заг. ред. О.В.Киричука, В.А.Роменця. – 4-те вид., стереотип. – К.: Либідь, 1999. – 632 с.
42. Павелків Р.В. Роль моральних цінностей у становленні особистості молодшого школяра /Р.В.Павелків // Наука і освіта: Науково-практичний журнал південного наукового центру АПН України. – 2002. – № 5. – С.45 – 48.
43. Павелків Р.В. Молодший школяр у моральному вимірі міжособистісних відносин /Р.В.Павелків // Оновлення змісту, форм і методів виховання в закладах освіти: Зб. наукових праць РДГУ.– Рівне. –2003. – Випуск 26.– С. 6 – 10.
44. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия: теория и практика / В.И.Петрушин. – М.: Изд. центр «Владос», 2000. – 176 с.
45. Практикум по общей психологии / Под ред. А.И.Щербакова. – М.: Просвещение, 1979. – 302 с.
46. Практикум по экспериментальной и прикладной психологии / Под ред. А.А.Крылова. – СПб.: Питер, 2000. – 560 с.
47. Практическая арт-терапия: Лечение, реабилитация, тренинг / Под ред. А.И.Копытина. – М.: «Когито-центр», 2008. – 288 с.
48. Практическая психология образования /Под ред. И.В.Дубровиной. – 2-е изд.– М.: ТЦ «Сфера», 1998. – 528 с.
49. Практична психологія. – Вип.І: Методи вивчення особистості / Упоряд. С.І.Болтівець, С.В.Васьківська. – Суми: КМІУВ, 1992. – 132 с.
50. Профконсультационная работа со старшеклассниками / Под ред. Б.А.Федоришина. – К.: Радянська школа, 1980. – 160 с.
51. Психодиагностика: теория и практика / Пер. с нем. – М.: Прогресс, 1986. – 208 с.
52. Психологічна діагностика дитини / За ред. С.Максименко, Л.Кондратенко, О.Главник. – К.: Мікрос – СВС, 2003. – 112 с.
53. Психология личности: Сборник статей / Сост. А.Б.Орлов. – М.: ООО “Вопросы психологии”, 2001. – 192 с.
54. Психология личности: Тексты. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – 287 с.
55. Психология развивающейся личности / Под ред. А.В.Петровского. – М.: Педагогика, 1987. – 240 с.
56. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
57. Психология человека от рождения до смерти / Под ред. А.А.Реана. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002. – 656 с.
58. Психотерапия / Под ред. Б.Д.Карвасарского. – СПб.: Питер, 2000. – 544 с.
59. Работа психолога в начальной школе / [М.Р.Битянова, Т.В.Азарова, Е.И.Афанасьева, Н.Л.Васильева]. – М.: Изд-во “Совершенство”, 1998. – 352 с.
60. Рабочая книга школьного психолога /Под ред. И.В.Дубровиной. – М.: Просвещение, 1991. – 303 с.

61. Развитие речи и творчества дошкольников: игры, упражнения, конспекты занятий / Под ред. О.С.Ушаковой. – М.: ТЦ «Сфера», 2003. – 144 с.
62. Развитие творческой активности школьников / Под ред. А.М.Матюшкина. – М.: Слово – М, 1991. – 329 с.
63. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. – 2-е изд. /Е.И.Рогов. – Кн.1: Система работы психолога с детьми разного возраста. – М.: Гуманит. изд.центр ВЛАДОС, 1999. – 384 с.
64. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. – 2-е изд. /Е.И.Рогов. – Кн.2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приёмы и упражнения. – М.: Гуманит. изд.центр ВЛАДОС, 1999. – 480 с.
65. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы: монография / К.Роджерс. – М.: Эксмо – Пресс, 2000. – 464 с.
66. Роджерс К. Искусство консультирования и терапии /К.Роджерс.– М.:Апрель – Пресс, Эксмо, 2002. – 976 с.
67. Розвиток пізнавальних процесів дитини / За ред. С.Максименко, В.Маценко, О.Главник. – К.: Мікрос – СВС, 2003. – 112 с.
68. Розвиток творчих здібностей дітей: Метод. рекомендації / За ред. Л.В.Карпенко. – Суми: Університетська книга, 2000. – 54 с.
69. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии /С.Л.Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2000. – 720 с.
70. Скурат Г.Г. Детский психологический театр: развивающая работа с детьми и подростками /Г.Г.Скурат.- СПб.: Речь, 2007. – 144 с.
71. Солсо Р.Л. Когнитивная психология / Р.Л.Солсо. – М.: Тривола, 1996. – 600 с.
72. Степанов В.Г. Психология трудных школьников. Учеб.пособие для учителей и родителей. – 2-е изд./ В.Г.Степанов. – М.:Изд. центр «Академия», 1998. – 320 с.
73. Степанов С.С. Психология в лицах /С.С.Степанов. – М.: Эксмо-Пресс, 2001. – 384 с.
74. Стрелкова Л.П. Уроки сказки. – 2-е изд. /Л.П.Стрелкова. – М.:Педагогика, 1990. – 128 с.
75. Сучкова Н.О. Арт-терапия в работе с детьми из неблагополучных семей /Н.О.Сучкова. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008. – 112 с.
76. Таланов В.Л. Справочник практического психолога /В.Л.Таланов, И.Г.Малкина – Пых. – СПб.: Сова; М.: ЭКСМО, 2002. – 928 с.
77. Тамберг Ю.Г. Развитие творческого мышления ребёнка / Ю.Г.Тамберг. – СПб.: Речь, 2002. – 176 с.
78. Тренинг по сказкотерапии / Под ред. Т.Д.Зинкевич-Евстигнеевой. – СПб.: Речь, 2000. – 254 с.
79. Фельдштейн Д.И. Психология развития личности в онтогенезе / Д.И.Фельдштейн. – М.: Педагогика, 1989. – 206 с.
80. Фельдштейн Д.И. Психология становления личности / Д.И.Фельдштейн. – М.: Международная педагогическая академия, 1994. – 192 с.

81. Франкл В. Человек в поисках смысла /В.Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
82. Франкл В. Основы логотерапии. Психотерапия и религия /В.Франкл.– СПб.: Речь, 2000. – 286 с.
83. Фрейд З. Психология бессознательного: Сб. произведений /З.Фрейд. – М.: Просвещение, 1989. – 448 с.
84. Фрейд З. Я и Оно /З.Фрейд.– М.: МПО “МЕТТЭМ”, 1990. – 56 с.
85. Фрейд З. О клиническом психоанализе. Избранные сочинения /З.Фрейд. – М.: Медицина, 1991. – 288 с.
86. Фрейд З. Сон и сновидения /З.Фрейд. – М.: Олимп; ООО «Издательство АСТ-ЛТД», 1997. – 544 с.
87. Фрейд З. Остроумие /З.Фрейд. – Д.: Сталкер, 1999. – 352 с.
88. Фрейд З. Очерки по психологии сексуальности /З.Фрейд. – Харьков: Фолио, 1999. – 381 с.
89. Фрейд З. Психоанализ /З.Фрейд. – Д.: Сталкер, 1999. – 432 с.
90. Фрейд З. Тотем и табу /З.Фрейд. – СПб.: Азбука-классика, 2005. – 256 с.
91. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции /З.Фрейд.– СПб.: Азбука-классика, 2006. – 480 с.
92. Фрейд З. Интерес к психоанализу: Сборник /З.Фрейд. – Мн.: Попурри, 2006. – 592 с.
93. Фрейд З. Толкование сновидений /З.Фрейд.– СПб.:Азбука-классика, 2006. – 512 с.
94. Хьелл Л. Теории личности /Л.Хьелл, Д.Зиглер. – СПб.: Питер, 2002. – 608 с.
95. Чередниченко В.И. Трудные дети и трудные взрослые / В.И.Чередниченко. – М.: Просвещение, 1991. – 192 с.
96. Чистякова М.И. Психогимнастика /М.И.Чистякова. – М.: Просвещение, 1990. – 128 с.
97. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности /Н.И.Шевандрин. – М.: ВЛАДОС, 1998. – 512 с.
98. Шейко В.М. Організація та методика науково-дослідницької діяльності. Підручник. – 3-тє вид. /В.М.Шейко, Н.М.Кушнарєнко. – К.:Знання-прес, 2003. – 295 с.
99. Широкова Г.А. Справочник дошкольного психолога / Г.А.Широкова. – Изд. 5-е. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 382 с.
100. Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детском возрасте / Д.Б.Эльконин. – М.: Педагогика, 1995. – 416 с.



Видавничий центр «Маторін»

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції ДЦ №74, видане Державним комітетом інформаційної політики, телебачення та радіомовлення України від 10.02.2004 р.

Підписано до друку 2.03.2016.
Формат 60×84 1/16. Ум. др. арк. 7,0
Наклад 100 прим.Зам. № 848.

84116, м. Слов'янськ, вул. Г. Батюка, 19.
Тел./факс (06262) 3-20-99; тел. (0626) 66-53-56