

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Кафедра педагогіки та психології, факультет № 3

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

з навчальної дисципліни

«Психологічне забезпечення діяльності поліції»

обов'язкових компонент

освітньої програми другого (магістерського) рівня вищої

освіти

за спеціальністю 053 Психологія

галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

за темою – **Особливості надання першої психологічної допомоги працівникам поліції**

Вінниця 2024

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 30.08.2023 № 7

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету № 3
Протокол від 29.08.2023 № 8

ПОГОДЖЕНО

Секцією науково-методичної ради
з гуманітарних та соціально-
економічних дисциплін ХНУВС
Протокол від 29.08.2023 № 7

Розглянуто на засіданні кафедри педагогіки та психології (Протокол від 29.08.2023 № 13)

Розробник:

доцент кафедри педагогіки та психології факультету № 3, кандидат педагогічних наук, доцент – Павло Червоний.

Рецензент:

професор кафедри педагогіки та психології факультету № 3, кандидат психологічних наук, доцент – Світлана Харченко.

План лекції:

1. Психологічне консультування та психокорекція: актуальні питання надання психологічної допомоги.
2. Проблеми побудови програм психологічного консультування та психокорекції.
3. Сучасні психологічні прийоми та техніки на різних етапах психологічного консультування та психокорекції.
4. Арт-терапія, казкотерапія, МАК, когнітивно-поведінкова терапія, символдрама та ін.

Рекомендована література

Основна:

1. Андрушко Я.С. Психокорекція : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2017.

Допоміжна:

1. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015. URL: <https://cutt.ly/shxyvvM>
2. Кузікова С. Б. Основи психокорекції : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2012.

Текст лекції

1. Поняття психологічного консультування та психокорекції, види психологічного консультування та психокорекції.

Консультування та психокорекція - це система заходів, спрямованих на виправлення недоліків психології або поведінці людини, які не мають органічної основи й не є такими стійкими якостями, що формуються досить рано й надалі практично не змінюються.

Психокорекція - це система заходів, спрямованих на виправлення недоліків психології або поведінці людини за допомогою спеціальних засобів психологічного впливу. Психокорекції підлягають недоліки, які не мають органічної основи й не представляють собою такі стійкі якості, що формуються досить рано й надалі практично не змінюються.

Психокорекція орієнтована на клінічно здорову особистість людей, що мають у повсякденному житті психологічні труднощі, проблеми, а також на людей, що почувають себе добре, однак бажають змінити своє життя або ставлять перед собою ціль розвитку особистості.

2. Принципи, цілі та завдання психологічного консультування та психокорекції.

Існують певні принципи поведінки психолога, які не тільки забезпечує етичність професійної діяльності, але і є запорукою успішності психологічного впливу. Зупинимось докладніше на деяких особливо важливих етичних вимогах

Доброзичливе й безоцінне ставлення до клієнта. За цим формулюванням ховається цілий комплекс професійної поведінки, спрямованої на те, щоб клієнт почував себе спокійно й комфортно під час прийому. Доброзичливе відношення має на увазі не просто відповідність загальноприйнятим нормам поведінки, але й уміння уважно слухати, психологічно підтримувати, не засуджувати, а намагатися зрозуміти й допомогти кожному, хто звертається по допомогу.

Орієнтація на норми й цінності клієнта. Цей принцип має на увазі, що психолог під час своєї роботи повинен орієнтуватися не на соціально прийняті норми й правила, а на ті життєві принципи й ідеали, носієм яких є клієнт. Ефективний вплив можливо лише при опорі на систему цінностей самого клієнта, критичне ж відношення консультанта може привести до того, що людина, яка прийшла на прийом, не зможе бути щирою та відкритою, а, отже, і можливості корекційного впливу виявляться практично нереалізованими. Приймаючи ж цінності клієнта, поважаючи їх і віддаючи їм належне, психолог зможе впливати на них у тому випадку, якщо вони є перешкодою на шляху нормального функціонування людини.

Клієнтам не можна давати поради. Підстави для цього досить широкі й різноманітні. Насамперед, який би не був життєвий і професійний досвід

психолога, дати гарантовану пораду іншому неможливо: життя кожного унікальне й непередбачене. До того ж, у випадку поради, психолог повністю бере на себе відповідальність за те, що відбувається, а це не сприяє розвитку особистості клієнта та його адекватного відношення до дійсності. У такій ситуації психолог ставить себе в позицію «гуру», що реально шкодить корекції, приводить до того, що у клієнта замість активного прагнення розібратися у своєму житті й змінити його, формується пасивне й поверхнєве відношення до того, що відбувається. При цьому будь-які невдачі в реалізації поради звичайно приписуються психологові, який дав авторитетну пораду.

Найважливішою умовою психологічної корекції та психотерапії є її анонімність. Тобто будь-яка інформація, яка повідомлена клієнтом психологові, не може бути передана без його згоди ні в які суспільні або державні організації, приватним особам, у тому числі родичам або друзям. Із цього правила існують виключення (про які клієнт завжди попереджається заздалегідь), спеціально застережені законом у багатьох країнах.

Розмежування особистих і професійних відносин. Існує чимало дуже досвідчених і професійних психологів, які попадали в пастку, коли переходили із клієнтами на дружні відносини або намагалися надавати професійну допомогу своїм друзям і найближчим родичам. Цей шлях таїть у собі чимало небезпек і не тільки тому, що, як відомо, у своїй батьківщині пророка немає й будь-які рекомендації й одкровення із близькими легко знецінюються, але й за іншими причинами.

Для психолога необхідно розуміти, що збереження його авторитету для клієнта багато в чому пов'язане з тим, що останній мало знає про нього як про людину, у нього немає підстав як для замилювання психологом, так і для осуду його як особистості. Установлення тісних особистих відносин між консультантом і клієнтом приводить до того, що вони, як близькі люди, починають задовольняти ті або інші потреби й бажання один одного й психолог уже не може зберегти об'єктивну й відсторонену позицію, необхідну для ефективного вирішення проблем клієнта. По можливості краще уникати

особистих відносин, а якщо щось подібне все-таки трапилося, варто бути максимально обережним, намагатися діяти насамперед в інтересах клієнта і якомога швидше перервати процес корекції.

Для того щоб процес психологічної допомоги був ефективним, клієнт під час прийому повинен почувати себе максимально включеним у бесіду, яскраво й емоційно переживати все, що обговорюється з психологом. Для того щоб забезпечити таку включеність, психолог має стежити за тим, щоб розвиток розмови виглядав для клієнта логічним і зрозумілим, а також щоб людина не просто «слухав» фахівцеві, а йому було дійсно цікаво. Адже тільки в тому випадку, якщо зрозуміло й цікаво все, що обговорюється, можна активно шукати шляхи вирішення своєї ситуації, переживати й аналізувати неї.

Іноколи під час прийому клієнт раптом втрачає інтерес до обговорюваної теми, втомлюється, внутрішньо не погоджується, але не хоче говорити про це. У цій ситуації не слід «нагнітати атмосферу», наполягати, намагатися з'ясувати всі «до кінця». Краще, якщо психолог перемінить тему, пожартує й у такий спосіб розрядить обстановку, зберігши за рахунок цього включеність і інтерес клієнта до процесу консультування й забезпечивши продуктивність психологічного впливу.

3. Програми психологічного консультування та психокорекції.

Комплекс психологічної допомоги містить у собі чотири основних блоки:

- Діагностичний блок. Ціль: діагностика особливостей розвитку особистості, виявлення факторів ризику, формування загальної програми психологічної корекції.

- Наставний блок. Ціль: спонукання бажання взаємодіяти, зняття тривожності, підвищення впевненості клієнта в собі, формування бажання співробітничати із психологом і що-небудь змінити у своєму житті.

- Корекційний блок. Ціль: гармонізація й оптимізація розвитку клієнта, перехід від негативної фази розвитку до позитивного, оволодіння способами взаємодії з миром і самим собою, певними способами діяльності.

- Блок оцінки ефективності корекційних впливів. Ціль: зміна психологічного змісту й динаміки реакцій, сприяння появі позитивних поведінкових реакцій і переживань, стабілізація позитивної самооцінки.

Основні вимоги до складання психокорекційної або психотерапевтичної програми:

- чітко формулювати цілі корекційної роботи;
- визначити коло завдань, які конкретизують цілі корекційної роботи;
- вибрати стратегію й тактику проведення корекційної роботи;
- чітко визначити форми роботи (індивідуальна, груповим або змішана) із клієнтом;

- відібрати методики й техніки корекційної роботи;
- визначити загальний час, необхідний для реалізації всієї корекційної програми:

- визначити частоту необхідних зустрічей (щодня, 1 раз на тиждень, 2 рази на тиждень, 1 раз на два тижні тощо);

- визначити тривалість кожного корекційного заняття (від 10-15 мін на початку корекційної програми до 1, 5-2 ч на заключному етапі);

- розробити корекційні програми й визначити зміст корекційних занять;
- планувати форми участі інших осіб у роботі (при роботі з родиною - підключення родичів, значимих дорослих тощо);

- реалізовувати корекційні програми (необхідно передбачити контроль динаміки ходу корекційної роботи, можливості внесення доповнень і змін у програму);

- внесення доповнень і змін у програму);

- підготувати необхідні матеріали й устаткування.

Ефективність корекційного впливу може бути оцінена з погляду:

а) вирішення реальних труднощів розвитку;

б) постановки цілей і завдань корекційної програми.

Необхідно пам'ятати, що ефекти корекційної роботи проявляються протягом досить тривалого тимчасового інтервалу: у процесі роботи, до моменту завершення тощо. Так, корекційна програма може не претендувати на повне вирішення труднощів розвитку, а ставити більше вузьку мету в обмеженому тимчасовому інтервалі.

Оцінка ефективності корекції та психотерапії може мінятися залежно від того, хто неї оцінює, оскільки позиція учасника корекційного процесу значною мірою визначає підсумкову оцінку її успішності.

Наприклад, для клієнта основним критерієм успішності своєї участі в програмі буде емоційне задоволення від занять і зміна емоційного балансу в цілому на користь позитивних почуттів і переживань. Для психолога, відповідального за організацію й здійснення корекційної або психотерапевтичної програми, головним критерієм оцінки стане досягнення поставлених у програмі цілей. Для осіб з оточення клієнта ефективність програми буде визначатися ступенем задоволення їхнього запиту, мотивів, що спонукали звернутися за психологічною допомогою, а також особливістю усвідомлення ними проблем і вартих перед ними завдань, безпосередньо пов'язаних із проблемами клієнта.

Аналіз факторів і умов, що впливають на ефективність корекційної роботи, показав, що істотне значення для досягнення запланованого ефекту має інтенсивність корекційних заходів. Інтенсивність корекційної програми визначається не тільки тривалістю часу занять, але й насиченістю їх змісту, розмаїтістю використовуваних ігор, вправ, методів, технік, а також мірою активної участі в заняттях самого клієнта.

На успішність корекційної роботи впливає пролонгованість корекційного впливу. Навіть після завершення корекційної роботи бажані контакти із клієнтом з метою з'ясування особливостей поведінки, збереження колишніх або виникнення нових проблем у спілкуванні, поведінці і й розвитку.

Багато здійснювати контроль і спостереження кожного випадку хоча б протягом 1- 2 місяців після завершення корекційних заходів.

Ефективність корекційних програм істотно залежить від часу здійснення впливу. Ніж раніше виявлені відхилення й розлади в розвитку, чим раніше почата корекційна робота, тим більша ймовірність успішного вирішення труднощів розвитку

Фактори, що визначають ефективність психокорекції:

- очікування клієнта;
- значення для клієнта звільнення від наявних проблем;
- характер проблем клієнта;
- готовність клієнта до співробітництва;
- очікування психолога, що здійснює корекційні заходи;
- професійний і особистісний досвід психолога;
- специфічний вплив конкретних методів психокорекції.

У міру поширення психокорекційної та психотерапевтичної допомоги питання про оцінку її ефективності стає все більше актуальним. Це ставиться як до тимчасових аспектів роботи психолога (швидкий і ефективний вплив), так і до якості корекційної роботи. Для того щоб можна було говорити про порівнянність результатів корекційного впливу, необхідно пам'ятати наступне:

- оцінка ефективності корекційного впливу вимагає чіткого визначення методів. У практиці найчастіше дуже важко виділити лише один метод, тому що в корекційних та психотерапевтичних цілях більшість використовують сполучення різних методів;

- будь-який метод у руках фахівців різної кваліфікації дає різні результати. Для порівнянної оцінки ефективності вивчення ефективності повинне проходити на гомогенному матеріалі, причому група клієнтів повинна бути як випадкова вибірка, що є досить утрудненим із практичної й етичної точок зору;

- оцінку роботи мають давати незалежні експерти, незалежні фахівці, при цьому доцільно, щоб з не був би обізнаний про метод, що застосовується, що виключало б можливий вплив на його оцінку власних подань про метод;

- варто враховувати структуру особистості психолога, ступінь виразності в нього якостей, які необхідні для прогнозування успішності впливу;

- необхідно з безпосередні й віддалені результати психокорекційного впливу (це особливо важливо при особистісно-орієнтованому впливі);

- необхідно враховувати теоретичні передумови психолога, що впливають на його професійні цілі й завдання, а також відношення психолога до професії і його подання про свої професійні якості;

- при груповій формі роботи необхідно враховувати професійні можливості психолога, які спрямовані на використання власних індивідуальних якостей для оптимізації психокорекційного впливу, оптимальний рівень активності психолога при роботі із групою, його об'єктивне значення залежно від фази розвитку групи.

Який би змістовний критерій ефективності не аналізувався, у кожному разі мова йде про наступні групи змінних, що характеризують психокорекційний вплив:

- суб'єктивно – зміни, які переживаються клієнтом у внутрішньому світі;

- об'єктивно – параметри, що реєструються експертом, спостерігачем та характеризують зміни в різних модальностях світу людини;

- стійкість змін у наступній (після впливу) життя людини.

При оцінці ефективності впливу можуть використовуватися об'єктивні психофізіологічні методи, що реєструють вегетативно-соматичні, фізіологічні й психічні функції. Пошук критеріїв ефективності психокорекційного та психотерапевтичного впливу завжди буде вимагати обліку своєрідності механізмів розладів, використовуваних методів впливу й тих цілей, які прагнуть реалізувати з їх допомогою.

4. Психологічні прийоми та техніки на різних етапах психологічного консультування та психокорекції.

На першій співбесіді психологи ставлять перед собою наступні цілі: встановлення відносин, прояснення суті когнітивного консультування, зменшення виразності симптомів і виявлення важливої інформації. Психологи починають визначати проблеми. Визначення проблем вимагає проведення як функціонального, так і когнітивного аналізу. Ціль функціонального аналізу - знайти відповіді на питання, наприклад, на такі: «Які головні компоненти проблеми?», «Як проблема проявляється?», «У яких ситуаціях це відбувається?», «Які частота виникнення даної проблеми, важливість проблеми і її тривалість?», «Які можуть бути наслідки?». При когнітивному аналізі психолог ідентифікує думки клієнта й образи, що виникають у клієнта під дією різних емоцій, визначає, у якому ступені клієнт відчуває себе контролером своїх думок й образ, дає прогноз щодо ймовірності виникнення проблеми й можливих наслідків. З перших занять психологи починають навчати клієнтів контролювати почуття, думки й поведінку й усвідомлювати зв'язки між ними. Наприклад, на першому занятті психолог може запропонувати клієнтам записувати автоматичні думки, що виникають у них тоді, коли вони розстроєні.

На перших заняттях психологи й клієнти складають списки проблем. У них можна включати певні симптоми, види поведінки або глибокі проблеми. При визначенні пріоритетів враховуються глибина розладу, виразність симптомів і серйозність теми. Психологи підходять до проблеми, вибираючи підходящі когнітивні й поведінкові методи. Психологи завжди прагнуть пояснити клієнтам суть кожної використовуваної методики. І при пропозиції, і при застосуванні конкретних методів психологи приділяють велику увагу зворотному зв'язку з боку клієнтів. Якщо на ранніх стадіях психологи звичайно фокусують увагу на видаленні симптомів, то на більш пізніх стадіях вони, як правило, наголошують на зміні напрямку думок клієнтів. Бек говорить попередньої концептуалізації случаючи як про перший крок у розробці плану

лікування. Психологам необхідно й визначити когнітивний профіль розладів клієнтів, і зрозуміти їхні унікальні переконання. Концептуалізація припускає висування психологом гіпотези щодо особливих дисфункціональних установок і основних схем клієнтів, їх головних цілей, їх конкретної уразливості й специфічних стресів, взаємодіючих із цією уразливістю й у такий спосіб симптомів, що активізують існуючу модель. У міру того як стає доступною нова інформація, психологи можуть змінювати або додавати гіпотези у своє формулювання або видаляти гіпотези з неї. Психологи знайомлять клієнтів з концептуалізацією й спільно обговорюють її.

5. Арт-терапія, казкотерапія, МАК, когнітивно-поведінкова терапія, символдрама та ін. Мотиваційне інтерв'ювання у корекційній діяльності психолога. Особливості мотивації поліцейських.

Основна мета арттерапії полягає в гармонізації розвитку особистості шляхом розвитку здатності самовираження та самопізнання.

Виділяють два основні механізми психологічної корекційної дії, характерних для методу арттерапії:

- мистецтво дозволяє в особливій символічній формі реконструювати конфліктну травмуючу ситуацію та знайти її вирішення шляхом переструктурування цієї ситуації на основі креативних здібностей суб'єкта;
- мистецтво дозволяє змінити дію афекту від важкого до того, що приносить насолоду.

Цілі арттерапії:

1. Дати соціально прийнятний вихід агресії і інших негативних почуттів (робота над малюнками, картинами, скульптурами є безпечним способом випустити пар і розрядити напругу).

2. Полегшити процес лікування. Неусвідомлювані внутрішні конфлікти та переживання часто буває легший виразити за допомогою зорових образів, чим висловити їх вербально. Невербальне спілкування легше вислизає від цензури свідомості.

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

4. Пропрацювати думки і почуття, які клієнт звик пригнічувати. Іноді невербальні засоби є єдино можливими для вираження і прояснення сильних переживань і переконань.

5. Налагодити відносини між психологом і клієнтом. Спільна участь в художній діяльності може сприяти створенню стосунків емпатії і взаємного прийняття.

6. Розвинути почуття внутрішнього контролю. Робота над малюнками, картинами або ліплення передбачають впорядковування кольору та форм.

7. Сконцентрувати увагу на відчуттях і почуттях. Зайняття образотворчим мистецтвом створює багаті можливості для експериментування з кінестетичними і зоровими відчуттями і розвитку здатності до їх сприйняття.

8. Розвинути художні здібності та підвищити самооцінку. Побічним продуктом арттерапії є почуття задоволення, яке виникає в результаті виявлення прихованих талантів і їх розвитку. Використання елементів арттерапії в груповій роботі дає додаткові результати, стимулюючи уяву, допомагає вирішувати конфлікти і налагоджувати стосунки між учасниками групи. Мистецтво приносить радість, що важливо саме по собі, незалежно від того, чи народжується ця радість в глибинах підсвідомості або є результатом усвідомлення можливості розважитися.

Існують різні варіанти використання методу арттерапії:

- використання вже існуючих витворів мистецтва шляхом їх аналізу та інтерпретацією клієнтами;
- спонукання клієнтів до самостійної творчості;

- використання наявного витвору мистецтва та самостійна творчість клієнтів;

- творчість самого психолога (ліплення, малювання та ін.), яка спрямована на встановлення взаємодії з клієнтом.

Види арттерапії:

- рисункова - ґрунтується на образотворчому мистецтві;
- бібліотерапія, як літературний твір і творче прочитання літературних творів;

- музикотерапія;

- фототерапія;

- хоротерапія тощо.

Рисункову терапію рекомендовано:

- при труднощах емоційного розвитку,
- актуальному стресі,
- депресії,
- зниженні емоційного тону,
- лабільності,
- імпульсивності емоційних реакцій,
- емоційній депривації клієнта,
- переживанні емоційного відкидання,
- почутті самотності,

У разі труднощів спілкування (замкнутості, низькій зацікавленості в однолітках або зайвій сором'язливості) арттерапія дозволяє об'єднати клієнтів в групу при збереженні індивідуального характеру їх діяльності та полегшити процес їх комунікації, опосередкувати її загальним творчим процесом і його продуктом.

Передбачено як цілісне та ізольоване використання музики як основного й провідного чинника дії (прослуховування музичних творів, індивідуальне та групове музичення), так й доповнення музичним супроводом інших прийомів для посилення їх дії і підвищення ефективності.

Використовується при емоційних відхиленнях, страхах, рухових і мовленнєвих розладів, психосоматичних захворювань, відхиленнях в поведінці, при комунікативних утрудненнях тощо.

У когнітивно-поведінковій корекції якість відносин психолог - клієнт має дуже велике значення. Когнітивна корекція - це не безособовий підхід; психологи прагнуть розуміти клієнтів як суб'єктів. Крім того, психологи діляться із клієнтами відповідальністю за те, що відбувається в ході корекції, обговорюють концептуалізацію ситуації й залучаючи клієнтів до складання плану занять і до визначення цілей. Когнітивні психологи, висувачи пропозиції й роблячи різні дії, також виявляють зворотний зв'язок з боку клієнтів. Психологи відзначають ознаки переносу (трансферу) і допускають обговорення реакцій, спрямованих на них самих. Вони використовують реакції переносу (трансферу), щоб ідентифікувати автоматичні думки клієнтів і міжособистісні перекручування й працювати з ними.

Психологи можуть працювати гідями, допомагаючи клієнтам виявляти теми, що проходять через їхні автоматичні думки й переконання. Такі кроки можна почати після того, як психологи й клієнти зв'яжуть переконання з відповідним досвідом, отриманим у минулому, і спільно простежать, як формувалися переконання. Кероване відкриття можна використовувати й по-іншому - психологи можуть діяти як гіді, допомагаючи клієнтам аналізувати їх можливі логічні помилки, розробляючи новий досвід, що припускає експериментування клієнта з різними видами поведінки. Психологи не використовують улесливі угоди, суперечки й індоктринацію для того, щоб допомагати клієнтам перевіряти істинність їх мислення й виробляти нові переконання. Замість цього психологи спонукають клієнтів розвивати навички використання й оцінки інформації, фактів і ймовірностей.

Психологічні розлади пов'язані з аберацією мислення. Під аберацією мислення А. Бек розумів розлади на когнітивній стадії переробки інформації, які спотворюють бачення об'єкта або ситуації.

Когнітивні перекручування - це систематичні помилки в судженнях під впливом емоцій. До них належать:

1. Персоналізація - схильність інтерпретувати події в аспекті особистих значень. Наприклад, люди з підвищеною тривожністю вважають, що багато подій, які з ними не пов'язані, стосуються їх особисто або спрямовані проти них особисто. Так, зустрівши хмурий погляд прохожого, клієнт думає: «Він мене зневажає. Всі, хто бачить мене відчувають відразу». Таким чином, клієнт переоцінює як частоту, так і ступінь негативних почуттів, які він викликає в інших людей.

2. Дихотомічне мислення. Невротизований клієнт схильний мислити крайнощами в ситуаціях, які зачіпають його чутливі місця, наприклад, самооцінку, при ймовірній небезпеці. Подія позначається тільки в чорних або білих фарбах, тільки як гарне або погане, прекрасне або жахливе. Така властивість називається дихотомічним мисленням. Людина сприймає світ тільки в контрастних фарбах, відкидає півтони, нейтральне емоційне положення.

3. Вибіркове абстрагування (витяг). Це концептуалізація ситуацій на основі деталі, яка витягнута з контексту, при ігноруванні іншої інформації. Наприклад, на гучній вечірці юнак починає ревнувати свою дівчину, що схилила голову до іншого, щоб краще його чути.

4. Довільні умовиводи - бездоказові або навіть суперечні очевидним фактам умовиводи. Наприклад, мати, що працює, наприкінці важкого робочого дня робить висновок: «Я - погана мати».

5. Зверхгенералізація - невиправдане узагальнення на основі одиничного випадку. Наприклад, клієнт зробив помилку, але думає: «Я завжди все роблю неправильно». Або після невдалого побачення жінка робить висновок: «Всі чоловіки однакові. Вони завжди будуть до мене погано ставитися. У мене ніколи нічого не вийде у відносинах із чоловіками».

6. Перебільшення (катастрофізація) - перебільшення наслідків будь-яких подій. Наприклад, клієнт думає: «Якщо ці люди про мене погано

подумають - це буде просто жахливо!»; «Якщо я буду на іспиті нервувати - я обов'язково провалюся й мене відразу виженуть».

Основна мета надання психологічної допомоги за А. Беком - виправлення неадекватних когніцій, усвідомлення правил неадекватної обробки інформації й заміна їх правильними.

Завдання психолога:

- навчити клієнта усвідомлювати зв'язки між когнітивними схемами, афектами й поведінкою;
- навчити замінити дисфункціональні думки більше реалістичними інтерпретаціями;
- ідентифікувати й змінювати переконання, які привертають до перекручування досвіду.

Метою когнітивної корекції є «спонукання заново до дії» системи перевірки реальності. Клієнти із психопатологічними розладами й особи, відносини яких порушені, втратили здатність перевіряти істинність своїх дисфункціональних інтерпретацій у різному ступені. Когнітивні психологи «вчать пацієнтів самим коректувати дефекти когнітивної обробки й підкріплювати припущення, що дозволяють їм справлятися із ситуацією». Когнітивні психологи прагнуть розвивати в клієнтів поведінкові навички щодо їх проблем. Наприклад, навички вислуховування й спілкування необхідно розвивати стурбованим своїми відносинами дружинам, а навички асертивності - сором'язливим людям.

При роботі з когніціями психологи навчають клієнтів:

- 1) контролю негативних автоматичних думок;
- 2) усвідомленню зв'язків між когніціями, емоціями й поведінкою;
- 3) дослідженню й перевірці аргументів «за» і «проти», перекручених автоматичних думок;
- 4) заміні заснованих на упередженнях когніцій більше реалістичними інтерпретаціями;

5) ідентифікуванню й зміні переконань, які сприяють виникненню схильності до перекручування досвіду.

Клієнти не повинні обов'язково мати високий інтелект для когнітивного консультування, дослідження Бека не виявили зв'язки між ступенем розвитку інтелекту й результатами когнітивного консультування.

Бек перераховує п'ять видів застосування когнітивної корекції, які можуть також розглядатися як цілі. По-перше, видалення симптомів розладів або за допомогою однієї тільки корекції, або з одночасним використанням ліків. По-друге, зниження ймовірності виникнення рецидиву, як тільки корекція або припиниться. По-третє, підвищення сензитивності щодо прийому ліків, які рекомендуються лікарями. По-четверте, рішення специфічних психосоціальних проблем, пов'язаних, наприклад, із сімейними розладами або низькою самооцінкою (ці проблеми можуть або існувати до хвороби, або бути наслідком розвитку хвороби або психопатологічного синдрому). В-п'ятих, зміна основних психологічних переконань (схем), що сприяють розвитку психопатології, дисфункціонального мислення й поведінки.

Когнітивна напрямок найбільш ефективний при роботі із клієнтами, які можуть зосереджуватися на автоматичних думках і брати на себе відповідальність за надання допомоги самим собі. До когнітивної корекції та психотерапії не рекомендується прибігати, якщо в клієнтів знижена здатність перевірки реальності (як, наприклад, при галюцинаціях і обмані почуттів) або якщо в клієнтів значно знижені пам'ять і здатність логічно мислити (як, наприклад, при органічних мозкових синдромах). При деяких розладах, таких як рецидивна депресія, рекомендується комбінація когнітивного консультування й лікарських засобів.

Когнітивна корекція, як правило, є високоструктурованою і проводиться в короткий термін. Стандартна схема лікування депресії за допомогою когнітивної корекції - 15-20 занять протягом не більш ніж 12 тижнів. Клієнтам із тривожними розладами рекомендується відвідати від 5 до 20 занять. Курс когнітивної корекції варто завершувати поступово, причому клієнтам

звичайно надається можливість відвідування додаткових занять протягом одного або двох місяців після завершення курсу. Заняття звичайно тривають 45 хвилин.

Символдрама ґрунтується на психоаналітичній теорії, використовує символи та проводиться на протязі 20-30 сеансів.

Мотив «луг» має широке символічне значення. Мотив луг можна використовувати на наступному сеансі після тесту з квіткою, деревом або трьома деревами як входження методу, а також на початку кожного наступного сеансу.

Образ луку - це материнсько-оральний символ, що відображає як зв'язок з матір'ю та динаміку переживань першого року життя, так і актуальний стан, загальний фон настрою. Фактор настрою може бути представлений у погоді, порі року, доби, характері рослинності на лузі. В нормі це літня пора року або пізня весна, день або ранок, погода хороша, на небі сонце, навколо багата, соковита рослинність, представлена великою кількістю трав і квітів

Уявлення образу луку дає сильний психотерапевтичний ефект. У технічному плані пацієнтові пропонується робити на лузі все, що він хоче. При цьому пацієнту запитують: «Чого б вам хотілося?» У пацієнта можуть виникнути такі бажання, як погуляти, полежати у траві, зібрати букет квітів, вивчити околиці тощо. Психотерапевт займає так звану дозвільну, що все дозволяє позицію. Мотив луку можна давати пацієнту як раз, так і на багатьох наступних сеансах.

Мотив струмка задається, спираючись на мотив луку. Нерідко струмок на лузі напрошується ніби сам собою. В інших випадках можна сказати пацієнтові, що, мабуть, десь поблизу може бути струмок.

Далі пацієнта просять описати струмок. Він може бути як невеликою канавкою, так і широким потоком, річкою. Пацієнта розпитують про такі ознаки, як швидкість течії, чи немає запруд, які є температура і прозорість води, характер берегів і берегової рослинності. У нормі на струмку помітна

звичайна течія, вода чиста, прозора і прохолодна (по не обпікаюче холодна), приємна на смак.

Необхідно запитати пацієнта, як він почувається і що йому хотілося.

Струмок - це поточна вода, яка з джерела прямує до моря. Отже, основне глибинно-психологічне значення цього багатогранного мотиву постійно поточного потоку — це символічний вираз поточного психічного розвитку, безперешкодного розгортання психічної енергії. Водночас вода як одна з фундаментальних стихій світобудови як основний елемент життя втілює в собі життєву енергію.

Після того, як пацієнт докладно розгляне і опише струмок, йому пропонується вибрати, чи піти вгору за течією до джерела або вниз за течією до моря. Вибір напряму важливого значення немає. Дійшовши до джерела, пацієнт має його описати.

Під час перебігу струмка часто виникають звані мотиви перешкоди-недопущення або «фіксовані образи». Вони дають сигнал про наявні проблеми, і їх можна вважати ознаками розладів. Наслідуючи течію струмка, пацієнт часто через деякий час виявляє запруду. Це може бути бетонна стіна, дощата перегородка, вода може потрапляти в ще більшу водойму перед міською стіною.

Мотив гори включає чотири основні складові: розгляд і точне опис гори здалеку, підйом в гору, опис панорами, що відкривається з вершини гори і спуск з гори.

При розгляді гори важливо якомога докладніше описати її форму, висоту (приблизно), що у ній росте, покрита вона снігом тощо.

З суб'єктної точки зору висота гори характеризує рівень домагань та самооцінки. У пацієнтів із заниженим рівнем домагань та самооцінки гора може виявитися лише пагорбом, у деяких випадках навіть просто купою піску або купою снігу. Явно завищений рівень вимог і самооцінки проявляється, навпаки, у дуже великій, високій, покритій снігом і льодовиками горі.

Наступний етап - це підйом у гору. Символічне значення підйому гору пов'язані з тими завданнями, які ставить маємо життя. Люди, які висувають високі вимоги, найчастіше марнославні, представляють високу гору, піднятися яку складно і важко. Слід звертати увагу на крутість підйому, необхідність дертися (можливо, з набором альпіністського спорядження). Якщо пацієнт знаходить зручний, прогулянковий шлях або передчасно втомлюється і повинен часто відпочивати, це вказує на те, як дана людина звикла вирішувати завдання або досягати своїх цілей.

Останній етап – спуск із гори. З діагностичної точки зору він показує ставлення пацієнта до втрат, невдач, програшів, зниження свого соціального статусу і престижу. Особливо неохоче спускаються вниз пацієнти з високим рівнем домагань.

При спуску вниз пацієнта просять описувати деталі ландшафту, яким пролягає його шлях. Після того, як пацієнт спуститься донизу, його просять знову описати навколишній ландшафт. При цьому часто відбувається так зване синхронне перетворення: луг змінюється, трава, як правило, стає вищою і соковитішою, квіти розкриваються, погода покращується, ландшафт стає ширшим і просторішим. Сама гора тепер здається меншою і не такою неприступною.

Метафоричні асоціативні карти (скорочено МАК) — це набір зображень, що зображають людей, їх взаємодії, життєві ситуації, пейзажі, тварин, предмети побуту, абстрактні зображення.

Представлені на картах образи стають видимою метафорою наших цінностей, страхів, бажань або пов'язаних асоціативно з нашим внутрішнім досвідом. Важливо, що кожен може уявити і відчути щось своє.

МАК підіймають з глибини підсвідомості несвідомі враження, які визначають нашу реакцію на ті або інші життєві ситуації.

Метафоричні карти – помічники різних етапах роботи психолога.

1. Допомога у встановленні контакту з клієнтом.

Не так просто людині, що прийшла на консультацію, взяти і розговоритися, розповісти докладно про свої почуття і переживання (тривога, захист, заперечення - причин може бути багато). Не так просто завоювати увагу дитини на консультації. Карти можуть допомогти на початковому етапі. Для дитини картки стає захоплюючою «грою», для дорослих «гра» з картинками дозволяє розслабитися, створює якесь безпечне відчуття. Таким чином, зорова метафора дозволяє встановити контакт і увійти до проблематики клієнтів у досить безпечній, «ігровій» формі.

2. Зняття бар'єрів, захистів.

Найчастіше людині складно сказати про проблеми безпосередньо. Коли клієнт говорить не про себе, а описує те, що бачить на зображенні, знімаються бар'єри. За допомогою карток людина починає розкриватися, вони допомагають винести проблему «за межами» і почати говорити про теми, на які накладені внутрішні заборони, табу.

3. Звернення до підсвідомого.

У зображеннях карток зашифровано багато послань. Розглядаючи, описуючи карту, покупець може зрозуміти те, чого не розумів раніше. Відкриваються можливості сприйняття, які протікають поза свідомості.

4. Актуалізація проблем.

Карти дозволяють усвідомити, відчути та вербалізувати актуальні, хвилюючі проблеми. Незважаючи на те, що зображення на картці містить різні дрібниці, деталі, клієнт побачить саме те, що відповідає його актуальному стану.

5. Пошук нових варіантів розв'язання.

Розглядаючи та описуючи карти, людина включає фантазію, запускає механізм асоціацій, які можуть призвести клієнта до найнесподіваніших рішень, поглядів та відкриттів!

Метафора дозволяє наблизитись до внутрішнього світу, відчути проблему як окремо існуючу, побачити перспективу подолання як шлях зі своїми перешкодами, відчути ресурси.

Мотиваційне інтерв'ю – це особлива техніка консультування, в якій консультант стає помічником в процесі змін і висловлює прийняття клієнта;

- розмова про зміни, спрямована особливим стилем роботи консультанта так, що основна роль в цій розмові відводиться клієнту. Мотиваційне інтерв'ю – техніка короткострокової, заснованої на прийнятті клієнта і уникненні суперечок і переконань, допомоги будь-кому в зміні своєї поведінки; об'єднує найефективніші і в той же час прості прийоми ведення бесіди (питання, слухання, підведення підсумків і підтримка), використання яких визначається основними принципами і завданнями методу.

При використанні мотиваційного інтерв'ю найголовніше – створити у співрозмовника (клієнта) відчуття безпеки, розуміння і підтримки для того, щоб допомогти клієнту :

- 1) роздумувати про свою поведінку;
- 2) визначитися в тому, чи готовий він щось змінити в своїй поведінці;
- 3) визначитися, яким чином можна і потрібно діяти, здійснюючи заплановані зміни.

Основні положення техніки

- треба прагнути до того, щоб мотивація до зміни поведінки виникала у самого клієнта, а не нав'язувалася йому ззовні;
- в основі використання лежить виявлення та посилення внутрішньої системи ідеалів та цілей, життєвих принципів клієнта для того, щоб стимулювати зміну поведінки.

У консультанта може виникати спокуса «допомогти», переконавши клієнта в тому, що у нього є проблема, і вона вимагає невідкладного рішення, і тільки зміна поведінки є найбільш вигідною в даній ситуації. Проте такий підхід призводить до упертості клієнта, збільшує опір з його боку і знижує ймовірність зміни.

Пряме переконання, протистояння суперечка в мотиваційному інтерв'ю не застосовуються. Мотиваційне інтерв'ю обмежується підведенням клієнта до прийняття рішення без вказування йому, що робити далі.

Не можна розцінювати мотиваційне інтерв'ю як метод або набір прийомів, які «застосовуються» до клієнтів або (що ще гірше) «використовуються для маніпулювання» людьми. Це міжособистісний стиль, і як ставлення людини до людини він жодною мірою не обмежується рамками формальних консультацій.