

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

*Факультет № 6
Кафедра соціології та психології*

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

з навчальної дисципліни «Психотерапія та психокорекція»
обов'язкових компонент освітньої програми
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

053 Психологія (практична психологія)

Тема № 5. Гуманістичний підхід у психокорекції та психотерапії.

.

Харків 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

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

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету № 6
Протокол № 7 від 25.08.2023 р.

ПОГОДЖЕНО

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

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології
Протокол № 8 від 15.08.2023 р.

Розробник:

Доцент кафедри соціології та психології, кандидат біологічних наук, доцент
Шахова О.Г.

Рецензенти:

1. Доцент кафедри загальної психології факультету психології ХНУ імені В.Н. Каразіна, кандидат психологічних наук, доцент Невоєнна О.А.
2. Доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 ХНУВС, кандидат психологічних наук, доцент Жданова І.В.

План лекції

1. Сутність та основні поняття клієнт-центрованого підходу К. Роджерса.
2. Основні засади терапії, центрованої на клієнті.
3. Умови ефективності психотерапії, центрованої на клієнті. Позиція психолога.
4. Ознаки ефективності психотерапії, центрованої на клієнті.

Рекомендована література.

Основна:

1. Андрушко Я.С. Психокорекція: навч.-метод. Посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2017. 211 с. <http://surl.li/bxxgi>
2. Каліна М.Ф. Психотерапія: підручник. К.: «Академвидав», 2010. 288 с.
https://library.udpu.edu.ua/library_files/432663.pdf
3. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії. Луцьк: «Вежа Друк», 2014. 420 с. <https://core.ac.uk/download/pdf/153588416.pdf>
4. Основи психотерапії: навч. посібник / К.В. Седих, О.О. Фільц, В.І. Банцер та ін.; за ред. К.В. Седих, О.О. Фільц. К.: Академвидав, 2016. - 191 с.
<http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/6549/1/Schestipalova.pdf>
5. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція / І.М. Цимбалюк. – К.: „Професіонал”, 2007. – 544 с.
https://shron1.chtyvo.org.ua/Tsymbaliuk_Ivan/Psykholohichne_konsultuvannia_ta_korektsiia_Modulno-reitynhovy_kurs.pdf

Допоміжна:

1. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. – Дрогобич: Посвіт, 2015. – 116 с. <http://surl.li/bxxgc>
2. Михальченко Н.В. Психотерапія з психокорекційною роботою. Навчально-методичний посібник. / Автор-упорядник Михальченко Н.В. Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2018. 236 с.
<http://surl.li/bxwzx>

Американський психолог **К. Роджерс** у книзі " Клієнт-центрована терапія: сучасна практика, зміст і теорія" обґрунтував принципово новий **недирективний** підхід до роботи із клієнтом.

Згідно з поглядами К. Роджерса, індивід взаємодіє з реальністю, керуючись **уродженою тенденцією організму до розвитку своїх можливостей**, що забезпечують його ускладнення й збереження. Людина має всю необхідну компетентність, щоб вирішувати виникаючі перед нею проблеми й направляти свою поведінку належним чином. Однак ця здатність може розвинути тільки в контексті соціальних цінностей, у якому людина одержує можливість установлювати позитивні зв'язки.

1.Основні поняття клієнт-центрованого підходу

"Поле досвіду", "самоість", "Я"-реальне, "Я"-ідеальне, "тенденція до самоактуалізації".

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

"Самоість" - центральне поняття в концепції К. Роджерса. "Самоість" - це цілісність, що включає в себе тілесний (на рівні організму) і символічний, духовний (на рівні свідомості) досвід. За Роджерсом, коли всі переживання асимілюються відносно "самоїсті" і стають частиною її структури, з'являється тенденція до зменшення того, що можна назвати самосвідомістю. Поведінка стає більш спонтанною. Таким чином, "самоість" - це система внутрішніх відносин, феноменологічно пов'язаних із зовнішнім світом і виявлених людині в його "Я".

"Я"-реальне - система уявлень про себе, яка формується на основі досвіду спілкування людини з іншими і їх поведінки стосовно неї, й змінюється відповідно до виникаючих перед нею ситуацій і її власних дій у них.

"Я"-ідеальне - уявлення про себе як про ідеал, про такий, яким би людині хотілося стати в результаті реалізації своїх можливостей.

До "Я"-ідеального прагне наблизитися "Я"-реальне. Ступінь відмінності між "Я"-реальним і "Я"-ідеальним визначає ступінь дискомфорту особистості й особистісне зростання. Якщо ступінь відмінності невеликий, то вона виступає двигуном особистісного росту. Згідно К. Роджерсу, **прийняття себе таким, яким ти є в дійсності - ознака психологічного здоров'я**. Високий ступінь відмінності, коли "Я"-ідеальне виражає загострене самолюбство й підвищену амбіційність, може стати причиною невротичного зриву.

На думку К. Роджерса, людина, з одного боку, прагне привести у відповідність зі своїм реальним "Я" якнайбільше своїх зовнішніх переживань, а з іншого - намагається зблизити уявлення про себе з тими глибинними переживаннями, які становлять її ідеальне "Я" і відповідають тому, ким вона би прагнула бути. Таким чином, реальне "Я" може так і не досягтися відповідності ідеальному "Я" або через те, що під тиском зовнішніх обставин людина змушена відмовляти собі в певному життєвому досвіді, або тому, що вона нав'язує собі такі почуття, цінності або установки, які тільки віддаляють її реальне "Я" від ідеального "Я". Тривога й порушення психологічної адаптації можуть бути результатом невідповідності між реальним "Я" і життєвим досвідом, з одного боку, і між реальним "Я" і тим ідеальним образом, який склався в людини про себе, з іншої сторони.

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

Психологічний ріст є динамічним. Йому можуть перешкоджати умовні цінності, які являють собою заперечення, навмисне ігнорування, уникання

деяких аспектів "самости" заради одержання нагороди для себе. Умовні цінності часто формуються в дитинстві як результат виховання, коли дитина, підтримуючи себе ймовірністю материнської любові й визнання, діє проти своїх інтересів. Таким чином, **умовні цінності - це своєрідні фільтри, що породжують неконгруентність**, тобто розрив між "самостью" і уявленням про "самість", **заперечення деяких сторін себе**. Створюється замкнене коло: кожний досвід неконгруентності між "самостью" і реальністю веде до підвищення уразливості, посилення внутрішніх захистів, що відрізає досвід та створює нові приводи для неконгруентності. Коли ці захисти не спрацьовують, виникає тривожність.

Корекційні впливи повинні бути спрямовані на руйнування умовних цінностей, їх перегляд і відмову від них. Психолог, на думку К. Роджерса, повинен концентруватися на суб'єктивному, або феноменологічному, досвіді клієнта. К. Роджерс уважав, що людина має тенденцію до самоактуалізації, яка сприяє здоров'ю й росту. Психолог діє як помічник в **усуненні емоційних блоків** або перешкод до росту й сприяє більшій зрілості клієнта (з усуненням перешкод вивільняються сили росту й відкривається шлях для саморозвитку й самовдосконалення).

2. Основні засади терапії, центрованої на клієнті.

У центр своєї діяльності К. Роджерс поставив **особистість клієнта** як таку, відмежувавшись від медичної термінології типу "психотик" і "невротик". Він відмовився від традиційних тоді психотехнік типу "інтерпретація", "сугестія", "научіння", стверджуючи, що такий підхід орієнтований насамперед на самого психолога.

Виходячи із цієї позиції, можна розглянути ті засади в підході К. Роджерса, що відносяться до самого процесу корекційної роботи: **"емпатія", "турбота", "конгруентність", "психологічний клімат"**.

Емпатія - особливе відношення психолога до клієнта, при якому останній сприймається й трактується не через призму інструментальних концепцій, а безпосередньо через позитивне особисте відношення й прийняття феноменологічного миру клієнта.

Турбота - традиційний термін екзистенціалізму - у концепції Роджерса має виражений відтінок безумовного прийняття клієнта таким, який він є, причому саме співчутливого прийняття з вираженою готовністю відгукнутися на актуальний стан клієнта й з перспективою бачення особистісного потенціалу клієнта.

Конгруентність відбиває наступні істотні ознаки поведінки психолога:

- відповідність між почуттями й змістом висловлень;
- безпосередність поведінки;
- невідгородженість;
- інструментальність концепцій;
- щирість і перебування таким, який психолог є.

Психологічний клімат - одне із ключових понять, оскільки воно концентрує в собі відносини, професійні (особистісні) уміння, властивості й розглядається як головна умова позитивного росту (зміни) особистості в

психокорекції. Для Роджерса психологічний клімат включає всю гаму переживань (від самих хворобливих до самих піднесених), справжній прояв яких створює можливість для особистісного росту. За словами К. Роджерса, психологічний клімат - не панацея й не все вирішує, але він "застосовний до всіх".

Ціль корекції полягає у виробленні в клієнта **більшої самоповаги** й здатності вживати дії, необхідні для приведення його "Я"-реального у відповідність із його особистим досвідом і глибинними переживаннями. Із самого початку увага концентрується не на проблемах людини, а на неї самої, на її "Я", тому завдання, яке ставиться й вирішується в рамках взаємодії психолога й клієнта, - **це допомога в особистісному зростанні й розвитку**, завдяки якому людина сама вирішує свої проблеми. А другорядне завдання - створення відповідного психологічного клімату й відповідних відносин.

3. Умови ефективності психотерапії, центрованої на клієнті. Позиція психолога.

К. Роджерс висував **чотири умови**, необхідні для створення відповідного психологічного клімату та клієнт-терапевтичних відносин:

1. Насамперед, важливо, щоб психолог зберігав **безумовне позитивне відношення** до клієнта, що виражається почуттями, навіть якщо вони будуть іти врозріз із його власними установками. Клієнт повинен відчувати, що його сприймають як самостійну, значну людину, яка вільна говорити й діяти, не побоюючись осуду.
2. **Емпатія**. Психолог намагається побачити світ очами клієнта й переживати події так само, як їх переживає клієнт.
3. **Автентичність**. Психолог повинен довести її, відмовившись від маски професіонала або від будь-якого іншого камуфляжу, який 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** розв'язання його проблем. Йому потрібно тільки вислухувати й всього-на-всього виконувати функцію дзеркала, що відбиває думки й емоції клієнта й формулювати їх по-новому. Таке відбиття й приводить клієнта до вивчення своїх внутрішніх переживань, більш реалістичного самосприйняття й розуміння того, як його сприймають інші люди. Згідно Роджерсу, саме в результаті розвитку реалістичного уявлення про себе людина здобуває здатність розв'язувати проблеми, з якими вона зустрічається.

Позиція психолога. Основна вимога - відмовитися від спроб відіграти будь-яку роль; бути самим собою. Головний професійний обов'язок психолога - створити відповідний психологічний клімат, у якому клієнт сам би відмовився від захисних механізмів. При цьому саме важке - бути автентичним у спілкуванні із клієнтом, проявляти повагу, турботу, прийняття й розуміння клієнта.

К. Роджерс указує на необхідні умови успішного корекційного процесу, які відносяться до особистості психолога й достатньо незалежні від особистих

характеристик самого клієнта - це так звана "тріада К. Роджерса":

- конгруентність в відносинах із клієнтом;
- безумовна позитивна оцінка по відношенню до клієнта;
- емпатичне сприйняття клієнта.

Конгруентність, або природність, означає необхідність правильної символізації психологом його власного досвіду. Під досвідом розуміються як неусвідомлювані події, так і феномени, що представлені у свідомості й відносяться до певного моменту, а не до деякої сукупності минулого досвіду. Відкритість досвіду означає, що кожний стимул (внутрішній або із зовнішнього середовища) не спотворюється захисними механізмами.

Позитивна оцінка клієнта припускає сердечність, повагу, симпатію, прийняття і т.д. Безумовно, позитивно оцінювати іншого означає оцінювати його позитивно, незалежно від того, які почуття викликають його певні вчинки. Учинки можуть оцінюватися по-різному, але прийняття й визнання клієнта не залежать від них.

Емпатичне сприйняття клієнта означає відчувати біль або задоволення іншого так, як відчуває це він сам, і так само, як він, ставитися до причин, що їх породили, але при цьому ні на хвилину не забувати, що це - "якби" (коли ця умова втрачається, стан емпатії стає станом ідентифікації, злиття).

4. Ознаки ефективності психотерапії, центрованої на клієнті.

Коли створені й дотримуються зазначені вище умови, можливе здійснення процесу **психотерапії, яка протікає в наступному напрямку:**

- клієнт стає все більш вільним у вираженні своїх почуттів, що здійснюється як по вербальним, так і по моторних каналах;
- виражені клієнтом почуття мають все більше відношення до "Я" і усе рідше залишаються безликими;
- клієнт усе частіше диференціює й розпізнає об'єкти своїх почуттів і сприйняття (включаючи середовище, осіб, що оточують, власне "Я", переживання взаємини між ними);
- клієнт усвідомлює переживання почуттів, у відношенні яких у минулому відзначалися відмови або викривлення;
- "Я-Концепція" клієнта реорганізується таким чином, щоб асимілювати раніше перекручені та пригнічені переживання;
- у міру реорганізації "Я-Концепції", послабляються захисти й включаються такі переживання, які раніше були занадто загрозливими, щоб усвідомлюватися;
- клієнт розбудовує здатність переживати безумовне позитивне відношення з боку психолога без якого-небудь почуття погрози;
- клієнт все більше відчуває безумовну позитивну самооцінку;
- джерелом уявлення про себе все більшою мірою стають власні відчуття;
- клієнт рідше реагує на досвід, виходячи з оцінок, що даються значущими іншими.

Для такого корекційного процесу **характерно наступне:**

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

Вимоги й очікування від клієнта. У концепції Роджерса існують певні передумови, що стосуються клієнта. Очікується, що, клієнт буде почувати себе безпомічним, поводитися неконгруентно, очікувати допомоги й буде досить закритим. У міру встановлення відносин, у процесі зміни їх стану, світосприймання й формування іншого відношення до себе, відбувається їхній ріст, тобто вони стають більш зрілими.

Висновки по лекції.

Згідно з поглядами К. Роджерса індивід взаємодіє з реальністю, керуючись **уродженою тенденцією організму до розвитку своїх можливостей**. Людина має всю необхідну компетентність, щоб вирішувати виникаючі перед нею проблеми й направляти свою поведінку належним чином. Однак ця здатність може розвинути тільки в контексті можливості установлювати позитивні зв'язки. **Ціль корекції** полягає у виробленні в клієнта **більшої самоповаги** й здатності вживати дії, необхідні для приведення його "Я"-реального у відповідність із його особистим досвідом і глибинними переживаннями. Увага концентрується не на проблемах людини, а на її "Я", тому завдання, яке ставиться й вирішується в рамках взаємодії психолога й клієнта, - **це допомога в особистісному рості й розвитку**, завдяки якому людина сама вирішує свої проблеми. А другорядне завдання - створення відповідного психологічного клімату й відповідних відносин.

Питання до заліку.

1. Сутність та основні поняття клієнт-центрованого підходу К. Роджерса.
2. Основні засади терапії, центрованої на клієнті.
3. Умови ефективності психотерапії, центрованої на клієнті. Позиція психолога.
4. Ознаки ефективності психотерапії, центрованої на клієнті.