

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

*Факультет № 6
Кафедра соціології та психології*

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

З навчальної дисципліни «Психологія девіантної поведінки»
обов'язкових компонент
освітньої програми другого (магістерського) рівня вищої освіти

053 Психологія (практична психологія)

**за темою – Психологічний вплив на девіантну поведінку у рамках
основних теоретичних напрямків**

Харків 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

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

СХВАЛЕНО

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

ПОГОДЖЕНО

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

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

Розробники:

1. Доцент кафедри соціології та психології, кандидат психологічних наук,
доцент Шиліна А. А.

Рецензенти:

1. Начальник науково-дослідної лабораторії морально-психологічного
супроводження службово-бойової діяльності Національної гвардії України
науково-дослідного центру службово-бойової діяльності Національної гвардії
України, кандидат психологічних наук, підполковник Колесніченко О.С.

2. Доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 Харківського
національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук,
доцент Чепіга Л.П.

План лекції:

1. Психодинамічний напрямок. Когнітивно-поведінковий напрямок. Гуманістичне направлення.
2. Основні положення теоретичних напрямків.
3. Основні процедури психодинамічного напрямку, когнітивно-поведінкового та гуманістичного.

Література:

Основна:

1. Аутоагресивна поведінка підлітків: монографія. О. В. Погорілко, А.М.Скрипніков, Л.О. Герасименко, Р.І.Ісаков. Полтава: ТОВ «АСМІ», 2017. 141 с. URL: <https://psychiatry.umsa.edu.ua/storage/resources/files/LUk8Z7IUdwbsTTphPXGve0wbEaF7pfbjHDrunoHu.pdf>
2. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків: навч.-метод. посібник до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів спеціальності «Соціальна робота» у двох частинах. Ч. 1. Теоретична частина. 2-ге вид., перероб і доповн. К., 2016. 188 с. URL:http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/12327/Volnova_profila%20ctika%20deviant.1%20chast.Teoriya.PDF;jsessionid=22E58E54B11F84815A27845B1A8AFC74?sequence=1
3. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків: навч.-метод. посібник до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів спеціальності «Соціальна педагогіка» у двох частинах. Ч. II. Практична частина. 2-ге вид., перероб і доповн. К., 2016. 193 с.
4. Кошова І. В., Кресан О. Д. Психологія девіантної поведінки: Навчально-методичний посібник. Ніжин: Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 226 с.
5. Кузьменко В.В., Диса О.В., Шинкаренко І.О. Психологія девіантної поведінки : навч. посіб. Дніпро: Видавець Біла К.О. 2019. 68 с.
6. Максимова Н. Ю. Психологія девіантної поведінки: навч. посібник. К.: Либідь, 2011. 520 с.
7. Психологічні аспекти ювенальної юстиції: навч. посібник уклад.: Л.І. Мороз, С.І. Яковенко, Ю.В. Меркулова, О.М. Пасько Одеса: ОДУВС, 2015. 228 с.
8. Шиліна А.А. Гендерна психологія. Харків: ХНУВС; ФОП «Бровін», 2021. 216 с. (Тема 5. Гендерні аспекти девіантної поведінки С. 123-146)
9. Шиліна А.А. Психопрофілактика девіантної поведінки працівників поліції. Гл. 3, 3.4 // Психологія у професійній діяльності поліції: навч. посіб./ [О.О. Євдокімова, І.В.Жданова, Д.В. Швець та ін.]; за заг. ред. В.В. Сокурєнко; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2018. С. 68 – 88

Текст лекції.

1. Психодинамічний напрямок. Когнітивно-поведінковий напрямок. Гуманістичне направлення.

Психодинамічний напрям, за О.Ф.Бондаренком, базується на принципі визначального впливу минулого досвіду на формування світовідчуття, певної манери поведінки людини, її внутрішніх і зовнішніх проблем. Психотерапевт розв'язує питання, пов'язані з динамічними аспектами психіки клієнта (мотивами, внутрішніми конфліктами, суперечностями), існування й розвиток яких забезпечують функціонування та розвиток особистісного "Я".

Основною метою психологічної допомоги у класичному психоаналізі є:

- 1) усвідомлення неусвідомленого (мотивів, захисних механізмів, способів поведінки) і прийняття адекватної та реалістичної його інтерпретації;
- 2) посилення Его-свідомості для вироблення більш реалістичної поведінки.

Позиція і роль психотерапевта у класичному психоаналізі досить жорстко фіксована. О.Ф.Бондаренко виділяє такі основні вимоги до нього: неутручання, відстороненість, нейтралітет і особистісна закритість; уміння і здатність витримувати перенесення і працювати з контрперенесенням; тонка спостережливість і здатність до адекватних інтерпретацій. Одна з найважливіших вимог до консультанта - усвідомлення власних проблем, реакцій та їх можливого впливу на клієнта. Недарма проходження тривалого й детального курсу психоаналізу є неодмінною умовою професійної підготовки психоаналітика.

Класичний психоаналіз включає 5 базових психотехнік:

- 1) метод вільних асоціацій, передбачає породження мимовільних, таких, що випадково спадають на думку, висловлювань, зміст яких може відображати будь-які переживання клієнта. Для психотерапевта важливими є зміст і послідовність висловлювань;
- 2) тлумачення сновидінь. У сновидіннях розрізняється маніфестований і латентний зміст (останній включає в себе витіснені і неусвідомлювані, втілені в алегоричну форму, переживання). Враховується те, що під час сну послаблюються Его-захисні механізми і виявляються приховані від свідомості переживання, а також те, що сновидіння - це процес трансформації переживань у більш прийнятну для сприйняття і оволодіння форму;
- 3) інтерпретація, тобто тлумачення, пояснення, що включає три процедури: ідентифікацію (позначення, роз'яснення), власне тлумачення і переклад на мову повсякденного життя клієнта;
- 4) аналіз опору, забезпечує усвідомлення клієнтом своїх Его-захисних механізмів і прийняття необхідності конфронтації щодо них;
- 5) аналіз перенесення (трансферу). Перенесення є неодмінним атрибутом психотерапії у психоаналізі. Аналіз перенесення сприяє усвідомленню фіксацій, які визначають поведінку і переживання клієнта [9], [34].

В аналітичній психотерапії Карла Юнга центральне місце посідають наступні ідеї: 1) подолання будь-якої однобічності у розвитку особистості, особливо пов'язаної зі схильністю до обстоювання свідомих патернів та ідеалів і заперечення "темного боку" особистого й громадського життя; 2) індивідуації як всебічного, повного розвитку самості, що синтезує свідоме і несвідоме.

Сам К. Юнг підкреслював емпіричний, досвідний характер психотерапії, яку розглядав як різновид освітнього процесу. Він говорив про "загальний невроз віку", а не про хворобу клієнта. Метою психотерапевтичної допомоги є навчити розумінню внутрішнього світу і самопізнанню через переживання всієї повноти свого буття, що в перспективі веде до поглиблення повноти гармонійного буття.

У цьому напрямку психотерапії відсутня будь-яка фіксація позиції психотерапевта. Він будує свої психотерапевтичні стосунки з клієнтом через використання перенесення і контрперенесення, прийняття клієнта у роботі з його внутрішнім світом. Важливим моментом є допомога клієнту у розмежуванні усвідомлюваних і неусвідомлюваних інстанцій та встановлення комунікацій між ними.

Індивідуальна психотерапія Альфреда Адлера (за О. Ф. Бондаренком) обстоює необхідність сприйняття світу з позиції "системи відліку" клієнта, при цьому не заперечується об'єктивне зумовлення поведінки, але воно вважається менш важливим, ніж цінності, цілі, уявлення, висновки, якими керується людина. Особистість виступає неподільною цілісністю, яка є інтегральною частиною соціуму. Звідси і значна увага до міжособистісних проблем, і твердження, що вся людська поведінка має цілеспрямований характер. Почуття неповноцінності, його компенсація й соціальне середовище - ось ті три змінні, результативна сила впливу яких сприяє формуванню в особистості прагнення до значущості й зверхності.

Адлерівська психотерапія виходить з переконання, що задоволеність життям багато в чому залежить від "соціального інтересу". Здорова особистість - це особистість, здатна до продуктивної активності, яка передбачає соціальні, особистісні почуття та когнітивні припущення.

В адлерівській психотерапевтичній моделі цілі психологічної допомоги - це зниження почуття неповноцінності, розвиток соціального інтересу, корекція цілей і мотивів з перспективою зміни стилю життя.

Психологи, які працюють в межах цього напрямку, прагнуть, перш за все, знайти одну з чотирьох типів помилок в "картині світу" клієнта: недовіра, себелюбство, нереалістичні амбіції й брак впевненості. Вихідна позиція психотерапевта - діагностика. Важливе значення для неї має інформація про "сімейне сузір'я" клієнта та його "ранні спогади". Стосунки з клієнтом будуються за принципом "контракту".

Техніка психотерапевтичної роботи даного напрямку включає такі процедури: встановлення правильних психотерапевтичних стосунків, аналіз і вироблення особистісної динаміки клієнта, заохочення саморозуміння і допомога в переорієнтації.

3. Основні процедури психодинамічного напрямку, когнітивно-поведінкового та гуманістичного.

При всій розмаїтості психотерапевтичних підходів існує три основних напрями в психотерапії, іншими словами, три психотерапевтичні теорії (Психодинамічна, поведінкова і гуманістична, «досвідчена») відповідно

трьома основними напрямками психології, і кожне з них характеризується своїм власним підходом до розуміння особистості та особистісних порушень і логічно пов'язаної з цим власною системою психотерапевтичних впливів.

Динамічний напрямок у психотерапії заснований на глибинній психології -- психоаналізі. В даний час в рамках динамічного напрямку існує багато різних шкіл, проте загальним, об'єднуючим поглядом представників цього підходу, є уявлення про несвідомі психічні процеси і психотерапевтичні методи, що використовуються для їх аналізу та усвідомлення.

Психологічна концепція. Засновником психоаналізу є Фрейд. Психологічна концепція, концепція особистості в психоаналізі являє собою реалізацію психодинамічного підходу. Термін «психодинамічна» припускає розгляд психічного життя людини, психіки з точки зору динаміки, з точки зору взаємодії, боротьби і конфліктів її складових (різних психічних феноменів, різних аспектів особистості) та їх впливу на психічне життя і поведінку людини.

Виходячи з уявлень про організацію і механізми функціонування психіки і виникнення неврозів, Фрейд розробив відповідний цьому лікувальний метод. Ключовими поняттями психоаналізу як психотерапевтичної системи є вільні асоціації, інтерпретація, перенесення і опір. З цього приводу Фрейд писав: «Припущення про несвідомі психічні процеси, визнання теорії придушення і опору, дитячої сексуальності та едиповий комплекс утворюють головні елементи психоаналізу та базисні передумови цієї теорії. Ніхто не може вважати себе психоаналітиком, якщо він не визнає їх». Звичайно, психоаналіз як терапевтична система за наступні роки зазнав істотного розвитку і зміни.

Виходячи з того, що невроз розуміється як результат конфлікту між несвідомим і свідомістю, основне завдання психотерапії в рамках психоаналізу полягає в тому, щоб зробити несвідоме свідомим, усвідомити несвідоме. Завдання психотерапевта-психоаналітика полягає в тому, щоб розкрити і перевести до свідомості несвідомі тенденції, потяги і конфлікти, тобто сприяти усвідомленню. Психоаналітик будує процес таким чином, щоб полегшити прояв і розуміння несвідомого. Як же зробити несвідоме свідомим? Відповісти на це питання можна тільки звернувшись до теоретичних уявлень Фрейда про способи і шляхи вираження несвідомого. Відповідно до цих уявлень для того, щоб досягти усвідомлення, психоаналітик повинен піддати аналізу ряд психічних феноменів, в яких несвідоме знаходить своє вираження. Такими феноменами є вільні асоціації, символічні прояви несвідомого, перенесення і опір. Це означає, що в самому загальному вигляді можна сказати, що сутність психоаналізу полягає у виявленні і усвідомленні несвідомого за рахунок аналізу його символічних проявів, вільних асоціацій, перенесення і опору.

Особистісно-орієнтована (реконструктивна) психотерапія. Це психотерапевтичний напрям за основними своїми характеристиками належить до динамічного напрямку. Проте, враховуючи, що вона є однією з

найбільш розроблених в Росії психотерапевтичних систем, тут б хотілося дуже коротко також простежити зв'язок між концепцією норми (особистості), концепцією патології (неврозу) і власне психотерапевтичної системою (її завданнями). Особистісно-орієнтована (реконструктивна) психотерапія заснована на психології відносин (концепція особистості) і патогенетичної концепції неврозів (біопсихосоціальна концепція невротичних розладів).

Концепція неврозу. Патогенетична концепція розглядає невроз як психогенне розлад, що виникає в результаті порушення особливо значимих для особистості відносин і проявляється у специфічних клінічних феномени при відсутності психотичних явищ. Порушення відносин можна в самому загальному вигляді охарактеризувати як спотворення когнітивного компонента внаслідок його неусвідомленості або недостатньому ступені усвідомлення і надмірне переважання емоційного компонента, що призводить до неадекватності відносини, і воно вже не може забезпечувати адекватну регуляцію поведінки. Розуміння неврозу як психогенного захворювання, в етіопатогенезі якого простежується психологічно зрозуміла зв'язок між виникненням порушень, клінічної картиною і її динамікою, з одного боку, і особливостями системи відносин, особистісними особливостями, а також характером і динамікою психотравмуючої патогенної ситуації, з іншого, визначає орієнтацію психотерапевтичних впливів на корекцію особистості та реконструкцію її порушених відносин.

Поведінковий напрямок у психотерапії ґрунтується на психології біхевіоризму і використовує принципи навчання для зміни когнітивних, емоційних і поведінкових структур. Поведінкова психотерапія включає широке коло методів. Розвиток методичних підходів в рамках цього напрямку відображає еволюцію цілей поведінкової психотерапії від зовнішнього до внутрішнього навчання: від методів, спрямованих на зміну відкритих форм поведінки, безпосередньо спостережуваних поведінкових реакцій (засновані, переважно, на класичному і оперантному обумовленні) до методів, спрямованих на зміні більш глибоких, закритих психологічних утворень (заснованих на теоріях соціального навчання, моделювання і когнітивних підходах).

Теоретичною основою поведінкової психотерапії є психологія біхевіоризму.

Поведінкова психотерапія, по суті, являє собою клінічне використання теорій навчання, що сформувалися в рамках біхевіоризму. Центральне місце в цих теоріях займають процеси класичного і оперантного обумовлення й настанови за моделями

Представники когнітивно-поведінкового підходу фокусують свою увагу на проміжних змінних (когнітивних процесах), підкреслюючи їх роль в розвитку порушень. Так, Бек вважає, що психологічні проблеми, емоційні реакції і клінічні симптоми виникають за рахунок спотворень реальності, заснованих на помилкових передумовах та узагальненнях, між стимулом і реакцією є когнітивний компонент. Між ситуацією, зовнішнім подією (стимулом - S) і неадаптивною поведінкою, емоцією, симптомом (реакція - R) існує свідомі думка (проміжна змінна - K). При емоційних розладах

причиною тривалих емоцій є когнітивний потік, який заснований не на реальності, а на суб'єктивній оцінці. Кожен людина в певному сенсі вчений-аматор, він спостерігає світ і робить узагальнення. Хороший «учений» здійснює точні спостереження, висуває адекватні «гіпотези» і робить адекватні узагальнення. Поганий «учений» (а ми всі часто саме такими і є) здійснює тенденційні спостереження, висуває невизначені «гіпотези» і робить неточні узагальнення. Результатом цього є гіпотези, які не піддаються ніякої критичної перевірки і сприймаються як аксіоми, формуючи неправильні уявлення про світ і самого себе - неадаптивний арсенал, або автоматичні думки.

У рамках цього підходу зроблена спроба виділити найбільш типові, що часто зустрічаються викривлення або помилки мислення. Серед них вказують такі як фільтрування, поляризованість оцінок, надмірна генералізація або узагальнення, панікерство, персоналізація, помилкове сприйняття контролю, правота, помилкові уявлення про справедливість та ін. При цьому підкреслюється, що автоматичні думки носять індивідуальний характер, але при цьому існують загальні думки для пацієнтів з одним і тим же діагнозом, то є певні автоматизовані думки, які лежать в основі відповідних розладів. Автоматичні думки специфічні і дискретні, вони є свого роду стенограмою, представлені в свідомості людини у згорнутому вигляді. І завдання когнітивної психотерапії полягає в тому, щоб знайти і розкрити спотворення мислення і виправити їх. Людину можна навчити зосередитися на інтроспекції і він може визначити, як думка пов'язує ситуацію, обставини з емоційною відповіддю.

Психотерапія. З точки зору представників поведінкового напрямку здоров'я і хвороба є результатом того, чого людина навчилася і чого не навчився. Неадаптивна поведінка і клінічні симптоми розглядаються як результат того, що людина чогось не навчилася або навчилася неправильно, як засвоєна неадаптивна реакція, яка сформувалася в результаті неправильного навчання. Відповідно до цих уявлень про норму і патології основна мета клініко-психологічних втручань у рамках поведінкового підходу полягає в тому, щоб перевчити, замінити неадаптивні форми поведінки на адаптивні, «правильні», еталонні, нормативні, а завдання поведінкової психотерапії як власне терапевтичної системи - в редукції або усунення симптому.

Загалом поведінкова психотерапія (модифікація поведінки) спрямована на управління поведінкою людини, на перенавчання, редукцію або усунення симптому і наближення поведінки до певних адаптивних форм поведінки -- на заміну страху, тривоги, неспокою релаксацією до редукції або повного усунення симптоматики, що досягається в процесі навчання за рахунок застосування певних технік. Навчання в рамках поведінкової психотерапії здійснюється на підставі теорій навчання, сформульованих біхевіоризмом.

Власне навчання в рамках поведінкової психотерапії здійснюється на підставі раніше розглянутих схем, пов'язаних із загальними теоріями навчання, сформульованими біхевіоризму. Методично поведінкова

психотерапія НЕ виходить за межі традиційної біхевіористської схеми «стимул - проміжні змінні - реакція ». Кожна школа поведінкової психотерапії концентрує психотерапевтичний вплив на окремих елементах і комбінаціях всередині цієї схеми.

У рамках поведінкової психотерапії можна виділити 3 основних її виду (або три групи методів), безпосередньо пов'язаних з трьома типами навчання: 1) напрям, методично засноване на класичній парадигмі; 2) напрям, методично засноване

Розвиток гуманістичних ідей у психотерапії пов'язаний з постатями Гордона Олпорта (1897-1967), А. Маслоу, К.-Р. Роджерса, Ролло Мея (1909-1994), В.-Е. Франкла, Дж. Б'юдженталя (1915-2008) та ін. Гуманістичний рух був спробою показати життя і поведінку людини як систему, в якій суб'єктивні цілі, цінності і значення є визначальними для побудови життєвих стратегій і для всієї соціальної взаємодії. У зв'язку з цим людину почали трактувати як "істоту", що переживає, поведінку якої детермінують не вроджені біологічні програми, інстинкти та несвідомі прагнення, а інтенціональність і чуттєвість, цінності, почуття і сенси.

Гуманістична (лат. *humanus* - людський) психотерапія - напрям психотерапії, який оснований на апріорно позитивному розумінні людської природи і розглядає психосоматичні симптоми та психологічні проблеми як наслідок обтяжливого соціального впливу, несприятливих умов розвитку.

Основним коригувальним фактором представники гуманістичних шкіл вважають емоційно збагачені, турботливі, доброзичливі й рівноправні психотерапевтичні відносини без урахування трансферентного аспекту.

Гуманістична психотерапія розглядає людину як вільну істоту, здатну обирати способи здійснення свого життя. З огляду на це терапевтичні зусилля представники гуманістичного підходу спрямовують радше на особистісне зростання та актуалізацію потенціалу до самоцілення, ніж на лікування симптомів. Терапевтичною метою є досягнення максимальної усвідомленості як інтегральної якості людської природи і вищого стану свідомості. Патологічні реакції при цьому інтерпретують як щаблі психологічного розвитку особистості.

Один із засновників екзистенціально-гуманістичного підходу у психотерапії, Дж. Б'юдженталь, зазначав, що найважливішим фактом людського життя є суб'єктивне як елемент, що формує різноманіття інтенцій особи. Зміст цих інтенцій є таємницею, з якою має справу психотерапевт при кожній зустрічі з клієнтом. Тому сфера застосування психотерапевтичних зусиль - це сфера суб'єктивного, і кожна терапевтична подія, що впливає на клієнта, є для нього суб'єктивно значущим переживанням. Інтенціональність кожної людини формується і проявляється по-своєму.

Інтенціональність (лат. *intentio* - намір, прагнення, спрямованість) - базова сенсотвірна спрямованість свідомості до світу, що полягає у формуальному ставленні до предмета і прагненні особистості реалізувати власні наміри.

Інтенціональний суб'єктивний сенс має характеристики, значущі для терапевтичного аналізу та екзистенціального оцінювання особистості:

1) множинність значень (полісемантичність);
2) неповна піддатливість вербалізації. Лише частина цих значень може бути висловлена у мовленні, більшість існує як довербальні чуттєві констеляції (угруповання), асоційовані з когнітивними, афективними і тілесними процесами, що формують постійне "джерело" становлення і реалізації суб'єктності людини;

3) змінюваність. Дані асоційованих констеляцій не мають фіксованих меж, перебувають у постійній взаємодії і взаємозлитті, внаслідок чого кількість потенційно можливих смислових комбінацій досягає нескінченності (що забезпечує отримання сенсу в будь-якій ситуації за адекватного функціонування свідомості);

4) відкритість. Внутрішній світ особистості може бути нескінченно відкритим до неусвідомленого матеріалу, і тому будь-який смисл може бути інтегрований і стати частиною усвідомлюваної суб'єктності.

Суб'єктивний вимір людини цілісний, безконфліктний і наділений енергією, що спонукає її до саморозвитку і самотрансценденції, допомагаючи долати психологічні кризи. Суб'єктивне - це внутрішня, особлива реальність, в якій людина живе максимально достовірно. Водночас особистість не ізольована у своєму суб'єктивному світі, а завжди відкрита новому досвіду і можливості контакту з іншими людьми. Розвиваючи ці ідеї, психологи (Е. Сьютіч, С. Гроф, А. Вотс, К. Вілбер) дійшли здогаду про те, що суб'єктність одних людей на глибинному рівні переплетена і тісно пов'язана із суб'єктністю інших. Можливість глибинного контакту і взаєморозуміння між людьми відкриває перспективи подальшого становлення і розвитку людини, дає сили для подолання відчаю, тривоги і страху, пов'язаних із природою існування.

Кризи перебування людини у світі (екзистенційні кризи) можуть позбавити її відчуття екзистенційних опор - відчуття реальності, детермінованого внутрішніми цінностями, цілями і сенсами життя, - внаслідок чого вона відчувається безпорадною і змушена шукати нові способи існування. Психотерапія допомагає пройти через такі кризи, через екзистенційну безвихідь, що супроводиться відчаєм, і знайти нові сенси життя.

Однією з причин складності/неможливості подолання безнадії є ригідність (негнучкість) зразків і сценаріїв, за якими суб'єкт живе у світі. Система внутрішніх меж інкапсулює (відмежовує) суб'єкта, обмежуючи репертуар його дій і реакцій. Гуманістично орієнтований терапевт має помітити і звернути увагу клієнта на такі внутрішні обмеження, а також допомогти їх подолати. Один зі способів - зміна уявлень суб'єкта про себе і власний потенціал. Трансформація торкається таких аспектів активності особистості:

1) деструктивні і редукувальні конструкти, задіяні в самоописі суб'єкта;

2) обмежувальний індивідуалізм, який дистанціює людину та ізолює її від інших, призводить до розвитку патологічної самотності й аутизації особи;

3) нерозвиненість і обмеженість рефлексивних функцій, відсутність у діях здорового глузду, спокою і впевненості;

4) заблокованість внутрішніх ресурсів, відсутність перспектив і можливостей, вузькість погляду на життя.

Гуманістичний підхід тотальний за своєю природою і ґрунтується на ідеях щодо цілей і завдань психотерапевтичної роботи. Його методологічні позиції можна узагальнити в таких основних положеннях:

1. Людина цілісна, наділена внутрішньою єдністю, вона гідна довіри, позитивна, реалістична і прагне актуалізації свого психічного потенціалу.

2. Людина унікальна, тому у психотерапії неможливі узагальнення та абсолютизації, що виражаються у формулюванні домінуючих і універсальних стратегій психотерапевтичної допомоги; цінністю є людська індивідуальність.

3. Первинною психологічною реальністю є переживання людини, узагальнені в життєвому досвіді.

4. Життя людини розгортається від безглуздя і безцільності до значення і сенсу.

5. Негативні переживання, невротичні реакції і психічні обмеження виникають унаслідок пережитого негативного досвіду; терапія відкриває доступ до заблокованих можливостей, забезпечуючи особистісне зростання індивіда.

6. Людське життя - єдиний упорядкований процес, спрямований на реалізацію власного внутрішнього психічного і духовного потенціалу (тенденція до актуалізації); це можливо і природно у зв'язку з доступністю досвіду самореалізації.

7. Природа людини індетермінантна (необмежена) і спонтанна у своїй логіці, що прагне досягнення повноти самовираження.

Представники багатьох психотерапевтичних підходів гуманістичної спрямованості використовують ці положення як системотвірні принципи.

Гуманістична психологія послужила базою для цілого ряду напрямків психотерапії (клієнт-центрована терапія, позитивна психотерапія, гештальттерапія і т.д.). Крім того, дала початок гуманістичній педагогіці, що орієнтується на вільний вибір учасників педагогічного процесу, а також облік їх індивідуальних особливостей.

Гуманістична психологія - напрям у західній (переважно американської) психології, що визнає своїм головним предметом особистість як унікальну цілісну систему, яка являє собою не щось наперед відоме, а «відкриту можливість» самоактуалізації, властиву тільки людині.

Основна мета гуманістичної психології - допомогти людині стати "цілком діючої особистістю". З самого початку, увага концентрується не на проблемах людини, а на ньому самому, на його "Я". Тому головна мета психотерапії - допомога в особистісному зростанні, завдяки якому людина сама вирішує свої проблеми, а мета, так би мовити, другорядна - створення

відповідного "психологічного клімату" і терапевтичних відносин. Головна професійний обов'язок психолога-консультанта - створити відповідний психологічний клімат, в якому клієнт сам би відмовився від захисних механізмів. При цьому найважче - бути "справжнім" у спілкуванні з клієнтом.

Емпатія - поняття, яке найповніше передається за допомогою "основних слів Я-Ти". Це таке ставлення психолога до клієнта, при якому клієнт сприймається і розглядається не об'єктно, не через призму інструментальних концепцій, а безпосередньо через позитивне особисте ставлення і прийняття його феноменологічного світу.

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

Конгруентність - поняття, згідно К. Роджерсу, що відбиває такі суттєві ознаки поведінки консультанта (психотерапевта): відповідність між почуттями і змістом висловлювань; безпосередність поведінки; невідчуженість, інструментальність концепцій чи статусні ігри; щирість і перебування таким, який той є.

Крім трьох основних компонентів гуманістичної психотехніки (конгруентності, емпатичного слухання і турботи) у роботах засновника напряду виділяється сім етапів консультативного процесу, знання і повноцінне використання яких також можна віднести до методичної сторони підходу: перша стадія - заблокованість внутрішньої комунікації (відсутнє Я-повідомлення або повідомлення особистісних смислів, заперечується наявність проблем, відсутнє бажання до змін); друга стадія - самовираження (коли клієнт починає в атмосфері прийняття відкривати свої почуття, проблеми з усіма своїми обмеженнями та наслідками). На третій і четвертій стадіях відбувається розвиток процесу саморозкриття і прийняття себе клієнтом у всій своїй складності, суперечливості, обмеженості і незавершеності. На наступній, п'ятій стадії, відбувається процес віднесення до феноменологічного світу як до свого, - долається відчуженість від свого "Я", і, як наслідок, зростає потреба бути собою.

Методи гуманістичної психології, спрямовані на усвідомлення внутрішнього стану, самості, внутрішньо особистісних конфліктів - Методи самопізнання і самовираження. - Вербальне і невербальне звільнення емоцій. - Вивільнення емоцій за допомогою фізичних рухів. - Захисні пози тіла. - Медитація. - Малюнок, ліплення, музика як засоби самовираження і гармонізації внутрішнього стану та міжособистісних відносин. - Емпатичне слухання.

Суть цього підходу насамперед у визнанні за людиною свободи побудови свого життя і здатності до цього, в розумінні людини як цілісної єдності тіла, психіки і духу. Представники гуманістичного напрямку схильні бачити людину істотою природженим активним, що борються,

самостверджується, що підвищує свої можливості, здатним до позитивного росту. Зусилля психотерапевта спрямовані на особистісний ріст пацієнта, а не просто на усунення якихось хворобливих симптомів.

Гештальт-терапія має велику кількість різноманітних технік, багато з яких запозичені з інших видів психотерапії, наприклад з психодрами, транзактного аналізу, арт-терапії. Гештальтисти вважають, що в рамках їх підходу допустимо використання будь-якої техніки, яка є природним продовженням діалогу терапевта і клієнта і підсилює процеси усвідомлення.

Гештальт-терапія може здійснюватися у формі як індивідуальних, так і групових сесій. При цьому групова робота в рамках гештальттерапії має свою специфіку: в гештальт-групах акцент робиться не на груповій динаміці, хоча вона й не ігнорується терапевтом, а на індивідуальній роботі з одним членом групи, який заявив свою проблему. Таким чином, група тут є резонатором, хором, на тлі якого виступає соліст.

Першим технічним прийомом, що використовується в процесі гештальт-терапії, є висновок контракту. Як вже зазначалося, в цьому напрямку психотерапії терапевт і клієнт є рівноправними партнерами і клієнт несе власну відповідальність за результати терапії.

При укладанні контракту обмовляється цей аспект, а також формулюються цілі, які ставить перед собою клієнт. Для клієнта, постійно йде від відповідальності, ця ситуація є проблемною і потребує опрацювання. Таким чином, вже на стадії укладання контракту клієнт вчиться брати на себе відповідальність за себе і за те, що з ним відбувається.

У гештальт-терапії прийнято поділ технік на дві групи: техніки діалогу і проєктивні техніки. Техніка діалогу - це робота, що здійснюється на межі контакту між клієнтом і терапевтом. Терапевт відстежує механізми переривання клієнта і виносить свої емоції і переживання, як частину середовища, що оточує клієнта, на кордон контакту.

Інша група технік - це так звані проєктивні техніки, які використовуються для роботи з образами, сновидіннями, уявними діалогами, «частинами» особистості і т. п. Однак чітке розмежування цих технік можливо тільки в теорії, в практичній же роботі вони тісно взаємопов'язані.

Однією з найбільш відомих технік є техніка «гарячого стільця», що застосовується в ході групової роботи. «Гарячий стілець» - це місце, на яке сідає клієнт, який має намір розповісти про свою проблему. При цьому взаємодія здійснюється тільки між ним і ведучим групи, а інші члени групи стають безмовними слухачами і глядачами і включаються у взаємодію тільки на прохання терапевта. По закінченні сесії члени групи повідомляють про свої почуття, причому необхідно, щоб учасники говорили саме про почуття, а не давали поради і не оцінювали людини, що сидить на «гарячому стільці».

Ще однією оригінальною гештальт терапевтичної технікою є концентрація (сфокусоване усвідомлення). Усвідомлення має відбуватися на трьох рівнях: усвідомлення зовнішнього світу (що я бачу, чую), внутрішнього світу (емоції, тілесні відчуття), а також думок. Клієнт, дотримуючись принципу «тут і зараз», розповідає про те, що він усвідомлює

в даний момент, наприклад: «Зараз я сиджу на стільці і дивлюся на терапевта. Я відчуваю напругу і замішання. Я чую, як сильно стукає моє серце».

Цей експеримент виконує декілька функцій. По-перше, він дозволяє посилити, загострити відчуття справжнього; Перлз описує ситуації, коли після використання цієї техніки пацієнти говорили про те, що світ для них став реальнішим і яскравіше. По-друге, цей експеримент допомагає усвідомити способи, за допомогою яких людина тікає від реальності (наприклад, спогади або фантазії про майбутнє). По-третє, монолог-усвідомлення є цінним матеріалом для терапії.

Техніка експериментального підсилення полягає в тому, що клієнт повинен посилити яке-небудь зі своїх малоусвідомлюваних вербальних або невербальних проявів.

Наступна техніка - техніка човника - спрямована на розширення зони осознання. Техніка човника пов'язана з тим, що терапевт навмисно змінює рівні усвідомлення, фігуру і фон у свідомості клієнта. Човниковий рух може здійснюватися не тільки з різних зон осознання, але і з минулого в сьогодення і навпаки. Використання групи як безпечної моделі навколишнього світу є характерною рисою гештальт-терапії.

Нарешті, до основних гештальт-терапевтичних технік відноситься техніка «порожнього стільця». «Порожній стілець» використовується для кількох цілей. По-перше, на ньому розміщується значима людина, з якою клієнт здійснює діалог, причому це може бути навіть померла людина, наприклад батько, якому за життя не були сказані важливі слова. По-друге, «порожній стілець» може бути використаний для діалогу різних частин особистості. Експериментальну гру, пов'язану з діалогом частин особистості, терапевт пропонує тоді, коли у пацієнта є протилежні установки, що борються між собою, породжуючи внутрішньоособистісний конфлікт.

Внутрішньоособистісні конфлікти часто породжуються внутрішнім діалогом «собаки зверху» - боргу, вимог суспільства, совісті, і «собаки знизу» - бажань, емоцій, спонтанності. Розгортання цього діалогу зовні надає терапевтичну дію.

Техніка «порожнього стільця» використовується як для інтеграції «частин» особистості, так і для дисоціації з інтроектами. Для роботи з частинами особи використовується і техніка діалогу з частинами тіла.

Ще однією інтегруючою технікою є техніка роботи з полярностями. Як вказувалося вище, в гештальт-терапії існує уявлення, що в особистості одночасно співіснують протилежності, полярності. Клієнту, що скаржиться на невпевненість, пропонується представити свою впевнену частину особистості, спробувати поспілкуватися з іншими людьми як впевненому людині, пройти впевненою ходою, провести уявний діалог між власною впевненістю і невпевненістю.

Техніка вчинення кін застосовується в груповій психотерапії, коли член групи в якості гри-експериментування просить певних учасників групи або всю групу висловитися про нього. Інший варіант - сам член групи по

колу висловлює власні почуття учасникам групи. Техніка вчинення кіл особливо ефективна при роботі з механізмом проекції.

Оригінальна гештальт-терапевтична техніка роботи з сновидіннями, істотно відрізняється від такої роботи в інших психотерапевтичних напрямках. Всі елементи сну розглядаються як частини особистості клієнта, з кожною з яких він повинен зазначатися, щоб привласнити власні проекції або позбавитися від ретрофлексії. Важливо, щоб, розповідаючи про свій сон, клієнт говорив про те, що відбувається в реальному часі. Як вже говорилося, в гештальт-терапії використовуються техніки інших психотерапевтичних напрямків, але це робиться для досягнення специфічної мети - здобуття так званої мудрості тіла.