

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ

Харківський національний університет внутрішніх справ

Навчально-науковий інститут № 3

Кафедра психології, соціології та педагогіки

**МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО СЕМІНАРСЬКИХ ТА
ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

навчальної дисципліни «**Основи психологічної корекції**»

вибіркових компонент

освітньої програми першого рівня вищої освіти

за спеціальністю 053 Психологія (психолог ювенальної превенції)

Харків 2024

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 14.08.2024 № 8

СХВАЛЕНО

Вченою радою ННІ № 3
Протокол від 09.08.2024 № 8

ПОГОДЖЕНО

Секцією науково-методичної ради
з гуманітарних та соціально-
економічних дисциплін ХНУВС
Протокол від 13.08.2024 № 7

Розглянуто на засіданні кафедри психології, соціології та педагогіки
(протокол від 08.07.2024 № 13)

Розробники:

професор кафедри психології, соціології та педагогіки, кандидат
психологічних наук, доцент ННІ № 3 ХНУВС Харченко С.В.

Рецензенти:

1. начальник кафедри психології та педагогіки гуманітарного факультету
НАНГУ, кандидат психологічних наук, доцент С.О. Ларіонов.
2. доцент кафедри психології, соціології та педагогіки ННІ № 3 ХНУВС,
кандидат психологічних наук, доцент Доценко В.В.

1. Розподіл часу навчальної дисципліни за темами

Номер та назва навчальної теми	Кількість годин, відведених на вивчення навчальної дисципліни						Вид контролю
	Всього	з них:					
		Лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	
Семестр № 7							
Тема № 1: Психологічна корекція як сфера діяльності психолога	8	4	2	-	-	6	екзам ен
Тема № 2: Поведінковий напрямок в психокорекції	12	2	2	4	-	8	
Тема № 3: Когнітивно-поведінковий напрямок в психокорекції	18	4	4	4	-	8	
Тема № 4: Психоаналітичний напрямок в психокорекції	16	2	2	2	-	8	
Тема № 5: Гуманістичний та екзистенційний підходи в психологічній допомозі	12	2	2	2	-	8	
Тема № 6: Транс-актний аналіз в психокорекції	12	2	2	2	-	8	
Тема № 7: Тілесно-орієнтована психотерапія	12	2	2	2	-	6	
Тема № 8: Арттерапія	12	2	4	4	-	8	
Всього за семестр	120	20	20	20	-	60	

2. Методичні вказівки до семінарських занять

Тема № 1. Психологічна корекція як сфера діяльності психолога

Семінарське заняття. Психологічна корекція як сфера діяльності психолога

Навчальна мета заняття: закріпити та поглибити знання здобувачів вищої освіти щодо психокорекції як сфер діяльності психолога.

Кількість годин: 2.

Навчальні питання:

1. Поняття психологічної корекції.
2. Види психокорекції.
3. Принципи, цілі та завдання психокорекції.
4. Психокорекційні програми.

Методичні вказівки:

1. Поняття психологічної корекції.

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.

Психокорекційна ситуація містить 5 основних елементів:

1. Людина, що страждає й шукає полегшення своєї проблеми. Людина, яка має цілу низку проблем різного роду й потребує психологічної допомоги, у психокорекції, - це клієнт.

2. Людина, яка допомагає, яка завдяки навчанню або досвіду сприймається як здатна надавати допомогу - це психолог.

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

психічні фактори.

4. Набір процедур (технік, методів), які використовуються з метою вирішення проблем клієнта. Ці процедури безпосередньо пов'язані з теорією.

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

Психолог повинен прагнути створення такої атмосфери, яка дозволяє клієнтові з оптимізмом дивитися на рішення своїх проблем. Таке спеціальне відношення є чинником, характерним для всіх форм впливу.

2. Види психокорекції.

Психокорекційні заходи можна класифікувати наступним чином.

1. За характером спрямованості виділяють корекцію:

- симптоматичну;
- каузальну.

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

Каузальна (причинна) корекція спрямована на джерела й причини відхилень. Даний вид корекції більше тривалий за часом, вимагає значних зусиль, однак більше ефективний у порівнянні із симптоматичною корекцією, тому що ті самі симптоми відхилень можуть мати зовсім різну природу, причини й психологічну структуру порушень.

2. За змістом розрізняють корекцію:

- пізнавальної сфери;
- особистості;
- афективно-вольової сфери;
- поведінкових аспектів;
- міжособистісних відносин.
- внутрігрупових взаємин (сімейних, подружніх, колективних);
- дитячо - батьківських відносин.

3. За формою роботи із клієнтом розрізняють корекцію:

- індивідуальну;
- групову:
- у закритій природній групі (родина, клас, співробітники тощо);
- у відкритій групі для клієнтів з подібними проблемами;
- змішану форму (індивідуально-групову).

Під груповою розуміють такий метод, при якому одночасно надається допомога кількома клієнтам. Її поява обумовлена, на думку Морено, недостатньою кількістю психотерапевтів та значною економією часу.

4. За наявністю програм корекції:

- програмовану;
- імпровізовану.

5. За характером керування впливами, що коригують:

- директивну;
- недирективну.

6. За тривалістю:

- зверхкоротку (зверхшвидку);
- коротку (швидку);
- тривалу;
- зверхтривалу.

Зверхкоротка психокорекція триває мінUTI або години й спрямована на вирішення актуальних ізольованих проблем і конфліктів. Її ефект може бути нестійким.

Коротка психокорекція триває кілька годин і днів. Застосовується для рішення актуальної проблеми, як би «запускає» процес зміни, що триває й після завершення зустрічей.

Тривала психокорекція продовжується місяці, у центрі уваги - особистісний зміст проблем. Під час корекції проробляється безліч деталей, ефект розвивається повільно й носить стійкий характер.

Зверхтривала психокорекція може тривати роки й зачіпає сфери

свідомого й несвідомого. Багато часу приділяється досягненню розуміння суті переживань. Ефект розвивається поступово, носить тривалий характер.

За масштабом розв'язуваних завдань розрізняють психокорекцію:

- загальну;
- приватну;
- спеціальну.

3. Принципи, цілі та завдання психокорекції.

Основними принципами психокорекційної роботи є наступні.

1. Принцип єдності діагностики й корекції, який відбиває цілісність процесу надання психологічної допомоги як особливого виду практичної діяльності психолога. Цей принцип є основним всієї корекційної роботи, тому що ефективність корекційної роботи на 90% залежить від комплексності, старанності й глибини попередньої діагностичної роботи.

Цей принцип реалізується у двох аспектах. По-перше, початок здійснення корекційної роботи обов'язково має передувати етап прицільного комплексного діагностичного обстеження, на його підставі складається первинний висновок і формулюються цілі й завдання корекційно-розвиваючої роботи. Ефективна корекційна робота може бути побудована лише на основі попереднього ретельного психологічного обстеження, але «самі точні, глибокі діагностичні дані безглузді, якщо вони не супроводжуються продуманою системою психологічних корекційних заходів.

По-друге, реалізація корекційної діяльності психолога вимагає постійного контролю динаміки змін особистості, поведінки, діяльності, динаміки емоційних станів клієнта, його почуттів і переживань у процесі корекційної роботи. Такий контроль дозволяє внести необхідні корективи в завдання самої програми, вчасно змінити й доповнити методи й засоби психологічного впливу на клієнта. Таким чином, контроль динаміки ходу ефективності корекції, у свою чергу, вимагає здійснення діагностичних

процедур, що пронизують весь процес корекційної роботи й надають психологові необхідну інформацію й зворотний зв'язок.

2. Принцип нормативності розвитку. Нормативність розвитку варто розуміти як послідовність вікових стадій онтогенетичного розвитку, які закономірно змінюють одна одну.

При оцінці відповідності рівня розвитку дитини віковій нормі й формулюванні цілей корекції необхідно враховувати наступні характеристики:

1) особливості соціальної ситуації розвитку (наприклад, зміна типу освітньої або виховної установи, кола спілкування дитини, включаючи однолітків, дорослих, сімейне оточення тощо);

2) рівень сформоване психологічних новоутворів на даному етапі вікового розвитку;

3) рівень розвитку провідної діяльності дитини, її оптимізація.

Крім поняття «вікова норма» психологові доводиться зустрічатися з поняттям «індивідуальна норма», що дозволяє намітити в межах вікової норми розвитку програму оптимізації розвитку для кожного конкретного клієнта з урахуванням його індивідуальності й самостійного шляху розвитку.

3. Принцип корекції «зверху вниз». Даний принцип розкриває спрямованість корекційної роботи. У центрі уваги психолога стоїть наступний день розвитку, а основним змістом корекційної діяльності є створення «зони найближчого розвитку» для клієнта. Корекція за принципом «зверху-вниз» носить випереджальний характер і будується як психологічна діяльність, націлена на своєчасне формування психологічних новоутворів.

4. Принцип корекції «знизу нагору». При реалізації цього принципу як основний зміст корекційної роботи розглядаються вправа й тренування вже наявних психологічних здібностей. Цей принцип реалізується в основному прихильниками поведінкового підходу. У їх розумінні корекція поведінки повинна будуватися як підкріплення (позитивних або негативне) уже наявних шаблонів поведінки з метою закріплення соціально-бажаної поведінки й

гальмування соціально-небажаної.

4. Психокорекційні програми.

Для здійснення корекційних впливів необхідні створення й реалізація певної моделі корекції: загальної, типовий, індивідуальної.

Загальна модель корекції - це система умов оптимального вікового розвитку особистості в цілому. Вона припускає розширення, поглиблення, уточнення подань людини про навколишній світ, про людей, суспільні події, про зв'язки й відносини між ними; використання різних видів діяльності для розвитку системності мислення, що аналізує сприйняття, спостережливості тощо; охоронний характер, що щадить, проведення занять, що враховує стан здоров'я клієнта. Необхідні оптимальний розподіл навантаження протягом заняття, дня, тижня, року, контроль й облік стану клієнта.

Типова модель корекції заснована на організації практичних дій на різних основах; спрямована на оволодіння різними компонентами дій і поетапне формування різних дій.

Індивідуальна модель корекції містить у собі визначення індивідуальної характеристики психічного розвитку клієнта, його інтересів, навченості, типових проблем; виявлення провідних видів діяльності або проблем особливостей функціонування окремих сфер у цілому визначення рівня розвитку різних дій; складання програми індивідуального розвитку з опорою на більше сформовані сторони, дії провідної системи для здійснення переносу отриманих знань у нові види Діяльності й сфери життя конкретної людини. Існують стандартизовані й вільні (орієнтовані на справжній момент) корекційні програми.

У стандартизованій програмі чітко розписані етапи корекції, необхідні матеріали, вимоги, пропоновані до учасників даної програми. Перед початком здійснення корекційних заходів психолог повинен перевірити можливості реалізації всіх етапів програми, наявність необхідних матеріалів, відповідність можливостей, пропонованих до учасників даної програми.

Вільну програму психолог становить самостійно, визначаючи мети й завдання етапів корекції, продумуючи хід зустрічей, намічаючи орієнтири результату досягнень для переходу до наступних етапів психокорекції.

Цілеспрямований вплив на клієнта здійснюється через психокорекційний комплекс, що складається з декількох взаємозалежних блоків. Кожний блок спрямований на рішення різних завдань і складається з особливих методів і прийомів.

Психокорекційний комплекс містить у собі чотири основних блоки:

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

- Наставовний 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 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.

По завершенні корекційних заходів складається психологічний висновок про цілі, завдання і результати реалізованої корекційної програми з оцінкою її ефективності.

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

Література:

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

2. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості : Навч.

посібник для студентів ст. курсів психол. фак. та від-нь ун-тів. Харків : Фоліо, 2010.

3. Каліна Н.Ф. Психотерапія: підручник студ. вишів. Затверджено МОН України. Київ : «Академвидав», 2010.

4. Садовська І. Принцеса і Попелюшка. К. : Зелений Пес: Гамазин, 2017.

5. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я: арт-терапевтичні технології : навч. посіб. Київ : ВПЦ "Київ. ун-т", 2015.

6. Тімченко О.В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування : Монографія. Харків : Ун-т внутр.справ, 2010.

Тема № 2: Поведінковий напрямок в психокорекції

Семінарське заняття. Поведінковий напрямок в психокорекції.

Навчальна мета заняття: закріпити та поглибити знання здобувачів вищої освіти щодо поведінкового напрямку в психокорекції.

Кількість годин: 2.

Навчальні питання:

1. Поведінкова оцінка.
2. Поведінковий аналіз.

Методичні вказівки:

1. Поведінкова оцінка.

Поведінкова корекція незмінно починається з поведінкової оцінки або з функціонального аналізу проблемних зон клієнтів. Однієї з головних цілей такої оцінки є визначення цілей в поведінкових термінах - сформульованими в такий спосіб цілями можна керуватися при виборі методів корекції. Отже, поведінкова оцінка на початкових етапах корекції має два фокуси: по-перше, уточнення проблемних зон клієнтів і, по-друге, визначення найбільш підходящих методів, якими може скористатися психолог. Адекватні поведінкові оцінки дозволяють психологу ідентифікувати стимули, що

передували реакціям, з якими їм потрібно впоратися, у той час як у результаті неадекватних поведінкових оцінок психологи можуть вдатися до неправильних методів і застосувати їх до неправильно визначених проблем. Після проведення перших занять поведінкову оцінку можна використовувати з метою надання допомоги й в оцінці ефективності лікування, і в ухваленні рішення, що варто робити надалі - припинити або змінити лікування.

При поведінковому аналізі варто прагнути високого ступеня конкретності.

Оцінка в рамках інтерв'ю. Хоча поведінкове оцінююче інтерв'ю звичайно характеризується високим ступенем фокусування й керування з боку психолога, велике значення має емпатія психолога. Це пов'язане з тим, що емпатія допомагає налагодити взаємини між психологом і клієнтом і полегшує саморозкриття клієнтів; крім того, наявність емпатії є гарантією того, що психолог уважно вислухає клієнта. На початковому етапі психолог повинен зібрати основну інформацію, довідатися вік, стать, сімейний і професійний статус клієнтів; крім того, психолог повинен дозволити клієнтам своїми словами описати їхні проблеми, що турбують, і в короткій формі пояснити, які мети початкової поведінкової оцінки. На цій стадії психологи також можуть відзначити, що більшість видів поведінки є придбаними, однак деякі види поведінки є вродженими.

Поведінкові психологи рідко задають питання, які починаються зі слова «чому», наприклад: «Чому ви злитесь, коли вона огризається?». Вільсон стверджує: «Питання, що починаються зі слів «як», «коли», «де» і «що», більш ефективно при визначенні особистісних і ситуаційних змінних, що мають відношення до проблем клієнта й що допомагають відтворити ці проблеми в цей час». Поведінкові психологи відрізняються друг від друга тим, наскільки докладні дані (дотичні того, у зв'язку із чим були придбані пропоновані клієнтом у цей час скарги) вони збирають; слід зазначити, що знання деталей може бути важливо для одержання точної картини. Вольпе, наприклад, збирав історичний матеріал, щодо скарг клієнтів, їх сімейного

життя, освітньому рівню, професійному й сексуальному розвитку. Вольпе також досліджує поточні соціальні відносини своїх клієнтів. Існують потенційні пастки для психологів, націлених на опитування, - клієнти можуть відчувати, що їм загрожують, а також клієнти можуть заблокувати обговорення тим, на яких не зосереджуються їхні психологи.

Також з метою початкової оцінки психологи спостерігають за вербальною та невербальною поведінкою клієнтів. Соціально неспритні люди можуть демонструвати принаймні частину своїх проблем під час інтерв'ю. Психологи можуть досліджувати проблемні області, що відкриваються, при добутку оцінки. Вони звертають увагу на особисті якості клієнтів і на способи або дозволи проблем, або відходу від них. Крім того, психологи оцінюють мотиваційні фактори, спонукають клієнтів до змін, і будь-які впливи, що мають місце в їхньому середовищі, - впливу, які можуть перешкоджати зміні або сприяти йому, також психологи можуть оцінювати надії клієнтів і їхню віру в можливість зміни. Психологи також, як правило, намагаються з'ясувати, що клієнти вважають підкріплювальною (наприклад, прояв уваги або похвали), тому що знання цього може під силу психологам спонукати клієнтів змінити свою поведінку.

Розглянемо додаткові джерела даних, необхідних для оцінки.

Медична інформація. Медичне обстеження необхідно, якщо є підозра, що проблема має фізіологічні коріння або пов'язані з медициною. У таких випадках поведінкові оцінки будуть недостатньо об'єктивними доти, поки не буде зібрана медична інформація в досить повному обсязі; причому й надалі психологи можуть звертатися до лікарів.

Звіти про раніше психологічне лікування, що проводилося. Психологи можуть одержати велику кількість корисної інформації про скарги клієнтів і результати застосування різних терапевтичних стратегій з будь-яких доступних звітів про психологічне або психіатричне лікування.

Опитувальники, призначені для самозвіту. Клієнтів можна попросити заповнити спеціальні Опитувальники, призначені для самозвіту. Психологи

можуть сфокусувати увагу на спостережуваній поведінці, на діях клієнта, на його емоціях, на сприйнятті клієнтом навколишнього його середовища. Найбільше часто використовуються Опитувальники, у яких клієнтів просять описати ситуації, що породжують у них тривогу. Одним з таких опитувальників є «Опитувальники страху», запропонований Вольпе. Клієнтів просять оцінити, наскільки стривоженими вони відчували б себе в кожній з перераховуються в опитувальнику 87 ситуацій (от кілька прикладів таких ситуацій: «Спілкування з людьми, що володіють авторитетом», «Розмова із сердитими людьми», «Темрява», «Поле в літаку»). Для оцінки використовується шкала з п'ятьма градаціями - від «анітрошки» до «дуже». Опитувальником, у якому акцент робиться на самозвіті клієнтів, що роблять різні вчинки, є «Опитувальник асертивності», складений Альберті й Емонсом. От приклад питань, що втримуються в цьому опитувальнику: «Ви голосно висловлюєтеся або протестуєте, коли хтось займає ваше місце в черзі?». В «Анкеті з подій», запропонованої Макфілами й Левінсоном, увага фокусується на діях, подіях і досвіді, які клієнти знаходять приємними. Таке анкетне опитування корисне при ідентифікації фактичних і потенційних підкріплювальних стимулів, які можуть використовуватися в процесі лікування.

Клієнтів просять зібрати основні дані, спостерігаючи за своєю поведінкою. Для цього можна запропонувати клієнтам щодня заповнювати таблиці в спеціальному щоденнику, а потім проаналізувати зроблені записи. Клієнти можуть вести щоденники протягом тижня або протягом більше тривалого періоду часу (при необхідності), із щоденників можна одержувати стосовну до справи інформацію. При веденні таких щоденників оцінка виробляється тоді, коли потрібна додаткова інформація про певні види поведінки. Шарп і Льюис приводять приклади таблиць моніторингу, складених на основі формату «стимул, реакція, наслідок, «що я б хотів зробити» (аналізується широкий діапазон видів поведінки). Пряме спостереження та природній обстановці

Іноді поведінкові психологи можуть відправитися із клієнтами в громадське місце, щоб подивитися, як клієнти поведуться в реальному житті. Так, може бути корисним відвідування пабів або ресторанів разом із клієнтами, яким важко пити або є в суспільстві незнайомих людей. Психологи спостерігають за клієнтами й обговорюють їхню поведінку й емоції в той момент, коли вони проявляються, або незабаром після цього. Однак слід зазначити, що в присутності психологів клієнти можуть поводитися не так, як звичайно.

Знаходить застосування й іншу форму спостереження в природній обстановці - психологи збирають інформацію в значимих для клієнтів людей, які взаємодіють із клієнтами в їхньому повсякденному житті. Психолог може розпитати, наприклад, викладачів або батьків, якщо він працює з дітьми, або подружжя - якщо він працює з одруженими людьми. Психологи повинні спробувати визначити, наскільки поведінка, про яку повідомляється, відбиває поведінку їхніх клієнтів у специфічних ситуаціях. Варто мати на увазі, що в розповіді реальна поведінка може бути представлене в перекрученому виді у зв'язку з упередженим відношенням спостерігача. Ще раз підкреслимо - якщо клієнти знають, що за ними спостерігають, вони можуть поводитися неприродно. Однак безперешкодно спостерігати за клієнтами й представляти звіти про цьому третій особі, якщо клієнт не знає про спостереження або не дає згоди на його проведення, не дозволяють етичні норми. Іноді проведення непрямих спостережень у природній обстановці можливо із застосуванням кодів поведінкового моніторингу й з підрахунком частоти зустрічальності різних видів поводження.

Рольова гра є однією з форм прямого спостереження в обстановці, що моделюється. Клієнтів можна попросити розіграти разом з психологами окремі фрагменти поведінки, що вони звичайно демонструють. Також можна запропонувати клієнтам зіграти деякі інші ролі в даній ситуації. Такі уявлення можуть допомогти школярам і студентам, що випробовують труднощі при розмовах з родителями, або шлюбним партнерам, яким не

вдається нормально спілкуватися один з одним. Ще однією формою спостереження з боку - або психологами, або іншими людьми, є спостереження за поведінкою клієнтів у групі за допомогою дзеркал з однобічною провідністю. Левінсон і його колеги запропонували використовувати для оцінки поведінки клієнтів спеціальну анкету, у якій увага фокусується на діях і реакціях кожного члена групи. За допомогою таких анкет можна робити кількісну оцінку аспектів соціального досвіду, розраховувати «загальну суму поведінки», досліджувати позитивні й негативні реакції й визначати діапазон взаємодій.

Як поведінкові психологи роблять оцінку на практиці? Найбільш популярно наступні *десять процедур*: 1) інтерв'ю із клієнтом; 2) аналіз даних, отриманих клієнтом при самоспостереженні; 3) інтерв'ю з іншими людьми, значимими для клієнта; 4) пряме спостереження за клієнтом; 5) одержання інформації від інших фахівців; 6) організація рольових ігор; 7) аналіз звітів клієнта про свою поведінку. Вибір консультантом процедур оцінки залежить від того, на якій стадії лікування перебуває клієнт.

2. Поведінкова оцінка

Поведінковий аналіз варто проводити так, щоб можна було визначати цілі лікування. Після проведення такого аналізу психолог визначає, у чому суть проблем, як вони виникають і що сприяє їхньому закріпленню. Ці висновки представляються у формі гіпотез, які варто перевірити в процесі консультування. Кінцевим підсумком поведінкового аналізу є точне визначення того, які змінні мають потребу в модифікації, будь це ситуативне минуле, компоненти самої проблемної поведінки й/або послідовні підкріплювальні стимули. Часто головною метою або мети лікування називають цільовою поведінкою. Однак, як ми вже відзначали раніше при розгляданні цілей, багато поведінкових психологів визначають мети не тільки з урахуванням спостережуваної поведінки, але й з урахуванням необхідності редукції тривоги.

Після визначення цілей психологи звичайно вирішують, як сформулювати їх так, щоб психологи й клієнти могли оцінювати зміни в поведінку клієнтів. Чітке визначення цілей полегшує психологам вибір найбільш підходящих методів для досягнення цих цілей. Як правило, психологи остаточно визначають цілі корекції разом із клієнтами й прагнуть до співробітництва з ними при використанні різних стратегій. У клієнтів звичайно буває кілька проблемних областей; можна, звичайно, вирішувати кілька проблем одночасно, однак іноді необхідно діяти відповідно до певного порядку пріоритетів. Консультантові необхідно визначити ступінь, у якій проблемна поведінка заважає клієнтові вести таке життя, яка б його задовольняла. У більшості випадків клієнт і консультант приходять до згоди під час обговорення процедур і цілей лікування. При виникненні розбіжностей у більшості випадків для рішення проблеми буває досить додаткового обговорення. Якщо ж розбіжності все-таки зберігаються, може знадобитися напрямок до іншого психолога.

Поведінкова оцінка й моніторинг необхідні протягом усього курсу лікування, а не тільки в його початку. Однієї з функцій моніторингу є визначення чи досягнуті мети лікування. Інша функція - допомогти консультантам зрозуміти свої почуття й почуття клієнтів, якщо виникає підсвідоме бажання змінити або переглянути поставлені цілі. Виникнення нової ситуації, наприклад висновок шлюбу або призначення на більше відповідальну посаду, може прискорити зміна цілей. Якщо мети змінені, відповідно повинні бути скоректовані методи лікування. Тепер розглянемо деякі основні методи, використовувані в поведінковій корекції.

Література:

1. Андрушко Я.С. Психокорекція : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2017.
2. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості : Навч. посібник для студентів ст. курсів психол. фак. та від-нь ун-тів. Харків : Фоліо, 2010.

3. Каліна Н.Ф. Психотерапія: підручник студ. вишів. Затверджено МОН України. Київ : «Академвидав», 2010.

4. Основи психотерапії : навч. посіб. / К.В. Седих, О.О. Фільц, В.І. Банцер та ін. Київ : Академвидав, 2016.

Тема № 2: Поведінковий напрямок в психокорекції

Практичне заняття 1. Методи релаксації.

Навчальна мета заняття: закріпити та поглибити знання здобувачів вищої освіти щодо використання поведінкових методів в психокорекції.

Кількість годин: 2.

Навчальні питання:

1. Методи релаксації.
2. Метод систематичної десенсибілізації

Література, матеріально-технічне та методичне забезпечення

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

2. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості : Навч. посібник для студентів ст. курсів психол. фак. та від-нь ун-тів. Харків : Фоліо, 2010.

3. Каліна Н.Ф. Психотерапія: підручник студ. вишів. Затверджено МОН України. Київ : «Академвидав», 2010.

4. Основи психотерапії : навч. посіб. / К.В. Седих, О.О. Фільц, В.І. Банцер та ін. Київ : Академвидав, 2016.

План проведення заняття

I. Порядок проведення вступу до заняття.

1. Методи релаксації.

Процедури релаксації можуть використовуватися самі по собі або ж вони можуть бути частиною більше складних процедур, наприклад систематичної десенсибілізації. Основи тренінгу релаксації розробив Едмунд Джекобсон. Джекобсон уважав, що стан, який він назвав «нервово-м'язовою

гіпертензією», пов'язаний з такими рефлексорними реакціями, як гіперзбудження й гіперроздратування. Джекобсон припустив, що лікування з використанням прогресуючої релаксації дає можливість відпочити (абсолютно або відносно) нервово-м'язовій системі, включаючи мозок. Запропонований ним термін «прогресуюча релаксація» має на увазі прогресуючий розвиток реакції релаксації. Завдяки Вольпе методи релаксації, запропоновані Джекобсоном, стали досить популярними; ці методи є основними елементами техніки систематичної десенсибілізації, розробленої Вольпе. Процедури релаксації доцільно використовувати при наявності таких проблем, як пов'язані з напругою головні болі, безсоння, відчуття загальної напруженості.

У циклі «напруга - розслаблення» виділяються 5 елементів: а) фокусування уваги на певній групі м'язів; б) напруга цієї групи м'язів; в) фіксація, збереження напруги протягом 5 - 7 секунд; г) звільнення від напруги в даній групі м'язів; д) релаксація, фокусування уваги на зниженні напруги й подальша релаксація даної групи м'язів. Клієнти повинні так добре «вивчити» цикл «фокусування - напруга - фіксація - звільнення - розслаблення», щоб могли застосовувати його при виконанні домашнього завдання.

На кожній стадії циклу варто пропонувати клієнтам робити те ж саме. Отже, психолог починає з наступних слів: «Я фокусую вся моя увага на правій руці й на правому передпліччі, і я хочу, щоб ви робили те ж саме». Потім він вимовляє: «Я стискаю правого кулака й напружую м'язи нижньої частини руки...», після цього психолог говорить: «Я тримаю правий кулак стислим і зберігаю напругу в м'язах нижньої частини руки...». Потім впливають слова: «Тепер я якнайшвидше знімаю напругу в правій кисті й у нижній частині руки...». Заключні слова психолога можуть бути такими: «Я розслаблюю праву руку й передпліччя, дозволяючи напрузі йти далі й далі й дозволяючи м'язам ставати усе більше розслабленими. Заклучна стадія релаксації може тривати від 30 до 60 секунд. Часто на цій стадії психолог

допомагає клієнтові розслабитися, «бовтаючи» про те, що напруга зникає й з відчуття усе більше й більше глибокої релаксації. Після того як клієнт один раз пройшов через цикл «напруга - розслаблення», особливо на перших заняттях, психолог може запропонувати клієнтові пройти через нього знову. Таким чином, клієнт напружить і розслабить кожен м'язову групу двічі. Потім психологи звичайно допомагають клієнтам працювати з іншими групами м'язів.

У таблиці перераховані 16 груп м'язів і дані вказівки по створенню напруги в цих м'язах.

Групи м'язів	Вказівки по створенню напруги
Права рука й передпліччя	Стисніть правого кулака й напружте м'яза нижньої частини руки
Правий біцепс	Зігніть праву руку в лікті й напружте м'яза верхньої частини правої руки
Ліва рука й передпліччя	Стисніть лівого кулака й напружте м'яза нижньої частини руки
Лівий біцепс	Зігніть ліву руку в лікті й напружте м'яза верхньої частини лівої руки
Чоло	Підніміть брови якнайвище
Ока, ніс і верхня частина щік	Міцно замружте ока й наморщите ніс
Щелепи й нижня частина щік	Стисніть зуби й розтягніть кути рота
Шия й горло	Із силою підтягніть підборіддя долілиць до грудей, не даючи йому торкнутися її
Груди й плечі	Зведіть лопатки разом і зробіть глибокий вдих
Живіт	Напружте м'яза живота так, начебто хтось збирається вас у нього вдарити
Праве стегно	Напружте м'яза верхньої частини правої ноги, підтягуючи верхні м'язи долілиць, а нижні м'язи - нагору
Права ікра	Витягніть праву ногу й тягніть пальці ноги в напрямку до голови
Права стопа	Устаньте на кінчики пальців правої стопи й поверніть стопу всередину
Ліве стегно	З м'яза верхньої частини лівої ноги підтягуючи верхні м'язи долілиць, а нижні м'язи - нагору
Ліва ікра	Витягніть ліву ногу й тягніть пальці ноги в напрямку до голови

Ліва стопа	Устаньте на кінчики пальців лівої стопи й поверніть стопу всередину
------------	---

На руках краще фокусувати увага на початку заняття, тому що руки легко демонструвати. Для більшості клієнтів особливо важливе особа, тому що, як відзначає Вольпе, «найбільш помітного ефекту (наприклад, придушення почуття тривоги) звичайно вдається досягти після релаксації м'язів особи».

Якщо клієнт є лівшею, вказівки по створенню напруги в м'язах лівої сторони тіла повинні передувати аналогічним вказівкам для правої сторони тіла.

Як тільки клієнти навчається напружувати різні групи м'язів, психологові варто запропонувати їм тримати ока закритими при виконанні вправ. Після проходження клієнтів через цикл «напруга - розслаблення» психологи можуть запитати їх, чи повністю вони розслабилися. Психолог може попросити клієнтів, яким не вдалося повністю розслабитися, підняти вказівний палець руки. Для того щоб допомогти клієнтам домогтися максимально глибокої релаксації, психологи повинні запевнити клієнтів у тім, що вони без найменшого ризику можуть при необхідності розповісти психологові про почуття залишкової напруженості. Крім того, психологи повинні стежити за положенням тіла й подихом клієнтів, щоб точно визначати ступінь релаксації. Повної релаксації не слід очікувати негайно. Психологи повинні самі вирішувати, потрібно чи клієнтам повторно пройти через цикл «напруга - розслаблення». Якщо клієнтам ніяк не вдається розслабити групу м'язів, психолог може застосувати інший підхід - змінити стратегію угруповання м'язів. Наприклад, напружити м'яза шії й горла можна за допомогою потискування плечима, при якому одночасно втискає в плечі голова й піднімаються плечі; альтернативним способом є різке підтягування підборіддя долілиць до грудей, але без їх зіткнення. У різних клієнтів виникають складності з напругою й розслабленням різних груп м'язів, і необхідно звертати особливу увагу на індивідуальні відмінності.

Наприкінці занять після виконання вправ психологи можуть запитувати клієнтів, як пройшла релаксація, і обговорювати будь-які виникаючі питання. Наприкінці заняття психолог може почати вважати від 5 до 1, а на рахунок «один» попросити клієнтів відкрити ока й пробудитися в приємному розслабленому стані, як після спокійного сну. Бернстайн і Борковец рекомендують консультантам із заняття хвилинним або двохвилинним «періодом задоволення» - пропонувати клієнтам зосередитися на самому приємному моменті релаксації до початку рахунку від 5 до 1. Групи м'язів і вказівки зі створенню напруги (ці вказівки рекомендується давати при навчанні м'язової релаксації)

Короткі процедури м'язової релаксації. Коли клієнти навчаться правильно виконувати повні процедури м'язової релаксації й досягати глибокої релаксації, їх можна познайомити з короткими процедурами м'язової релаксації. Такі процедури дозволяють затратити менше часу й зусиль для досягнення глибокої релаксації. Ця навичка може бути корисний і в рамках консультаційного інтерв'ю, і поза цими рамками. Короткі процедури м'язової релаксації можуть містити в собі послідовне або одночасне застосування циклу «напруга – розслаблення» до різних груп м'язів, причому навіть до взаємозалежного.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

Здобувачі вищої освіти виконують вправи з релаксації.

2. Метод систематичної десенсибілізації

Багато з людей відчують тривогу у зв'язку з певними ситуаціями, об'єктами, тваринами або людьми. Метод систематичної десенсибілізації допомагає вирішити проблеми, пов'язані із тривогою й напругою. Систематична десенсибілізація - це метод поведінкової корекції, важливим компонентом якого є релаксація. Вольпе розробив метод систематичної десенсибілізації, ґрунтуючись на принципі реципрокного гальмування.

Одночасно стривоженим і розслабленим бути не можна, і ціль цього методу - викликати автоматичну реакцію розслаблення у відповідь на страх (на об'єкт, що викликає страх). Систематичне зменшення тривожності виявилось дуже ефективним методом для випадків, пов'язаних з острахом змій, висоти, іспитів і різного роду сексуальними труднощами.

Процедура десенсибілізації містить у собі три етапи:

- 1) тренінг глибокої м'язової релаксації;
- 2) побудова ієрархії страхів;
- 3) погоджування конкретного об'єкта тривоги з ієрархією страху, що супроводжується вправами на релаксацію

На попередньому занятті здобувачі вищої освіти навчилися методам м'язової релаксації. На занятті, що проводиться необхідно скласти шкалу страхів. Можна сказати: "Подумайте про найбільший страх, що ви переживали й дайте йому 100 балів. Стан абсолютного спокою має оцінку 0 балів. Тепер у вас є орієнтири, верхня й нижня границі. Де на цій шкалі ви перебуваєте в цей момент?"

Наведемо приклад ієрархії страхів здобувач вищої освіти, що страждає від передекзаменаційних хвилювань:

0 балів - закінчив школу й немає іспитів на наступний рік.

10 балів - у перший день занять професор розповів нам план занять і згадав екзаменаційні плани.

30 балів - приблизно за тиждень до іспитів я усвідомлюю, що вони вже близько.

50 балів - за два дні до іспитів я починаю нервувати, мені важко зосередитися.

60 балів - за день до іспиту в мене стають вологими долоні, і я почуваю, що забуваю елементарні речі.

90 балів - коли я йду на іспит, мене всього трясє, я почуваю себе хворим.

95 балів - коли я входжу в аудиторію, у мене пітні руки, я боюся, що

забув всі, хочеться втекти.

100 балів - глянувши на екзаменаційний квиток, я з жахом бачу, що один-два питання я не знаю. У паніці я залишаю аудиторію.

Здобувачам вищої освіти пропонується побудувати ієрархію страхів і відзначити на шкалі ту границю, на якій перебувають у цей момент. Потім пропонується закрити очі й уявити собі сцени, які по шкалі близькі до нульового рівня або розслабити м'язи іншим способом.

Здобувачі вищої освіти мають зафіксувати це почуття релаксації й поступово рухатися нагору ієрархії, візуалізуючи кожен сцену ієрархії. Якщо відчувається напруженість, то здобувач вищої освіти повинен відзначити це, наприклад піднявши палець.

У тих випадках, коли здобувач вищої освіти піднімає палець, щоб повідомити про виникнення почуття тривоги, сцену негайно скасовують. Викладач просить його глибоко розслабитися й потім знову представити дану сцену один або кілька разів. Якщо сцена неодноразово викликає тривогу, можна порекомендувати здобувачам вищої освіти представити пункт ієрархії, що викликає менш виражене почуття тривоги.

Якщо ця сцена не викликає почуття тривоги, переходять до наступного пункту ієрархії.

Бажано, щоб на занятті всі здобувачі вищої освіти склали ієрархію страхів та в парах попрацювали над релаксацією після уявлення найслабкіших.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

Здобувачі вищої освіти виконують вправи з систематичної десенсибілізації.

III. Порядок проведення заключної частини заняття.

В групі необхідно наприкінці заняття обговорити достоїнства й недоліки технік релаксації та систематичної десенсибілізації.

Тема № 2: Поведінковий напрямок в психокорекції

Практичне заняття 2. Методи допомоги при травматичних подіях.

Навчальна мета заняття: закріпити та поглибити знання здобувачів вищої освіти щодо використання поведінкових методів в психокорекції.

Кількість годин: 2.

Навчальні питання:

1. Послаблення травматичного інциденту (ПоТІ).
2. Візуально-кінестетична дисоціація (ВКД).

Література, матеріально-технічне та методичне забезпечення

1. Андрушко Я.С. Психокорекція : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2017.
2. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості : Навч. посібник для студентів ст. курсів психол. фак. та від-нь ун-тів. Харків : Фоліо, 2010.
3. Каліна Н.Ф. Психотерапія: підручник студ. вишів. Затверджено МОН України. Київ : «Академвидав», 2010.
4. Основи психотерапії : навч. посіб. / К.В. Седих, О.О. Фільц, В.І. Банцер та ін. Київ : Академвидав, 2016.

План проведення заняття

I. Порядок проведення вступу до заняття.

Автор методики - Франк Джербод. Техніка послаблення травматичного інциденту полягає у перегляді, візуалізації, повторному переживанні травми (без переривань, інтерпретацій та підбадьорень). Це може бути перегляд однієї відокремленої події або серії подій, узагальнених однією темою (Основне або Тематичне ПоТІ), яка веде до суті травми. За допомогою цього відбувається когнітивна переоцінка події.

У цьому вся методі підкреслюється нейтральність психолога. Клієнти в цьому методі - оглядачі, терапевт - фасилітатор, а процес називається «перегляд».

Необхідними умовами для роботи є досить бадьорий стан клієнта на початку сеансу, довіра до терапевта і готовність вирішувати проблему.

Місце має бути ізолюваним, щоб ходу роботи нічого не заважало. Процедура може зайняти багато часу, але ні психолог, ні клієнт не повинні поспішати.

Спілкування із клієнтом схематично, чітко визначено. Жодних інтерпретацій! Психолог нейтральний, він приймає без коментарів все, що б клієнт не говорив. Психотерапевт не повинен дозволяти собі оцінку в жодному вигляді. Можливо, клієнт почне загрожувати психологові, але й у цьому випадку жодних обговорень. Навіть якщо у психолога виникають емоційні реакції, їх не слід виявляти. У клієнта може бути сильна емоційна реакція, він може захотіти зупинитися - психолог повинен його підтримати, щоб він продовжував роботу, допомогти йому знову зустрітися з тим, що він пережив під час травматичної події. Завдання психолога – довести сесію до успішного завершення.

Техніка проведення ПОТІ дуже проста. Психолог пояснює основні правила та описує процедуру: «Вам потрібно дотримуватися інструкцій і робити те, що я скажу. Ми маємо працювати не перериваючись. Ваше завдання – згадати епізод, пройти через нього багаторазово. Працюємо до результату, зупинимося, коли відчуєте себе краще. Можливо, вам захочеться зі мною щось обговорити, спитати пораду, але цього ми не робитимемо. Я не даватиму поради, не оцінюватиму вас. Що було те було. Зараз маємо завдання, щоб ці спогади не заважали жити. Ми не детально обговорюватимемо ваш випадок, я поясню, що потрібно робити. Вам не слід з кимось обговорювати те, що відбудеться на сеансі.

ПРОЦЕДУРА ПОТІ

Згадайте травматичний інцидент. Уявіть собі, що ви дивіться фільм на відео. Перегляньте подію і скажіть:

1 крок. Коли це відбулося?

2 крок. Де це сталося?

Крок. Як довго це тривало? Якщо це ланцюжок подій, згадайте перше.

Коли ви визначите, як довго тривала подія, то:

4 крок. Поверніться до початку інциденту.

5 крок. Увімкніть кнопку "відео", почніть перегляд. (Якщо необхідно, заплющити очі.) Що Ви уявляєте, бачите, відчуваєте? Коротко розкажіть про це.

6 крок. Перегляньте подію, пройдіть через інцидент до кінця. Дайте мені знати, коли ви завершите перегляд.

7 крок. Скажіть, що сталося? Що ви уявляєте, бачите, чуєте, відчуваєте? Коротко розкажіть.

8 крок. Вам потрібно пройти через цей епізод багато разів. Це схоже на повторний перегляд фільму, коли його дивишся кілька разів і помічаєш дедалі більше деталей та менш емоційно реагуєш. Скажіть вголос «початок», коли повернетесь до початку епізоду, перегляньте епізод знову. Можете розповісти те, що бажаєте, можете мені розповісти тільки про нові деталі, які ви помічаєте при повторному перегляді. Коли закінчите перегляд, знову повертайтеся на початок. Пройдіть все до кінця.

9. Після того, як ви кілька разів перегляньте, я хочу дізнатися, краще вам чи гірше. Інцидент стає легшим чи важчим?

Якщо клієнт каже, що легше, потрібно почати спочатку; якщо важче чи без змін, запитайте: «Може, інцидент розпочався раніше?» При позитивній відповіді слід попросити звернутися до більш раннього епізоду, пройшовши кроки 5-8.

Якщо клієнт не може згадати раніші епізоди, слід запитати клієнта, чи є в його досвіді щось, що нагадує ситуацію травми? Якщо відповідь позитивна, терапевт просить клієнта згадати цю подію, свої почуття, думки. І тут слід повторити кроки 1-8.

Коли у психолога складається враження, що клієнт досяг «фіналу», він ставить запитання на кшталт: «Як інцидент видається Вам тепер? Чи знаєте, які рішення ви приймали під час події?»; «Чи є щось, що Ви хотіли б запитати чи сказати до кінця сесії?».

Як дізнатися, що можна закінчити процедуру ПоТІ? Зазвичай можна

спостерігати зміну емоційних та вегетативних реакцій. Крім цього, клієнт при кожному перегляді помічає більше деталей, робить більше коментарів, висловлює більше думок. Чи можна поставити запитання, чи стало йому легше? Якщо гірше, то або подія починалася раніше, або ще є травматичні події, пов'язані з таким, що проробляється.

Якщо клієнт не може згадати раніші епізоди, слід запитати клієнта, чи є в його досвіді щось, що нагадує ситуацію травми? Якщо відповідь позитивна, терапевт просить клієнта згадати цю подію, свої почуття, думки. І тут слід повторити кроки 1-8.

Коли у психотерапевта складається враження, що клієнт досяг «фіналу», він ставить запитання на кшталт: «Як інцидент видається Вам тепер? Чи знаєте, які рішення ви приймали під час події?»; «Чи є щось, що Ви хотіли б запитати чи сказати до кінця сесії?».

Як дізнатися, що можна закінчити процедуру ОТІ? Зазвичай можна спостерігати зміну емоційних та вегетативних реакцій. Крім цього, клієнт при кожному перегляді помічає більше деталей, робить більше коментарів, висловлює більше думок. Чи можна поставити запитання, чи стало йому легше? Якщо гірше, то або подія починалася раніше, або ще є травматичні події, пов'язані з таким, що проробляється.

Якщо психотерапевту доводиться працювати з невизначеним запитом, наприклад: «Я боюся бути серед людей», необхідно запропонувати клієнту переглянути останній випадок, що він відчував це почуття, потім повертатися до первинної травми.

2. Візуально-кінестетична дисоціація (ВКД).

Даний метод використовується в практиці нейролінгвістичного програмування (НЛП), він розроблений Річардом Бендлером і Джоном Гріндером. Одним з базисних положень НЛП є твердження, що кожна людина має приховані, невикористані психічні ресурси. Головні завдання терапії - забезпечення доступу клієнта до цих прихованих ресурсів,

вилучення їх з підсвідомості, доведення рівня свідомості, та був навчання клієнта тому, як ними користуватися.

Метод візуально-кінестетичної дисоціації ефективний щодо будь-яких фобій, неприємних спогадів та ПТСР. Цей метод схожий на ослаблення Травматичного інциденту, оскільки він є переглядом травматичних сцен, але перегляд здійснюється з встановленням якоря на безпечне місце.

Опишемо процедуру по кроках, але поділ на кроки чисто умовний і використовується тільки для полегшення запам'ятовування.

Крок 1. Ідентифікуйте проблему. Попросіть клієнта згадати неприємний випадок, страх або подію, що травмує.

Крок 2. Встановіть сильний ресурсний якір на стан комфорту, безпеки та сили. Для того, щоб це зробити, попросіть клієнта згадати такий момент зі свого життя, коли він був найбільш впевнений у собі, відчував себе у безпеці та комфорті. Попросіть клієнта в той момент, коли його переживання буде максимальним, подати сигнал, кивнувши головою або піднявши вказівний палець. На висоті переживання м'яко натисніть в області передпліччя, плеча чи коліна. Тепер цей ресурсний стан асоційовано з вашим дотиком. Коли ви наступного разу торкнетесь так само в тому ж місці — це повертатиме людину в ресурсний стан. На цей стан ви поставили якір.

Крок 3. Отримуючи якір, попросіть клієнта побачити себе перед початком травматичної події. «Уявіть, що ви знаходитесь у кінотеатрі чи дивіться відео. Погляньте на себе в чорно-білому зображенні: що ви робите перед початком травматичної події, остання благополучна сцена перед травмою» (подвійна дисоціація).

Крок 4. Запропонуйте клієнту «вийти» зі свого тіла і побачити себе, що сидить поряд з вами і дивиться на себе до початку події, що травмує. Таким чином, зараз клієнт може спостерігати з трьох позицій (потрійна дисоціація). Цей стан якориться.

Крок 5. Попросіть клієнта почати перегляд фільму, який містить травму. Попросіть його переглянути травматичну подію, але ніби

спостерігаючи за собою, що дивиться фільм. Слідкуйте за тим, щоб вона постійно зберігала кінестетичну дисоціацію від травматичного досвіду. Для цього використовуйте ресурсний якір і словесну підтримку, заохочуючи його йти далі і нагадуючи, що він зараз знаходиться поряд з вами в повній безпеці і спостерігає за собою, що дивиться фільм. Спостерігач повинен обговорити, що відбувається на екрані після останньої благополучної сцени. Тепер «спостерігач» бачить, що відбувається у фільмі, і може обговорювати це об'єктивніше. У міру розкриття нових моментів подія переживається без почуття страху і тривоги.

Крок 6. Коли переживання повністю переглянуто, поверніть клієнта з третього місця на друге, інтегруючи візуальну перспективу з його кінестетикою.

Крок 7. Попросіть сьогоденнього клієнта підійти до того собі, який щойно пройшов через травматичний досвід, та забезпечити в цьому стані необхідний спокій, впевненість та безпеку.

Крок 8. Коли «сьогоднішній» клієнт переконається, що той він, з «минулого», приймає його, запропонуйте, щоб той візуалізований образ із минулого увійшов усередину тіла «сьогодення» клієнта та інтегрувався з ним. Якщо в якийсь момент клієнт починає переживати ті негативні почуття з минулого, поверніть його в сьогодення, відновіть ресурсний якір і дайте підтримку.

Крок 9. Підстроювання до майбутнього. Попросіть клієнта побачити себе у майбутньому у тих ситуаціях, які раніше були проблемними. Тут треба звернути особливу увагу, чи немає старих кінестетичних реакцій. Якщо зберігаються проблеми - повертайтеся на крок 2 і повторюйте процес доти, поки новий стан не стане стійким. Іноді досить переглянути один раз, іноді кілька разів.

Крок 10. Поведінковий тест. Якщо через деякий час у якихось життєвих ситуаціях у клієнта знову виникають проблеми, попрацюйте з ним ще раз. Перевірка життям – найкращий тест.

Таким чином, ми спочатку дисоціюємо клієнта, а потім знову асоціюємо, але вже з іншою якістю переживання. Важливо помістити страх, що травмує враження між періодами безпеки. Ми йдемо від безпечного стану до травматичного моменту та знову до безпечного моменту та знову до безпечного стану.

Слід враховувати, що методи НЛП, як і ДПДГ, доки отримали явних підтверджень своєї ефективності, як і виключені й можливі негативні наслідки їх використання.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

Здобувачі вищої освіти виконують вправи ПоТІ та ВКД.

III. Порядок проведення заключної частини заняття.

В групі необхідно наприкінці заняття обговорити достоїнства й недоліки технік ПоТІ та ВКД.

Тема № 3: Когнітивно-поведінковий напрямок надання психологічної допомоги

Семінарське заняття 1. Техніки когнітивної психокорекції

Навчальна мета заняття: закріпити та поглибити знання здобувачів вищої освіти щодо використання методів «Техніка наукового опитування» та «Техніки, які використовуються при виконанні домашнього завдання» та їх застосування в практичній діяльності, проведення та інтерпретація отриманих даних.

Кількість годин: 2.

Навчальні питання:

1. Техніка наукового опитування.
2. Техніки, які використовуються при виконанні домашнього завдання.

Методичні вказівки:

1. Техніка наукового опитування.

Раціонально-поведінкові психологи не виявляють зайво теплого

відношення до більшості своїх клієнтів. Вони остерігаються вступати в змову з «заклятою» потребою клієнтів у схваленні. Психологи також намагаються заохочувати клієнтів протистояти своїм проблемам і брати на себе відповідальність за пошуки сердечності й щастя, а не шукати теплоту в психологів. Часто клієнти сприймають раціонально-емоційно-поведінкових психологів як серцевих і турботливих людей у зв'язку з тим, що психологи бажають благополуччя всіх індивідів і терпимо ставляться до них.

Раціонально-емоційно-поведінкові психологи, особливо на перших заняттях, ведуть розмову більш активно, ніж клієнти. Вони, не коливаючись, відкривають клієнтам око на те, як ті самі вносять вклад у власне страждання. Психологи в ході дискусії доводять клієнтам, що вони мислять нелогічно, а також допомагають їм учитися самим зауважувати нелогічність свого мислення. Психологи вільно діляться своїми думками й саморозкриваються, якщо це не приносить шкоду клієнту. Крім того, вони використовують гумор, але ніколи не роблять це «за рахунок клієнта», як уважають, що багато клієнтів сприймають себе й свої проблеми надмірно серйозно. Психологи також використовують гумор для того, щоб боротися з ідеями, що викликають порушення душевної рівноваги.

Основною когнітивною технікою заперечування є техніка наукового опитування. Психологи жадають від своїх клієнтів використовувати розум, логіку й факти при захисті своїх переконань. Метою цього опитування є пояснення клієнтам, чому їхні ірраціональні переконання не витримують критики. Нижче перераховані питання для обговорення, які психологи повинні задати клієнтам, а клієнти - самим собі (ці питання викладаються від першої особи однини, щоб підкреслити, що РЕПК націлено на навчання навичкам самодопомоги):

«Яке ірраціональне переконання я хочу обговорити й від якого ірраціонального переконання я хочу відмовитися?»

«Чи можу я раціонально захищати це переконання?»

«Які існують докази істинності цього переконання?»

«Які існують доказу помилковості цього переконання?»

«Чому це жахливо?»

«Чому я не можу цього винести?»

«Яким образом це робить мене огидним (слабким) людиною?»

«Чому я повинен завжди все робити погано в майбутньому?»

«Яким ефективним новим переконанням (філософією) я можу замінити моє ірраціональне переконання?»

Бажаний когнітивний результат обговорення певних ірраціональних переконань і їхніх похідних - це складання оптимального набору кращих переконань або ефективних нових філософій (Е), пов'язаних з кожним переконанням. Бажані емоційні й поведінкові результати повинні бути отримані на базі ефективних нових філософій, і ці результати повинні взаємодіяти з даними філософіями. Для клієнтів, що прагнуть до елегантної зміни, бажаним результатом навчання тому, як треба заперечувати ірраціональні переконання, є формування Ефективної Нової Філософії, яку можна застосовувати й у цей час, і в майбутньому.

Нижче наведений приклад.

А Я йду на співбесіду й не одержую роботу.

У «Мені ніколи не повинні відмовляти».

«Як жахливо одержати відмову!»

«Я не зможу витримати відмову!»

«Ця відмова свідчить про те, що я нікчемна людина».

«Я завжди неправильно тримаюся під час співбесід, у ході яких вирішується питання про прийом на роботу»

П Небажані емоційні наслідки: депресія, відчуття власної нікчемності, тривога, гнів. Небажані поведінкові наслідки: відмова йти на інші співбесіди, у ході яких вирішується питання про прийом на роботу, погане функціонування під час співбесіди через сильну тривогу.

Д «Чому мені ніколи не повинні відмовляти?»

«Чому жахливо одержати відмову?»

«Чому я не можу винести цю відмову?»

«Чому ця відмова свідчить про те, що я нікчемна людина?»

«Чому я повинен завжди неправильно триматися під час співбесіди?»

Е «Я бажав би мати цю роботу, але немає ніяких доказів того, що я будь-що повинен одержати її».

«Ніщо не робить відмову жахливим, хоча я вважаю його досить неприємним».

«Я можу витримати відмову, хоча мені не може сподобатися одержання відмов».

«Відмова не свідчить про те, що я нікчемна людина, просто одержанні відмови вказує на те, що в мене є деякі «невдалі» риси».

«Я не повинен завжди неправильно триматися під час співбесіди по прийому на роботу, тим більше, якщо я спробую вчитися на своїх помилках».

Показовий емоційний ефект: я почуваю себе засмученим, але не пригнобленим.

Показовий поведінковий ефект: я відправився на інші співбесіди по прийому на роботу.

Психологи можуть обговорювати із клієнтами різні аспекти їх ірраціонального мислення.

2. Техніки, які використовуються при виконанні домашнього завдання.

Клієнти повинні неодноразово кидати виклик своїм ірраціональним переконанням і практикуватися у використанні навичок заперечування як для того, щоб закріпити ці навички, так і для того, щоб підкріплювати нові раціональні філософії. У РЕПК використовуються різні методи, які доцільно застосовувати при виконанні домашнього завдання для розвитку навичок заперечування.

Психологи заохочують клієнтів заповнювати бланки, призначені для надання самодопомоги. Психологи, перевіряючи бланки, звертають увагу на

те, наскільки точно клієнти обговорюють свої ірраціональні переконання. Наприклад, заповнюючи форму, складену Сичелем і Еллісом, клієнти ідентифікують подію, що активізує (А) і наслідки або умови (П), які вони хотіли б змінити. Потім аркуш ділиться на три стовпчики. У першому стовпчику клієнти обводять кружком ті з 13 ірраціональних переконань (В) (наприклад, «Я ПОВИНЕН усе робити добре або дуже добре!», «Люди ПОВИННІ відповідати моїм очікуванням, інакше життя стає ЖАХЛИВОЮ!»), які ведуть до певних наслідків (П). Крім того, клієнти можуть додавати інші ірраціональні переконання, що мають для них значення. У другому стовпчику є місце для того, щоб можна було заперечити (Д) кожне обведене кружком ірраціональне переконання. У третьому стовпчику клієнти записують ефективні раціональні переконання (Е), якими можна замінити ірраціональні переконання. На бланку також відведене місце для опису поведінки й почуттів, пережитих після формування ефективних раціональних переконань. Форма (бланк) закінчується наступною самодекларацією, у якій говориться про необхідність працювати й постійно практикуватися: «Я БУДУ ЗАВЗЯТО ТРУДИТИСЯ. ЩОБ ЗАКРІПИТИ ВИРОБЛЕНІ МНОЮ ЕФЕКТИВНІ РАЦІОНАЛЬНІ ПЕРЕКОНАННЯ; Я БУДУ ПОВТОРЮВАТИ ЇХ САМОМУ СОБІ В БАГАТЬОХ ВИПАДКАХ. І ЦЕ ДОПОМОЖЕ МЕНІ МЕНШЕ ТРИВОЖИТИСЯ В ЦЕЙ ЧАС І ДІЯТИ МЕНШ ЗГУБНО В МАЙБУТНЬОМУ».

Інша форма, призначена для надання самопомоги, відоме як дискутування ірраціональних переконань. Дискутування ірраціональних переконань складається із шести питань: «Яке переконання я хочу заперечити?»; «Чи можна раціонально відстоювати дане переконання?»; «Чи можна довести вірність даного переконання?»; «Чи можна довести невірність даного переконання?»; «Що найгірше може трапитися із мною, якщо я ніколи не досягну того, чого хотів у зв'язку з даним переконанням?»; «Що гарне може відбутися, якщо я ніколи не досягну того, чого хотів?».

Картки-Нагадування. Клієнти можуть записувати раціональні

самодекларації на картках 3 x 5, дивитися і повторювати їх у проміжках між заняттями.

Перерахування незручностей. Клієнтів можна попросити перелічити десять незручностей, пов'язаних з відхиленням від певного виду поведінки (наприклад, від публічних виступів), і щодня переглядати складений список.

Застосування РЕПК до інших. Клієнтів можна спонукувати практикуватися, розповідаючи друзям і родичам про виниклим у них розладах душевної рівноваги.

Візуалізація. Клієнтів можна навчити подумки представляти самих себе проблемами, що справляються зі знанням справи з, яких вони в цей час бояться.

Література:

1. Андрушко Я.С. Психокорекція : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2017.
2. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості : Навч. посібник для студентів ст. курсів психол. фак. та від-нь ун-тів. Харків : Фоліо, 2010.
3. Каліна Н.Ф. Психотерапія: підручник студ. вишів. Затверджено МОН України. Київ : «Академвидав», 2010.
4. Основи психотерапії : навч. посіб. / К.В. Седих, О.О. Фільц, В.І. Банцер та ін. Київ : Академвидав, 2016.

Тема № 3: Когнітивно-поведінковій напрямок надання психологічної допомоги

Семінарське заняття 2. Техніки когнітивної психокорекції А. Бека

Навчальна мета заняття: закріпити та поглибити знання здобувачів вищої освіти щодо використання методів «Фіксування думок» та «Помилкові стереотипи» та їх застосування в практичній діяльності, проведення та інтерпретація отриманих даних.

Кількість годин: 2.

Навчальні питання:

1. Методика «Фіксування думок».
2. Методика «Помилкові стереотипи».

Методичні вказівки:

1. Методика «Фіксування думок».

Головна ідея когнітивної психокорекції А. Бека полягає в тому, що вирішальним фактором для виживання організму є переробка інформації. У результаті народжуються програми поведінки. Людина виживає, одержуючи інформацію з навколишнього середовища, синтезуючи й плануючи дії на основі цього синтезу, тобто виробляючи самостійно програму поведінки.

Програма може бути нормальною (адекватною) або неадекватною. У випадку когнітивного зсуву в переробці інформації починає формуватися аномальна програма.

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

Зі здобувачами проводиться методика «Фіксування думок».

Досить часто люди не усвідомлюють, як багато часу вони витрачають на свої думки. Однак більша частина життя йде на уявні розмови: міркування, спогаду, міркування, планування, фантазування, прогнозування тощо. Напевно, ви зіштовхувалися з людьми, які були настільки занурені в себе, що навіть не зауважували того, що відбувається навколо. Однак, якщо запитати їх, про що вони задумалися, вони не зможуть відповісти. Може бути, таке траплялося й з вами.

Давайте проробимо вправу, що допомагає виявити зміст ваших уявних розмов у цей момент.

Знайдіть зручне, спокійне місце, де вам ніхто не зможе перешкодити. Приготуйте папір і олівець. Сядьте, випрямте спину, закрийте ока. Зосередьтеся на подиху. Спочатку зробіть вдих животом, дайте повітрю заповнити вашу грудну клітку, а потім простір під ключицями. Після цього

почніть повільно видихати повітря, вимовляючи при цьому м'який звук «с-с-с» для того, щоб визначити, коли повітря вийде.

Тепер легко й вільно зробіть новий вдих. Стежте за ритмом дихання... повітря входить... виходить, супроводжуючись м'яким звуком «с-с-с». Зверніть увагу на думку, що прийшла вам у голову. Назвіть її як-небудь, відкрийте очі й запишіть як можна коротше. Потім проженете цю думку, закрийте очі й знову зосередьтесь на подиху, поки не спливе наступна думка або образ. Запишіть їх. І так далі. Не зупиняйтеся на жодній думці. У цій вправі нам потрібна лише «проба ґрунту», а не повнокровні ідеї. Виконуйте вправу протягом двадцяти minut.

Тепер проаналізуйте ваш запис. Який відсоток займають сенсорні відчуття (промінь світла з вікна, телефонний дзвінок, захід їжі, шум поливальної машини), який відсоток - тілесні відчуття (ліг-кістка подиху, почуття холоду в ногах); який відсоток - властиво думки. Спробуйте проаналізувати ці випадково спливали у вашій свідомості думки.

Зверніть увагу, скільки серед них думок планіруючих, тобто думок про майбутнє, про те, що ви хочете або що вам «треба» зробити.

Скільки думок, що тривожать вас?

Якщо думки- фантазії про неіснуючий, але бажаних ситуаціях, відносинах, подіях?

Є чи порівняння, що викликають заздрість або образу?

І нарешті, найважливіше: чи не було таких думок, які «одержували верх» над вами, тобто заважали виконувати інструкцію, вимагали зупинки й тривалих міркувань. Саме ці думки мають над вами силу.

Час, що ви проводите в міркуваннях, можна використовувати конструктивно й деструктивно. Але насамперед необхідно навчитися повністю усвідомлювати, про що ж саме ви міркуєте.

Було б чудово, якби ви могли завжди повністю усвідомлювати свої думки. Для цього можна використовувати такий прийом: представте частину себе як сторонній спостерігач, що стоїть у вас за плечем і час від часу

запитувача: «Про що ти зараз думаєш?» Олдос Хакслі у своєму романі «Острів» населив острів птахами, які викликували: «Увагу!» або «Тут і тепер, хлопці!». Філософія повсякденного життя в цьому утопічному королівстві заснована на повнім усвідомленні поточного моменту, і птаха постійно нагадували людям про це, обертали їх увагу на те, що відбувається навколо.

Імовірно, у нас немає такого птаха або хоча б папуги, що міг би постійно нагадувати вам про необхідність усвідомлювати те, що відбувається «тут і тепер», але ви можете використовувати як нагадування які-небудь події вашого повсякденного життя. Наприклад, коли ви чуєте бій годин, ви можете запитати себе:

Що я думаю, відчуваю, роблю в цей момент?

Чого я хочу в цей момент?

В ідеалі ми можемо повністю усвідомлювати в щосекунди (могти «повної свідомості», як говорять буддисти). Тихнув Нхат Ханх у прекрасній книзі «Чудо повної свідомості» ілюструє це за допомогою такого простого заняття, як миття посуду:

Якщо ми миємо посуд і думаємо тільки про чашку сподіваючись, що нас чекає, то сприймаючи наше заняття як неприємний обов'язок, поспішаємо скоріше його закінчити. Ми не живемо в той момент, коли миємо посуд. Фактично ми зовсім нездатні радуватися чуду життя, коли стоїмо біля раковини. Якщо ми не можемо мити посуд (повністю включаючись у це заняття), тобто ймовірність, що ми так само не зможемо й випити чашку сподіваючись (повністю включаючись у це заняття). Поки ми будемо пити чай, ми будемо думати про інші речі й навряд чи відчуємо чашку в руці. Так, ми увесь час націлені на майбутнє, не живемо в сьогоденні й у результаті нездатні повною мірою відчувати себе в кожному конкретний момент свого буття.

Що ви думаєте із приводу наведеної цитати? А як ви звичайно миєте посуд?

2. Методика «Помилкові стереотипи».

Зі здобувачами проводиться методика «Помилкові стереотипи». Завдання виконується в 3 етапи. Експериментатор повідомляє випробуваним інструкцію, після чого вони оцінюють по п'ятибальній шкалі частоту помилкового стереотипу, що зустрічається, у їхньому житті й виписують для себе ті, які часто зустрічаються. Потім відбувається виконання вправи, що допомагає закріпити навичку розпізнавання помилкових стереотипів у тих або інших життєвих ситуаціях.

Якщо ви визначили наявність у себе стереотипу й встановили, в чому й коли, у яких випадках життя вони у вас проявляються, ви зробили крок до розвитку гнучкості мислення, а також підтвердили готовність змінюватися.

Ціль - образ бажаного результату, тобто результату, що може бути досягнутий. Таким чином, результат «програмується» людиною мимовільно, але ще при осмисленні їм того, що повинне й можна зробити. Результат діяльності й дій спочатку «ідеальний», він існує, але як «смерть» про мету. Уживаючи дії, орієнтуючи себе на досягнення позитивного результату, ви сприяєте успіху більше, ніж коли ваша уява зайнята «образом невдачі». Тому - «малюй образ результату позитивний». Для цього корисно уникати песимістичних думок, підтримувати впевненість у собі. Але є й інший полюс: виграє той, хто «знає, що він буде робити у випадку невдачі, а не той, хто більше зайнятий думками, що він буде робити у випадку успіху».

«Будь упевнений, що ти повинен зробити розумну кількість помилок». Прагматичне відношення до невдачі, як досвіду майбутнього, робить вас сильніше. Програмуючи результат, людина замислюється про джерело зусиль, ресурсах, способах і засобах.

В групі необхідно наприкінці заняття обговорити можливості та обмеження використання технік когнітивної психокорекції А. Бека в практичній роботі.

Література:

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

ЛьвДУВС, 2017.

2. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості : Навч. посібник для студентів ст. курсів психол. фак. та від-нь ун-тів. Харків : Фоліо, 2010.

3. Каліна Н.Ф. Психотерапія: підручник студ. вишів. Затверджено МОН України. Київ : «Академвидав», 2010.

4. Основи психотерапії : навч. посіб. / К.В. Седих, О.О. Фільц, В.І. Банцер та ін. Київ : Академвидав, 2016.

Тема № 4: Психоаналітичний напрямок в психокорекції

Семінарське заняття. Класичні психоаналітичні техніки в психокорекції.

Навчальна мета заняття: закріпити та поглибити знання здобувачів вищої освіти щодо використання класичних психоаналітичних технік в психокорекції.

Кількість годин: 2.

Навчальні питання:

1. Класичні психоаналітичні техніки в психокорекції.
2. Техніки А. Адлера в психокорекції.

Методичні вказівки:

1. Класичні психоаналітичні техніки в психокорекції.

У основі психоаналітичної корекції лежить уявлення про те, що аномальна поведінка людини є наслідком неадекватної інтерпретації ним своїх відчуттів, потреб і спонук. Виходячи з такого розуміння людської поведінки, основною метою корекції виступає допомога клієнтові в розумінні і усвідомленні ним причин його поганого пристосування до реальності і надання йому допомози в можливості адаптації до неї.

Метод вільних асоціацій полягає в тому, що психолог-аналітик пропонує клієнтові висловлювати будь-які припущення, які з'являються у клієнта і відображають його переживання. Вислови можуть вестися у випадковому порядку, вони є спонтанними, мимовільними. Для

консультанта-аналітика важливі наступні моменти:

- вміст висловів;
- послідовність висловів;
- блокування висловів.

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

Клієнти повинні розповідати аналітикам все, що приходить їм в голову, навіть якщо це неприємно і навіть якщо це здається безглуздом. Аналітики спонукають клієнтів, наскільки це можливо, уникати самокритики і ділитися всіма своїми думками, відчуттями, ідеями, спогадами і асоціаціями. Використання вільних асоціацій допомагає зняти подавлення за допомогою перетворення матеріалу, що містився в несвідомому, в усвідомлюваний.

Тлумачення (інтерпретація) сновидінь клієнта, яке сам Фрейд називав «найкоротшою дорогою в підсвідоме». Під час сну ослаблюються «Его» захисні механізми і виявляються приховані від свідомості переживання. Сновидіння - це не лише ілюстрація пригнічених переживань, але і процес їх перекладу в прийнятну для свідомості форму. Саме цю функцію сновидіння Фрейд позначив як «робота сновидіння».

Завдання консультанта-аналітика полягає в забезпеченні інтерпретацій, розкритті латентного вмісту сновидінь і спонуці клієнта до вислову вільних асоціацій, пов'язаних зі сновидінням, а звідси і допомога йому в усвідомленні реальних подій минулого і сьогодення, що викликали ті або інші картини снів.

Важлива, інколи найбільш важлива, частина психоаналітичної техніки - інтерпретація сновидінь. Під час сну переважна дія Его ослаблюється і, отже, несвідомий матеріал усвідомлюється у формі сновидінь. Фрейд розглядав сновидіння як виконання бажань, замасковане здійснення пригнічуваних бажань. Проте навіть уві сні Его все ж продовжує піддавати деякій цензурі пригнічуваний матеріал, тому думки, приховані в сновидіннях,

спотворюються таким чином, що явний зміст сновидінь стає менш загрозливим. Фактично, сновидіння є компромісом між пригнічуваними імпульсами Ід і захисною дією Его.

Елементи роботи сну включають стискування думок, прихованих в сновидіннях, в набагато менший за об'ємом зміст сновидінь, перерозподіл психічної енергії між елементами і використання символіки. Часто символи в сновидіннях представляють сексуальний матеріал.

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

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

Основні правила інтерпретації

- Йти від поверхні углиб.
- Інтерпретувати те, що клієнт здатний вже прийняти.
- Перш ніж інтерпретувати те або інше переживання клієнта, необхідно вказати йому на захисний механізм, лежачий в його основі.

Інтерпретації - це конструкції, або пояснення. Інтерпретувати можна як те, що сталося з клієнтами і було ними забуто, так і те, що тепер відбувається з клієнтами і що вони не розуміють. Інтерпретація є засобом, за допомогою якого пригнічуваний і несвідомий матеріал перетворюється в передсвідомий матеріал і в свідомість. Аналітики застосовують інтерпретацію не лише з метою усвідомлення імпульсів Ід, але і з метою надання клієнтам допомоги в розумінні механізмів захисту і опору, якими їх Его користуються, аби справлятися з пригнічуваним матеріалом і зривати спроби аналітиків. Інтерпретація, зокрема, має на увазі заповнення провалів, які існують в пам'яті клієнтів.

Матеріал для інтерпретації можна отримувати з безлічі джерел, таких

як вільні асоціації клієнтів, обмовки, сновидіння, перенесення на аналітиків. Аналітики повинні проводити чітку відмінність між власними знаннями і знаннями клієнтів. Правильний вибір часу інтерпретації дуже важливий; спроби аналітиків, зроблені в непідходящий час, натрапляють на опір клієнтів. Тому клієнти мають бути дуже близькі до інсайту перед тим, як аналітики займуться інтерпретаціями. І чим більше в інтерпретаціях відбито деталей, які були забуті клієнтами, тим легше клієнтам прийняти ці інтерпретації. На пізніших стадіях психоаналізу виробляється опрацювання за допомогою повторних інтерпретацій, причому часто ця стадія аналізу виявляється найбільш важкою і нерідка опрацювання залишається незавершеним.

Аналіз опору. Основні функції цієї техніки - забезпечити усвідомлення клієнтом своїх Ego-захисних механізмів і прийняти необхідну конфронтацію ним, враховуючи, що саме опір Ego є головною перешкодою усвідомлення особистих проблем. Головне правило психоаналітика полягає у використанні для інтерпретації найбільш очевидних Ego-захисних механізмів. Істотним моментом в аналізі опору є не подолання Ego (психологічний захист необхідний), а саме усвідомлення захисту як психологічного механізму, що усліпу діє там, де, як виявляється, захисна функція вже не потрібна.

Аналіз перенесення.

Сприяє усвідомленню фіксацій, визначальну поведінку і переживання клієнта таким чином, що фігура психолога стає як би фантомом, на який накладаються стосунки і переживання, пов'язані з емоційними травмами перших років життя клієнта. Сенс аналізу перенесення полягає у виявленні справжніх психоемоційних основ, зафіксованих форм поведінки, інтерпретації їх і тим самим допомогти в їх опрацюванні і вживанні.

2. Техніки А. Адлера в психокорекції.

Психологи, що працюють в адлеріанському руслі, в центр своєї діяльності висувають когнітивні аспекти психокорекції, основна передумова

їх роботи - знайти помилку в «картині світу» клієнта, із-за якої виникають психологічні проблеми. Можливі чотири типи помилок.

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

Вимоги та очікування від клієнта. Основне для клієнта - зайняти партнерську позицію, тобто позицію «на рівних» по відношенню до психолога. Від клієнта очікуються активність, відповідальність, прагнення до співпраці і взаємна довіра. Головний напрям спільного пошуку - базисні помилки в мисленні про світ, пошук можливостей їх корекції. Клієнт трактується як що «розгубився», «збентежений», тому підбадьорювання, звернення до його особових ресурсів - важлива умова спільної роботи. На початку психокорекційних дій саме клієнт формулює умову контракту: цілі, план здійснення, можливі перешкоди, дороги ефективного подолання і так

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

1. Встановлення правильних стосунків. Основа цього етапу - формування відповідних установок відносно клієнта: шанобливість, віра в можливості і здатності людини, активне слухання, вияв щирої цікавості, підтримка та підбадьорювання. Для цього використовуються комунікативні навички і уміння.

2. Аналіз особової динаміки. Головне на цьому етапі - добитися розуміння, усвідомлення специфіки життя клієнта. Важливе місце приділяється опиту про цілі життя: «У чому ви бачите своє призначення?»; «Вам подобається те, на що ви витрачаєте своє життя?» і так далі. Для цього існує спеціальна техніка.

Опитувальник родинного сузір'я містить питання типа: «Як ваш батько відноситься до дітей?»; «Хто був улюбленим дитям в сім'ї?»; «У яких стосунках ви були з батьком і матір'ю?»; «Яким дитям ви були?» Сенса подібних питань - отримати картину сприйняття і раннього емоційного досвіду клієнта, що вплинули на подальший особовий розвиток.

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

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

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

Підведення підсумків. По кожній з попередньої техніки готується резюме. Резюме обговорюється з клієнтом, причому сам клієнт читає текст резюме вголос, при цьому звертається увага на його невербальну поведінку. Сенса процедури - знаходження головних помилок в думці про світ: гіперузагальнення типу: «Немає в житті щастя»; невіра і нездійсненні цілі, наприклад: «Я хочу подобатися всім»; помилкове сприйняття життєвих

вимог, наприклад: «Всі несправедливо до мене»; уявні цінності, наприклад: «Головне - добитися свого, неважливо, якою ціною».

Від психолога вимагається орієнтування в системі усвідомлюваних допущень клієнта по відношенню до резюме.

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

4. Заохочення інсайту. Завдання психолога - створення умов для інсайту шляхом поєднання психологічної підтримки і конфронтації, а також відповідних інтерпретацій з тим, аби висвітлити для клієнта його неусвідомлювані цілі, помилкові цінності, стиль життя. У інтерпретаціях корисні натяки, підказки і припущення, за допомогою яких знижується рівень психологічного захисту клієнта.

5. Допомога в переорієнтації. Ета завершальна стадія роботи відома також під назвою «Втілення інсайту в дію». Існують спеціальні прийоми, сприяючі зміні колишніх цілей і ухваленню нових рішень.

Антисугестія (парадоксальна інтенція) - сенс цієї техніки полягає в багатократному перебільшенні пропорцій небажаної активності, завдяки чому забезпечується допомога клієнтові в усвідомленні неадекватності і недоречності небажаних дій. Сенс техніки не лише в тому, що вона йде в ногу із захисними механізмами завдяки налагодженому механізму дії, але і в тому, що примусове, багато разів посилене здійснення дії, з якою слід було б боротися, знецінює цю дію для клієнта.

Дія «Якби...». Дана психотехніка заснована на типовій скарзі: «Ах, якби». Клієнтові пропонується діяти так, немов побажання «якби» здійснилося. По суті, дана техніка є ролева гра, в якій клієнт знаходить можливості компенсації неадекватних або неповноцінних відчуттів, установок, дій, причому не лише в ситуації спілкування з психологом віч-на-віч, але і впродовж певного тимчасового періоду, наприклад в проміжку між двома коректувальними зустрічами.

Постановка цілей і зобов'язань. Правила використання цієї технікою прості: мета має бути досяжна, реалістична, а час - обмежено. Якщо все ж мета не здійснюється, її можна переглянути. В разі успіху клієнт заохочується до того, що бере більш довгострокових зобов'язань в бажаному для нього напрямі.

Злови себе. Клієнтові пропонується відстежувати свою деструктивну поведінку, не впадаючи в самозвинувачення, швидше з теплим гумором відносно себе. Прийом продуктивний, якщо клієнт вже усвідомив свої цілі і мотивований до переорієнтації. У користуванні прийому важливе тимчасове відсилення до минулого: «Як раніше».

«Натиснення кнопки». Прийом ефективний з клієнтами, жертвами протилежних емоцій, що відчувають себе. Клієнтові пропонується розслабитися і звернути увагу на те, які образи і думки викликають неприємні відчуття, а які - приємні. Після цього його виучують довільно регулювати свій емоційний стан «натисненням кнопки», тобто приймаючи рішення про те, на яких образах або думках варто зосередитися.

«Уникнення плакунчика». СENS цієї техніки - не потрапити в пастку тієї психологічної позиції, з якою приходить клієнт, зокрема звичній поведінковій позиції типу: «Мене ніхто не любить, нікому я не потрібний». Психолог ні в якому разі не повинен підкріплювати цю позицію, навпаки, його завдання - невпинно заохочувати поведінку, відповідну психологічній зрілості, коли вибір самої позиції залежить від людини, від його вільного рішення.

Література:

1. Андрушко Я.С. Психокорекція : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2017.
2. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості : Навч. посібник для студентів ст. курсів психол. фак. та від-нь ун-тів. Харків : Фоліо, 2010.
3. Каліна Н.Ф. Психотерапія: підручник студ. вишів. Затверджено МОН

України. Київ : «Академвидав», 2010.

4. Левчук Л.Т. Психоданаліз: історія, теорія, мистецька практика : Навч. посібник : Допущено МОН України Київ : Либідь, 2012.

5. Основи психотерапії : навч. посіб. / К.В. Седих, О.О. Фільц, В.І. Банцер та ін. Київ : Академвидав, 2016.

Тема № 4: Психоданалітичний напрямок в психокорекції

Практичне заняття. Метод аналізу ранніх спогадів.

Навчальна мета заняття: закріпити та поглибити знання здобувачів вищої освіти щодо використання психоданалітичних методів в психокорекції.

Кількість годин: 2.

Навчальні питання:

1. Метод аналізу ранніх спогадів.

Література, матеріально-технічне та методичне забезпечення

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

2. Левчук Л.Т. Психоданаліз: історія, теорія, мистецька практика : Навч. посібник : Допущено МОН України Київ : Либідь, 2012.

3. Основи психотерапії : навч. посіб. / К.В. Седих, О.О. Фільц, В.І. Банцер та ін. Київ : Академвидав, 2016.

План проведення заняття

I. Порядок проведення вступу до заняття

Схема складається з трьох етапів:

1. Аналіз змістовних категорій і висунення гіпотез
2. Перевірка гіпотез, інсайт - досягнення формули життєвого стилю автора раннього спогади.
3. Дослідження формули разом з автором раннього спогади.

На першому етапі фіксуються змістовні категорії і висувуються гіпотези.

1. Присутні в спогаді люди.

- Матір.

- батько.

- Брати і сестри.

- Двоюрідні Брати і сестри.

- Бабуся, Дідусі та інші родичі.

- Сторонні, чужі люди: гості, друзі, сусіди та ін.

2. Тип події.

- Небезпеки, нещасні випадки, тілесні й інші покарання.

- Хвороби і смерть.

- Вчинки, крадіжки, сексуальні досліди та ін.

- Нові життєві ситуації.

3. Спосіб сприйняття ситуації суб'єктом.

- переважають Вид чутливості.

- відчуття приналежності. Важливо враховувати, чи використовується тільки займенник «я» або (і) займенник «ми». В цілому використання займенника «ми» свідчить про більшому розвитку соціального почуття та співробітництва; але багато чого залежить від того, з ким «ми»: тільки з членами власної сім'ї або з більш широким колом людей.

- почуття та емоції.

Спочатку коротко зупинимося на поглядах Адлера на емоційне життя взагалі. Йдеться принаймні про три основні ідеях:

А. Всі почуття і емоції мають мету.

Б. Мета почуттів та емоцій відповідає загальній життєвої мети - обраному нами стилю життя.

В. Почуття, якими пройняті ранні спогади, допомагають нам утримувати емоційний тон, відповідний обраному життєвому стилю.

Ось що писав з цього приводу Адлер: «Новим у поглядах Індивідуальної психології є спостереження, що почуття ніколи не суперечать стилю життя. Якщо є мета, почуття пристосовуються до того, щоб досягати

її. Отже, ми виходимо за межі фізіології чи біології: виникнення почуттів не може пояснюватися хімічною теорією і передбачали хімічними дослідженнями. У Індивідуальної психології ми повинні припускати психологічну мету. Нас не дуже турбує, що тривога впливає на симпатичні і парасимпатичні нервові закінчення. Замість цього ми намагаємося виявити, в чому полягає мета і результат тривоги ... Ми знаємо, що дитина, що звикла, щоб мати завжди була поруч, допомагала і підтримувала його, може виявити, що тривога (яким би не був її джерело) - це дуже ефективний засіб управління матір'ю. Людина, яка досягає переваги через печаль, не може бути веселим і задоволеним своїми досягненнями. Він може бути щасливим, тільки коли він нещасний ... Можна побачити, що в кожній людині почуття росли і розвивалися в тому напрямку і в тій мірі, які були істотні для досягнення його мети. Тривога або сміливість, радість чи сум завжди узгоджувалися зі стилем його життя.

Емоційний тон є таким же фіксованим, як і стиль життя. Стиль життя вибудовується навколо прагнення до певної мети вдосконалення, і тому ми повинні очікувати, що кожне слово, дія чи почуття буде органічною частиною цієї цілісної лінії дій.

Пригнічений людина не зможе залишатися в пригніченому стані, якщо почне згадувати свої хороші хвилини і свої успіхи. Він повинен говорити сам собі: «Все моє життя була нещастям» - і відбирати тільки такі події, які він сам міг би тлумачити як приклади нещасливої долі. Ранні спогади являють собою зі слів Адлера «Історію мого життя», історію, яку людина повторює, щоб застерегти себе або втішити себе, щоб підтримати спрямованість на обрану мету, щоб підготувати себе за допомогою минулих переживань до зустрічі з майбутнім ».

Отже, почуття і емоції, описані суб'єктом, або хоча б побіжно згадані ним спогади є важливим засобом осягнення його життєвого стилю. Саме тому багато дослідників спеціально звертають увагу випробовуваних на необхідність і важливість опису почуттів, навіть неясних, змішаних або

здаються незначними. З іншого боку, діагностично і те, чи включає суб'єкт опису емоцій за власною ініціативою чи ні. Це відображає його стиль в підході до проблем і завдань, виявляє його інтерес до емоційній стороні життя, до своїх власних почуттів і почуттів інших людей. З цієї причини важливість опису почуттів пропонованої мною інструкції спеціально не підкреслюється.

На цьому завершується аналіз по змістовним категоріям - перший етап контент-аналізу ранніх спогадів.

На другому етапі пропонується прочитати всі гіпотези, записані на першому етапі, і викреслити ті з них, які спростовуються якими-небудь іншими елементами спогади.

На третьому етапі пропонується зосередитися зручним для себе способом і спробувати досягнути формули життєво-го стилю автора спогадів. Спочатку краще працювати в режимі мозкового штурму - продукувати будь-які ідеї і записувати їх, не критикуючи.

Потім на основі аналізу цих Ідей повинна бути виведена відточена формула життєвого стилю, що починається зі слів, запропонованих Адлером, наприклад: «Життя - це ...» або: «Жити - значить ...».

Взагалі, прочитати чуже раннє спогад - значить запаморочливо близько підійти до досягнення суті іншої людини. Однак це суб'єктивне відчуття повинно залишитися діагностичної таємницею.

Аналіз, проведений послідовно за першими трьома етапами, дозволяє обґрунтувати це суб'єктивне відчуття, перетворити його на об'єктивувати знання. Але й воно повинно залишитися діагностичної таємницею. На цьому наполягав Адлер: «Ми ніколи не підемо на ризик пробудження» переносів »нав'язування свого авторитету або приміщення людини в положення залежності і безвідповідальності ... нетактовність правда ніколи не може бути повною правдою». Якщо ми переходимо до четвертого етапу аналізу: дослідженню разом з автором ранніх спогадів тієї життєвої формули, яку ми склали, то це означає, що від діагностичної, дослідницької задачі ми

переходимо до задачі психотерапевтичної, а це вимагає вже іншого договору з клієнтом, інших умов і інших методів роботи.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

Здобувачі вищої освіти виконують метод аналізу ранніх спогадів.

III. Порядок проведення заключної частини заняття.

В групі необхідно наприкінці заняття обговорити достоїнства й недоліки методу аналізу ранніх спогадів.

Тема № 5: Гуманістичний та екзистенційний підхід в психологічній допомозі
Семінарське заняття. Техніки клієнт – центрованого та лого-підходу.

Навчальна мета заняття: закріпити та поглибити знання здобувачів вищої освіти щодо використання технік клієнт – центрованого та лого-підходу та їх застосування в практичній діяльності.

Кількість годин: 2.

Навчальні питання:

1. Клієнт – центрований підхід в психологічній корекції.
2. Лого-підхід в психологічній корекції.
3. Техніки гештальт-підходу в психологічній допомозі.

Методичні вказівки:

1. Клієнт – центрований підхід в психологічній корекції.

Особистісно-центована теорія заснована на уявленні про те, що люди, по суті, є організаціями, які заслуговують довіри. Це проявляється в соціальних стосунках людей, що самоактуалізуються, принаймні, двома шляхами. По-перше, такі люди здатні ідентифікувати себе з іншими людьми, так що вони схильні сприяти самоактуалізації інших, так само як і власною самоактуалізації. Отже, вони проявляють обережність, щоб, не зазіхати на права інших при задоволенні власних потреб. По - друге, люди, що самоактуалізуються, мабуть, здатні проводити різкі відмінності між цілями і засобами, а також між добром і злом. Якості людей, які, ймовірно, потрібні для етичного життя, наступні; довіра швидше до внутрішнього, чим до

зовнішнього авторитету; байдужість по відношенню до матеріальних речей, таким як гроші і атрибути високого становища в суспільстві; близькість і повага до природи; прагнення до духовним цінностей, яким надається більше значення, ніж індивідуумам.

Клієнт-центрована терапія здійснюється в індивідуальній і груповій формах. Техніки клієнт-центрованого підходу — це не спосіб діяння (дії), а спосіб існування з клієнтом, тому вони не можуть розглядатися окремо від необхідних і достатніх умов Психологічної зміни. Психолог-роджеріанець несе відповідальність тільки за свою роботу, а змінюватися або не змінюватися — це вибір клієнта.

Франкл говорить про невротизація людства, обумовленою наявністю екзистенціального вакууму. Глобальна дія екзистенціального вакууму не обмежена індукцією почуття безглуздя і ноогенних неврозів.

Франкл вважав, що екзистенціальний вакуум з кожним роком поширюється усе більш широко. По-перше, руйнування традиційних цінностей і розвиток тенденції до редукаціонізму утрудняють багатьом людям пошук сенсу життя. По-друге, оскільки в суспільстві відносно трохи людей, що знайшли сенс в житті, молодим людям в процесі їх росту важче спиратися на моделі задовільного розуміння духовних аспектів самих себе.

Психолог і клієнт сідають навпроти один одного (часто під невеликим кутом). Контакт з клієнтом встановлюється протягом перших п'яти хвилин. Якщо цього не відбувається, то, як правило, клієнт блокується. Психолог супроводжує клієнта в його власних переживаннях. Ця терапія є центрованою на клієнта, а не на проблему. Тому немає ніякої необхідності тягнути (підштовхувати) клієнта в його проблему. Клієнт сам може вибирати предмет розмови. Підштовхування до обговорення таємної проблеми може здійснюватися і безпосередніми питаннями, і невербальними засобами (наприклад, тональними зниженнями голосу: «Я відчуваю, що вам важко (зниження тону)»). При цьому зміст реакції Психолог може бути індиферентним до проблеми клієнта. Психологу важливо показати клієнтові

свою готовність працювати з ним. Психолог повинен відчувати, чи хоче клієнт говорити про свою проблему і як довго він може це робити, і рахуватися з цим.

Деякі клієнти не в змозі сформулювати власну проблему на сеансі. Формулювання проблеми або глибинних переживань клієнта за нього, по-перше, направляє клієнта, по-друге, «затягує» клієнта в проблему, не враховує готовності клієнта увійти в проблему самостійно. Формулювання проблеми або глибинних переживань клієнта за нього призводить до того, що Психолог йде попереду клієнта, випереджає його, задає процес.

Для того, щоб здійснити конструктивні зміни в особистості клієнта Карл Роджерс запропонував шість психологічних умов:

1. Пацієнт і психолог повинні знаходитися в психологічному контакті. Роджерс постулював, що позитивної зміни не відбудеться в особистості пацієнта, якщо немає взаємин його з психологом.

2. Пацієнт перебуває в стані невідповідності, він вразливий і тривожний. Це пояснюється Роджерсом як невідповідність між дійсним переживанням людини її Я-концепцією щодо цього переживання.

3. Психолог гармонійний або інтегрований. Це означає, що психолог повинен тепло, щиро зустріти людину, створити позитивну атмосферу в їх взаєминах. Психолог повинен бути відкритим для всіх переживань людини.

4. Психолог відчуває позитивну увагу до клієнта. Він не дає оцінок його переживань і почуттів, хвалить за ті конструктивні зміни, які відбуваються з клієнтом. Він відноситься до нього з теплом і повагою. Сеанси терапії повинні проходити в спокійній атмосфері. У клієнта ж повинна створитися впевненість в тому, що його розуміють і приймають.

5. Психолог відчуває емпатичне розуміння внутрішньої системи координат клієнта і прагне передати це клієнту. Психолог повинен відчувати емпатію до клієнта, що свідчить про те, що психолог відчуває внутрішній світ переживань, так, як ніби це його переживання і почуття.

6. Повинна відбутися передача клієнту емпатійного розуміння і безумовної позитивної уваги психолога. Це говорить про те, що клієнт також повинен ставитися до психолога, адже саме він відповідальний за свій особистісний ріст, а психолог тільки сприяє цьому росту.

Спочатку Роджерс зробив акцент на «рефлексивній техніці» — психолог віддзеркалює переживання клієнта, що дозволяє йому усвідомити свій внутрішній досвід, неузгодженість досвіду з Я-концепцією, спотворення Я-концепції. Це так званий психосоматичний резонанс (відгук у тілі психолога на процеси й реакції, що відбуваються в тілесній сфері клієнта у процесі допомоги).

В клієнт-центрованій терапії застосовуються такі техніки:

1. «Техніка вибору» — психолог дає можливість клієнту самому вибрати напрямок розмови для обговорення проблеми, вибираючи нейтральну репліку у відповідь на першу фразу клієнта. Таким чином клієнт сам вибирає змінюватись йому вирішуючи свої проблеми чи ні.

2. «Техніка повторів» — психолог повторюючи останню репліку клієнта узагальнює сказане. Після повтореної репліки йде пауза, що спонукає клієнта продовжувати розповідь. Таким чином клієнт розуміє, що психолог його слухає та розуміє.

3. Досить цікавою технікою є «метафора», що може використовуватись, як разовий прийом, так і постійно використовуватись протягом усієї терапії. Вона допомагає клієнту зануритись в свій власний символічний пласт власної свідомості, а також абстрагуватись від матеріального світу і виразити деякі свої бажання (наприклад агресивні) в іншомовній формі.

4. Також важливою технікою є «емпатичні відповіді». Емпатична відповідь — це вербалізація Психологом світо- і самовідчуття клієнта. Емпатичні відповіді дають клієнту можливість відчувати, що Психолог розуміє його стан та почуття

Методи, які Франкл застосовував з метою поглиблення екзистенціального усвідомлення кінцевості життя і важливості узяття на себе відповідальності за неї.

Пояснення. Клієнтам слід пояснювати, що недовговічність швидше надає сенс людському існуванню, чим позбавляє його сенсу.

Пропозиція максим (викладених в короткій формі принципів, правил поведінки). Одна з головних максим Франкла: «Живіть так, ніби ви живете другий раз і діяли у своєму першому житті так само неправильно, як збираєтеся діяти тепер».

Використання порівнянь. Клієнтам можна запропонувати представити своє життя у вигляді картин, що рухаються, які знімаються на кіноплівку. Клієнти усвідомлюють, що життя незворотне, коли чують від психолога, що вони не можуть нічого «вирізувати» і що нічого не можна змінити «заднім числом». Можна запропонувати клієнтам інше порівняння — нехай вони уявлять себе скульпторами, які мають обмежений час для створення своїх витворів мистецтва, але не знають, коли настане крайній термін.

Фокусування на пошуках сенсу. Франкл підкреслює, що питання про сенс — це індивідуальне питання. Логопсихологи повинні і індивідуалізувати свої методи роботи, і імпровізувати. Логотерапія не є ні вченням, ні проповіддю, ні моральним напученням. Франкл проводить аналогію з офтальмологом, який дає людям можливість бачити світ таким, який він є насправді. Так само завданням лого-психолога є розширення полів зору клієнтів так, щоб увесь спектр життєвих сенсів і цінностей виявився видимим для них.

Тема № 5: Гуманістичний та екзистенційний підхід в психологічній допомозі

Практичне заняття. Техніки гештальт-підходу в психологічній допомозі

Навчальна мета заняття: закріпити та поглибити знання здобувачів вищої освіти щодо використання технік клієнт – центрованого та лого-підходу та їх застосування в практичній діяльності.

Кількість годин: 2.

Навчальні питання:

1. Правила роботи в гештальт-групах.
2. Техніки гештальт-підходу в психологічній допомозі.

Література, матеріально-технічне та методичне забезпечення:

1. Андрушко Я.С. Психокорекція : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2017.
2. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості : Навч. посібник для студентів ст. курсів психол. фак. та від-нь ун-тів. Харків :Фоліо, 2011.
3. Садовська І. Принцеса і Попелюшка. К. :Зелений Пес: Гамазин, 2017.

План проведення заняття:

I Порядок проведення вступу

Існує низка основних правил, яких слід дотримуватися при роботі в гештальт-групах. Ці правила зазвичай перераховуються на початку роботи, і велика їх частина може бути перенесена на індивідуальну роботу. Ці правила наступні.

Принцип «тут-і-теперь». Цей принцип має на увазі заохочення спілкування в теперішньому часі, наприклад за допомогою питання «Що з вами відбувається зараз?»

Я і ти. Використання особистого займенника «Я», а не безособової форми, і звернення безпосередньо до іншого.

Використання «мови відповідальності». Наприклад, перефразовування висловлювання «Я не можу це зробити» у вираження «Я це *не* робитиму».

Використання континууму усвідомлення. Зосередженість на «зараз», «що» і «як» відносно поведінки, а не на питанні «чому».

Ніяких пліток. Слід звертатися безпосередньо до іншого, спілкування не повинне зводитися до обговорення інших людей в їх присутності.

Заміна питань твердженнями. Членів групи заохочують не до питань, за допомогою яких можна маніпулювати довідками з ціллю отримання підтримки, а до заміни цих пасивних питань активнішими і незалежними твердженнями.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

Здобувачі вищої освіти виконують техніки гештальт-підходу.

Виявлення фантазій. Для того, щоб прискорити терапію, Перлс широко застосовував фантазування в усній, письмовій або драматичній формі.

Методи драми. «Монотерапія», яку, можливо, краще називати монодрамою, являється формою психодрами. Проте слід зазначити одну відмінність. При монотерапії ніхто, крім самого клієнта, не бере участь в драмі, клієнт сам створює сцену, грає усі ролі під власним керівництвом і повністю самовиражається.

При використанні техніки човника консультант просить клієнта поперемінно перемикає увагу з однієї області на іншу. Наприклад, клієнт може поперемінно переходити від візуалізації якої-небудь події з минулого до організмичного переживання цієї події «тут-і-тепер». Або ж клієнтів можна спонукати до поперемінного переходу від їх почуттів, що виникли під час якого-небудь інциденту і відносяться до цього інциденту, до їх проєкцій в цьому інциденті.

Діалоги «собаки згори» — «собаки знизу» — один з найбільш яскравих прикладів застосування техніки човника (тут використовується як робота фантазії, так і порожній стілець). Перлс вважав, що у своїй уяві багато людей, граючи, уявляють собі сцени самокатування, в яких відбувається внутрішній конфлікт між керівником («собака згори») і керованим («собака знизу»). «Собака згори» (або Супер-его) справедлива, авторитарна, любить вказувати, що «слідuje», а що «не слідuje», вимоглива і погрожує катастрофою, якщо її вимоги не виконуються. «Собака знизу» (чи внутрішнє Его) хитра, вона управляє підлизуючись, зайнявши оборонну позицію, виправдовуючись, граючи роль немовляти, що плаче, і так далі. Типові заяви «собаки знизу» —

«Завтра», «Я дуже стараюся», «У мене такі хороші наміри». Примушуючи клієнта переміщатися між двома цими полярностями, терапевт допомагає йому зрозуміти, яка структура його поведінки, а також допомагає клієнтові добитися узгодженості (для цього консультант спонукає клієнта входити в контакт зі своїм організмичним «Я») між цими двома клоунами, що борються.

Робота з сновидіннями. Перлс вважав сні королівською дорогою до інтеграції. Сновидіння — це екзистенціальні повідомлення, а не тільки відображення незавершених ситуацій, поточних проблем або симптомів. Якщо певні сновидіння повторюються, особливо велика вірогідність того, що мається на увазі дуже важлива для клієнта екзистенціальна проблема. У роботі з сновидіннями можна виділити чотири етапи. Спочатку клієнт переказує зміст свого сну. На другому етапі клієнт повторно переказує сон або його частину, представляючи його як драму, міняючи при цьому минулий час на сьогодення; наприклад фраза: «Я піднімався в гору» перетворюється на пропозицію: «Я піднімаюся в гору». Перлс зазвичай просив клієнтів знову переказувати свої сновидіння або їх частину, використовуючи теперішній час, неначе клієнту це сниться тепер. На третьому етапі клієнт стає театральним режисером, формує сцену і розмовляє з різними акторами. На четвертому етапі консультант заохочує клієнта перетворюватись в різних акторів, бутафорів і в усе, що є на сцені. Клієнти не повинні працювати з усім сном. Навіть якщо вони ідентифікують себе тільки з одним або з декількома елементами сновидіння, ця вправа є цінною. На четвертому етапі роботу з сновидіннями можна полегшити за допомогою техніки порожнього стільця, при цьому стає можливим діалог між різними людьми, об'єктами або частинами Его, які стикаються один з одним. Ці зіткнення в роботі з сновидіннями роблять можливою інтеграцію конфліктів.

Гештальт-ігри.

«У мене є секрет». Кожен клієнт думає про що-небудь, що він зберігає в таємниці і що викликає у нього відчуття провини і сорому. При цьому

людина не ділиться своїм секретом, але уявляє, як інші могли б відреагувати на нього.

«Я беру відповідальність на себе». Кожного разу, коли клієнти висловлюються, їх просять вимовляти фразу «...і я беру на себе відповідальність за це». Наприклад, «Я знаю, що рухаю ногою, і я беру на себе відповідальність».

Рух по колу. Клієнт розробляє яку-небудь тему або почуття (наприклад, «Я не виношу усіх, хто знаходиться в цій кімнаті»), звертаючись з певною заявою до кожної людини.

Незавершена справа. Коли клієнти ідентифікують незавершену справу (наприклад, щось, що вони робили разом зі своїми батьками, рідними братами або сестрами, а також з друзями), їх просять завершити її. Почуття образи найбільш характерно для незавершеної справи.

Перебільшення. При використанні техніки перебільшення можна фокусувати увагу або на рухах і жестах, або на усних висловлюваннях. У кожному випадку клієнтів просять підкреслювати які-небудь елементи своєї поведінки, причому робити це поступово і неодноразово. Нижче наведений приклад, узятий з інтерв'ю Перлса з його клієнткою Глорією. «Ви можете розвинути цей рух? Модифікуйте його таким чином, неначе це елемент танцю». «Тепер підкресліть це». «Ось так, як ви тільки що сказали, говорите зі мною саме так. Зробіть це знову і знову».

Ігри, використовувані в шлюбному консультуванні. Під час однієї з цих ігор партнери виявляються лицем до лиця і при цьому по черзі говорять один одному «Я ображаюсь на тебе тому...», «Що я в тобі ціную, так це....». Також часто використовується гра-відкриття, в ході якої партнери по черзі описують один одного, розпочинаючи свій опис з пропозиції «Я бачу...». Мета цієї вправи – заставити партнерів встановлювати зв'язки з дійсністю, а не зі своїми фантазіями, які торкаються іншої людини.

III. Порядок проведення заключної частини заняття.

В групі необхідно наприкінці заняття обговорити достоїнства й

недоліки технік гештальт-підходу.

Тема № 6: Трансактний аналіз в психокорекції

Семінарське заняття. Трансактний аналіз в психокорекції

Навчальна мета заняття: закріпити та поглибити знання здобувачів вищої освіти щодо трансактного аналізу та його застосування в практичній діяльності.

Кількість годин: 2.

Навчальні питання:

1. Его-стани.
2. Гра.
3. Життєвий сценарій
4. Трансактний аналіз в психокорекції.

Методичні вказівки:

1. Его-стани.

«Батько» – «его-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, егоцентрична, уперта й агресивна.

2. «Адаптована дитина» – припускає поведінку, що відповідає чеканням і вимогам батьків. Для «адаптованої дитини» характерна підвищена конформність, непевність, боязкість, сором'язливість. Різновидом «адаптованої дитини» є «Дитина, що бунтує» проти батьків. Для «Дитини» характерні висловлювання типу: «Я хочу»; «Я боюся»; «Я ненавижу»; «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 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 найбільше 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!».

2. Гра.

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 погладженнями, яких на початку гри більше, ніж ударів. Чим далі розвертається гра, тим інтенсивнішими стають погладження й удари, досягаючи максимуму наприкінці гри. Психологічна гра є серією трансакцій, що сліднують 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 ґатунку», «Я приймаю тебе таким, який ти є»; фальшивими (зовні вони виглядають як позитивні, а на-справді 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 погладжувальних і ударних дій людини, що багато в чому визначають самооцінку і самоповагу. Кожна людина має потребу в погладженнях, 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 приховані трансакції. Додатковими називаються трансакції, що відповідають чеканням людей, які взаємодіють, і здоровим людським відносинам. Такі взаємодії не конфліктогенні і можуть продовжуватися необмежений час. Перехресні трансакції починаються взаємними докорами, їдкими репліками і закінчуються сильним 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 по-чуття, ніби вимагаючи своєю поведінкою, щоб їх заспокоювали. Вимагання – це звичайно те, що одержує ініціатор гри напрокін-ці. Так, наприклад, численні скарги клієнта спрямовані на одержання емоційної та психологічної підтримки збоку навколишніх. «Заборони і ранні рішення» – одне з ключових понять, що означає послання, яке передається в дитинстві від батьків до дітей з «его-стану» «Дитина» у зв'язку з тривогами, турботами і переживаннями батьків. Ці заборони можна порівняти 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».

3. Життєвий сценарій

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, щодо 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 для головних рішень і поведінки людини.

Виділяють такі ключові позиції:

- 1) «Я ОК – ти ОК»;
- 2) «Я не ОК – ти не ОК»;
- 3) «Я не ОК – ти ОК»;
- 4) «Я ОК – ти неОК».

1. «Я ОК – ти ОК» – 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 впевнена у собі. Людина з такою позицією вважає, що життя кожної людини варте того, щоб жити і бути щасливим.

2. «Я ОК – ти неОК». 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. У них спостерігаються суттєві розлад и здоров'я, викликані власною поведінкою, котра саморуйнує людину: не-помірне 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 неОК – ти ОК». 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. Людина з такою позицією вважає, що її життя варте небагато, на відміну від життя інших, благополучних людей.

4. «Я ОК – ти не ОК». 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 не ОК». Людина з такою установкою вважає своє життя досить коштовним і не цінує життя іншої людини.

4. Трансактний аналіз в психокорекції.

Основна задача психолога – забезпечити необхідний інсайт. А звідси вимога до його позиції: партнерство, прийняття студента, поєднання позиції вчителя й експерта. При цьому психолог звертається до «его-стану» «Дорослого» у студенті, не потурає примхам «Дитини» і не заспокоює

розгніваного «Батька» в студенті. Коли психолог використовує багато зайвої термінології, незрозумілої студенту, вважається, що цим він прагне захиститися від власної непевності та проблем. Вимоги та очікування від студента. Основною умовою роботи в трансактному аналізі є висновок контракту. У контракті чітко визначаються цілі, що студент ставить перед собою; шляхи, за допомогою яких ці цілі будуть досягатися; пропозиції психолога щодо взаємодії, список вимог до студента, які той зобов'язується виконувати. Студент вирішує, які переконання, емоції, стереотипи поведінки він повинен змінити в собі, щоб досягти намічених цілей. Після перегляду ранніх рішень студенти починають думати, поводитися і почуватися по-іншому, прагнучи набути автономію.

В основі корекційної взаємодії лежить структурний аналіз «его-позиції», що припускає демонстрацію взаємодії за допомогою техніки рольових ігор. Особливо виділяються дві проблеми: 1) контамінації, коли змішуються два різних «его-стани», і 2) виключення, коли «его-стани» жорстко відмежовані один від одного. У трансактному аналізі використовується принцип від-критої комунікації. Це означає, що психолог і клієнт розмовляють простою мовою, звичайними словами (це значить, що клієнт може читати літературу з трансактного аналізу).

Головна мета корекції – допомога в усвідомленні своїх ігор, життєвого сценарію, «его-станів» і при необхідності прийняття нових рішень, котрі відносяться до поведінки й по-будови життя. Сутність корекції полягає в тому, щоб звільнити студента від виконання нав'язаних програм поведінки і допомогти їй стати незалежною, спонтанною, здатною до повноцінних відносин і близькості. Метою також є досягнення студентом незалежності й автономії, звільнення від примусу, включеність у дійсні, вільні від ігор взаємодії, котрі потребують відвертості та близькості. Кінцева мета – досягнення автономії особистості, визначення своєї власної долі, прийняття відповідальності за свої вчинки і почуття.

Література:

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

2. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості : Навч. посібник для студентів ст. курсів психол. фак. та від-нь ун-тів. Харків :Фоліо, 2011.

3. Садовська І. Принцеса і Попелюшка. К. :Зелений Пес: Гамазин, 2017.

Практичне заняття. Техніки трансактного аналізу в психокорекції.

Навчальна мета заняття: набуття слухачами навичок трансактного аналізу та їх застосування в практичній діяльності.

Кількість годин: 2.

Навчальні питання:

1. Техніки трансактного аналізу в психокорекції.

Література, матеріально-технічне та методичне забезпечення:

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

2. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості : Навч. посібник для студентів ст. курсів психол. фак. та від-нь ун-тів. Харків :Фоліо, 2011.

3. Садовська І. Принцеса і Попелюшка. К. :Зелений Пес: Гамазин, 2017.

План проведення заняття:

I Порядок проведення вступу

Для Берну трансактний аналіз був свого роду термінологічною «парасолькою» для чотирьох різних, але взаємозв'язаних підходів до лікування. Ці підходи наступні - структурний аналіз, трансактний аналіз, аналіз гри та аналіз сценарію. Берн бачив прогрес в переході від структурного аналізу через трансактний аналіз і аналіз гри до аналізу сценарію, проте він розумів, що аналіз сценарію можна зробити не завжди. Берн спочатку розробив трансактний аналіз як метод групового метод,

доповнюючий психоаналіз. Одно з переваг проведення транзактного аналізу в групі полягає в тому, що члени групи можуть спостерігати Его-стани один одного і таким чином дізнаватися про свої власні Его-стани. Інша перевага - це існуюча в групі можливість вільного спостереження транзакцій і ігор. Ще одно перевага полягає в тому, що аналіз сценарію, проведений з одним з клієнтів індивідуально, може дістати в групі резонанс і виявитися значимим для інших її членів

II. Порядок проведення основної частини заняття.

Здобувачі вищої освіти виконують техніки транзактного аналізу.

Техніка 1. Визначення его-станів.

Курсантам пропонується список дій, почуттів, жестів, висловлювань і думок кожної субособистості, а пацієнт вже сам заповнює колонки по кожній з них. Після цього треба визначити - яка з субособистості займає який час протягом доби. Так визначають домінуючу субособистість. Після аналізу визначають, що саме необхідно змінити, на яку субособистість вплинути.

Техніка 2. Визначення транзакцій

Транзакції - це взаємодія між різними его-станами. Транзакції бувають паралельні (дорослий-дорослий, дитина-дитина і батько-батько) і перехресні (батько-дитина, дорослий-батько, дитина-дорослий). Для їх опрацювання в групі використовуються сценарні ролеві діалоги, коли кожен вибирає собі роль, наприклад - батько і дитина, подружжя, дорослий і батько тощо. Важливо, щоб кожен учасник обов'язково вивчив свою поведінку в усіх цих трьох ролях.

Техніка 3. Погладжування

Погладжування - це дії комунікативного характеру, які спрямовані до інших людей. Вони можуть бути вербальними і невербальними. Погладжування розділяють на негативні і позитивні. Суть техніки полягає в тому, щоб визначити, які погладжування людина хоче отримувати, які він сам віддає іншим, що він хоче змінити у своїй поведінці і як можна підкоригувати відношення інших, змінюючи свій профіль погладжувань.

Техніка 4. Структурирование времени

Берн виділив 6 способів структуризації соціального часу : відхід, здійснення ритуалів, діяльність, проведення часу, ігри і створення інтимності. При відході люди відкрито не контактують один з одним. Так, наприклад, поводяться пасажери в транспорті. При відході люди залишаються поглибленими у власні думки. Ритуали є стилізованими знаками взаємного визнання, в основі яких лежать традиції і соціальні звичаї. На найпростішому рівні дві людини, що говорить один одному «Добрий ранок», беруть участь в ритуалі. Діяльність, що зазвичай називається також роботою, має місце не лише тоді, коли йде боротьба за матеріальні засоби виживання. Соціальне значення діяльності також полягає в тому, що вона дозволяє структурувати різні види визнання і задоволеності. Берн вважав, що робочі транзакції зазвичай мають вигляд «Дорослий – Дорослому» і є зорієнтованими, головним чином, у напрямку до зовнішньої дійсності.

Під час відпрацювання цієї техніки здобувачі вчаться взаємодіяти один з одним, використовуючи по черзі уся шість техніки. Наприклад - в одній розмові використовується одна техніка структуризації часу, а в іншому - друга, третя тощо. Крім того, учасники складають карту свого дня і відмічають там, скільки часу вони витрачають на усі ці шість способів структуризації. Ця техніка безпосередньо пов'язана з навичками планування і виконання планів.

Техніка 5. Визначення сценарію життя

Для визначення життєвого сценарію використовується опитувальник. Крім того для з'ясування улюбленого сценарію поведінки використовуються такі вправи, як розповідь байки і представлення себе її героєм, розповідь сну, гра на сцені та ін.

З'ясовують, хто улюблений герой, яка улюблена байка або розповідь. Обов'язково йде опрацювання сценарію поведінки в стресових ситуаціях, які закінчилися негативно, як поводяться зараз, кілька років тому, в юнацтві і в дитинстві і що саме привело до негативного результату. Ось цей сценарій і

треба замінити на іншій, який приносить успіх. Також техніка дозволяє усунути негативні і обмежуючі патерни і визначити активізуючі драйвери, щоб частіше використати їх.

Техніка 6. Робота з ігноруванням ситуацій Ігнорування стресових ситуацій провокує пасивну поведінку, що відключає механізм усунення цієї ситуації, отже, вона повторюється знову і знову. Техніка роботи з ігноруванням включає такі вправи, як аналіз неприємних ситуацій, визначення, що саме людина ігнорувала, які варіанти дій інших людей явно говорять про те, що вони ігнорують ту або іншу ситуацію тощо. Для роботи використовують матрицю ігнорування, яку кожен заповнює самостійно.

Техніка 7. Робота зі світосприйняттям і його спотворенням

В цій техніці використовується взаємодія між учасниками групи, які застосовують в розмові один з одним трансакції, що відхиляють або блокуючі Беруть участь в трьох ролях - клієнта, адвоката і спостерігача. У розмові має бути порушені якомога більше питань. У одній розмові людина повинна зберігати свою роль, тобто, використати або тільки блокуючі, або трансакції, що відхиляють. Потім слід помінятися ролями.

Техніка 8. Робота з симбіозом

Ця техніка виконується в парах. Спочатку люди в парі стоять, спираючись один на одного, наприклад, на витягнуті долоні один одного або просто спираються ліктем спинами. Важливо, щоб рівновага підтримувалася іншою людиною (обопільно). Друга частина вправи - поступовий перехід в самостійне балансування, але без розриву фізичного контакту. Третя частина - один з партнерів коштує нерухомо, а другою прибирає руки або спину. На кожній стадії учасник повинен відчувати свої відчуття і емоції. У більшості випадків при розриві контакту може проявлятися невеликий страх або невпевненість.

Техніка 9. Система рекету

Вправи полягають в моделюванні і програванні ситуацій, коли за прикрою помилкою або провиною самої людини її чекають ті або інші

неприємності. Учасники моделюють такі ситуації і описують свої почуття. На підставі аналізу даних складається система рекету, яка переважно використовується пацієнтом в повсякденному житті. Відзначаються проблемні моменти і програються ті ж самі ситуації, але зі зміненою поведінкою.

Техніка 10. Ігри і їх аналіз

Техніка має на увазі гру учасників, що моделює різні життєві ситуації. Опис результатів проводиться в термінах спеціальної «формули І». В процесі гри учасник визначає свою переважну модель поведінки (ігри) у взаємодії з іншими людьми.

Техніка 11. Контракти на зміну

Техніка спрямована на укладення з собою контракту на ту або іншу зміну. Для цього треба, головним чином, мотивувати свою внутрішню «дитину». На початку людині треба поставити собі мету, у формулюванні якої не повинно бути негативних висловлювань (не палити, не боятися тощо). Формулювання мети має бути позитивним. Потім слід визначити, чим доведеться пожертвувати для досягнення мети і зрозуміти - чи безпечно це, чи коштує очікуваного результату? Після цього - поставити собі 5 проміжних цілей і терміни їх виконання.

III. Порядок проведення заключної частини заняття.

В групі необхідно наприкінці заняття обговорити достоїнства й недоліки технік трансактного аналізу.

Тема № 7: Тілесно-орієнтована психотерапія

Семінарське заняття. Техніки тілесно-орієнтованої психотерапії в психологічній допомозі.

Навчальна мета заняття: закріпити та поглибити знання здобувачів вищої освіти щодо використання техніки тілесно-орієнтована психотерапії та їх застосування в практичній діяльності.

Кількість годин: 2.

Навчальні питання:

1. Техніки тілесно-орієнтована психотерапії в психологічній допомозі.

Методичні вказівки:

1. Техніки тілесно-орієнтована психотерапії в психологічній допомозі.

Первинна природа тіла проявляється в грації і красі, в нормі воно має бути м'яким, теплим і пружним. Напруженість або, навпаки, млявість м'язів свідчить про їх блокування, що викликається пригніченням емоційної експресії. Туалетний тренінг чистоти в ранньому дитинстві часто зв'язаний з напругою м'язів сідниць і тазового дна, яке стає звичним і призводить до «мертвого тазу». Часті і регулярні фізичні покарання у виді ударів по сідницях блокують сідниці: вони стають надмірно напруженими, втягнутими (таке блокування частіше зустрічається у чоловіків і може супроводжуватися передчасною еякуляцією). Сексуальні провокації і насильство також блокують таз, роблять його нерухомим, при цьому часто напружують м'язи стегон. Важкий низ (блокована тазова область, сідниці і стегна) свідчить про сексуальні проблеми: у жінок — про аноргазмію (яка у лікарів дуже часто потрапляє в розряд конституціональних, терапевтично резистентних розладів), у чоловіків — розлади ерекції або еякуляції.

Раннє видалення від грудей блокує горло (пригнічення крику і плачу дитини). Блок кругових м'язів очей з підключенням м'язів лоба пригнічує сльози (сухий плач). Нерідко особи з пригніченим (безслізним) плачем страждають звичними головними болями (передусім в області лоба).

Пригнічення гніву в дитячому віці призводить до блокування м'язів, пов'язаних із забезпеченням удару (м'язи плечей, задньої поверхні шиї і верхньої частини спини).

При пригніченні печалі і сексуального потягу виникає блокування м'язів живота, здатне привести до кишкових розладів (Лоуен називає хронічні кишкові розлади «плачемо кишковиком»). У цій же ситуації характерно і блокування м'язів грудей.

Будь-який м'язовий блок — це одночасно і блок енергетичних потоків в

організмі. Тіло втрачає граціозність — рух тепер здійснюється окремими, як би не пов'язаними між собою частинами тіла, а не є єдиною хвилею, що залучає усе тіло. При зниженні рівня енергії в тілі знижується лібідо, апетит, загальна рухливість, емоції сплющуються, втрачають «піки».

М'язові блоки змінюють природне дихання — воно стає більше поверхневим. Блокування грудей перекриває грудне дихання, з'являється вдих і видих «драбинкою». «Драбинка» — це результат свідомого поглиблення вдиху і видиху, пов'язаного з «підстібанням» ригідних м'язів грудей. Блокування живота перекриває черевне дихання. Часто блокується діафрагма, і тоді дихання не входить в живіт. Блоковане дихання знижує рівень споживання кисню, а у зв'язку з цим — швидкість метаболічних перетворень і загальний рівень енергетики. Природне дихання починається на рівні носа (рота) і закінчується внизу живота, сполучаючи голову, груди і таз через живіт. Вільний таз здійснює легені, ледве помітні рухи при диханні: на вдиху йде назад, немов заряджається, як лук, а на видиху — розряджається, йде вперед. Живий таз — це таз, що рухається не в сагітальній площині (хода кокетки, яка ставить стопи по одній лінії), а у фронтальній (вперед — назад).

Психологічні проблеми (стреси, конфлікти, фрустрації тощо) шляхом конверсії на тіло, яке в цьому випадку може стати дисоційованим, розщепленим на не пов'язані між собою області: голову, грудну клітку і таз.

Вправи, які дозволяють усвідомити напруженість м'язів і те, як вона обмежує дихання, і редукувати напруження.

Вправа 1. Посилення вкорінення і вібрації. Початкове положення — ноги на ширині плечей, ступні легко розгорнуті всередину так, щоб відчувати ягоди м'язи. Прогнутися вперед і торкнутися підлоги пальцями рук, при цьому голову слід опустити якнайнижче, дихання — ротом, вільне і глибоке. При нахилі вага тіла має бути зосереджена біля основи пальців ніг.

Ця вправа виконується протягом як мінімум 25 дихальних циклів і поступово доводиться до 60. Через деякий час ноги починають тремтіти, що

означає проходження через них хвилі збудження. Якщо ж тремтіння немає, то ноги перенапружені. У такому разі можна спровокувати тремтіння повільним згинанням і випрямленням ніг. Рухи мають бути невеликими: їх мета — розслаблення колін.

Вправа 2. «Випуск» живота. Початкове положення — стоячи, ноги на ширині плечей. Легко зігнути коліна. Не відриваючи п'ять від підлоги, перенести на них вагу тіла. Після цього — як можна сильніше «випустити» живіт. Дихання вільне, ротом.

Мета вправи — відчуття напруги в нижній частині тіла.

Вправа 3. «Лук». Початкове положення — ноги на ширині плечей. Покласти кулаки на область крижів і як можна сильніше прогнутися назад, як натягнений лук. Ця вправа також спрямована на «звільнення» м'язів живота. Якщо є хронічно напружені м'язи, то людина, по-перше, не в змозі виконати вправу правильно, а по-друге, відчуває біль, яка заважає виконанню вправи.

Одна з найважливіших умов біоенергетичної роботи — відсутність свідомого форсування дихання. Тому якщо дихання поверхнєве, то його свідома стимуляція носить штучний характер. Тому використовується техніка, що спонтанно поглиблює дихання.

Вправа 4. Людина лягає на валик (наприклад, з ковдри), який лежить на табуреті заввишки 0,5 м. Дихання ротом. У цій позиції добре розтягуються м'язи спини, які при цьому розслабляються, відпускаючи груди. Дихання мимоволі поглиблюється. Можливий біль в спині. Якщо він невеликий (і у пацієнта немає патологій хребта), слід продовжувати вправу, і біль піде.

Ця вправа настільки енергетично розгойдує пригнічені емоції і послабляє м'язові блоки, що часто виникає феномен неусвідомленої експресії — виникають плач, блювота. Така ситуація означає, що біоенергетична робота випередила аналітичну. У такому разі треба прискорити аналітичну роботу, оскільки пацієнт повинен розуміти, що з ним відбувається.

Вправа 5 звільняє горлові затиски і стимулює спонтанне поглиблення дихання. Ця ж вправа підштовхує до плачу (а можливо, і до крику). У позиції

сидячи слід розслабитися (наскільки це можливо), а потім видихати стогін (один стогін на один видих, який робиться як можна довше). Потім треба постаратися зробити стогін і на вдиху. Після трьох повних циклів стогін слід замінити на звук «У-у-у». Коли вихід досягає живота, зазвичай починається плач, при цьому клієнт не відчуває ніякого смутку. Плач є головним засобом виправлення дихання і звільнення напруги, особливо у дітей.

Тепер ряд вправ на зняття блоків з м'язів тазу.

Вправа 6. «Обертання стегнами». Початкове положення — стоячи, ноги на ширині плечей. Вага тіла зосереджена на пальцях ніг, живіт випущений. Руки лежать па стегнах. У цій позиції людина обертає стегнами зліва направо. Цей рух повинен захопити таз і мінімально — верхню частину корпусу і ноги. Дихання вільне, ротом. Необхідно виконати 12 рухів в один бік, потім стільки ж в іншу. При виконанні вправи слід звернути увагу на те, чи стримується дихання, чи зберігається тазове дно розслабленим, а анальний отвір відкритим, чи зігнуті коліна.

Не можна стверджувати, що якщо людина легко робить цю вправу, то вона вільна від генітальної напруги і сексуальних проблем. Але можна стверджувати, що якщо людина не в змозі легко виконати цю вправу, то вона має сексуальні проблеми. Дуже важливо, щоб при виконанні цієї вправи людина було вкоріненим, інакше рухам тазу бракує емоційного забарвлення.

Вправа 7. Рух тазом. Ця вправа допомагає усвідомити напруження в тазу і нижній частині спини. Початкове положення — лежачи на спині на підлозі, ноги зігнуті в колінах так, щоб ступні розташовувалися на підлозі. На вдиху — упор сідницями в підлогу і випуск живота, на видиху — таз трохи підводиться, стогони натискають на підлогу (вкорінення). Вправа повторюється впродовж 15-20 дихальних рухів. Дихання вільне, ротом. Важливо, щоб в цій вправі дихання було черевним і «йшло в таз», дихальні рухи і рухи тазу мають бути скоординовані, а сідниці розслаблені. Якщо стопи втрачають відчуття контакту з підлогою, це означає, що таз не вільний у своїх рухах.

За наявності напруги в нижній частині тіла людина схильна підштовхувати таз вгору замість того, щоб дозволити йому вільно коливатися в тазостегнових суглобах. В цьому випадку таз виноситься вгору напруженими м'язами живота і напруженими сідницями. Такий рух тазу блокує його спонтанним рухам і редукує сексуальний досвід.

Тепер приведемо декілька катартичних вправ, що забезпечують практику експресії почуттів в контрольованих умовах. Мета цього контролю полягає не в пригніченні і обмеженні емоцій, а в їх ефективній і економній експресії під контролем свідомості.

У вправі 8 людина лягає на кушетку. Ноги розслаблені. Руками слід триматися за край кушетки. Треба підняти ногу і бити стопою по кушетці з акцентом на п'яту (т. е. не просто бити, а брикатися). Спочатку це робиться в повільному темпі і з невеликою силою, потім темп і сила ударів збільшуються. У кінці удари мають бути дуже сильними і дуже швидкими. В ході вправи людина повинна згадувати про пережиті несправедливостях і образах. Ця вправа дозволяє виразити гнів, а крім того, сприяє звільненню тазу.

Вправа 9 полягає в тому, що пацієнт б'є по кушетці кулаками (якщо це чоловік) або тенісною ракеткою (якщо це жінка), супроводжуючи свої дії словами «заткнися»!, «уб'ю»!, «ні»!, «чому»?! тощо. Ця вправа розряджає гнів, але метою терапії є не сама по собі розрядка гніву, а досягнення грації, тому рухи мають бути плавними: перед кожним ударом пацієнт повинен витягуватися усім тілом і якнайдалі відвести плечі, як би натягуючи лук, а удару необхідно завдавати за допомогою не скорочення м'язів, а відпуски рук з «зарядженої» позиції, удар має бути розслабленим і вільним. Якщо вправа виконується правильно, то від стоп до долонів протікає хвиля збудження, надаючи рухам граціозність. Метою цієї вправи є не самі удари, а розтягання м'язів, що дозволяє зняти напруга з плечей і верхньої частини спини.

У біоенергетичній терапії є і так звані «розігрівні» вправи.

Вправа 10. У основній біоенергетичній позі (ноги на ширині плечей,

колені злегка зігнута) виконується вільний струс тіла за рахунок швидкого згинання і випрямлення колін. При цьому виникає дихання, собаче, що нагадує. Вправа здійснюється впродовж однієї хвилини.

Вправа 11. Пацієнт підстрибує на обох ногах, лише злегка відриваючи ступні від землі. Вправа виконується до появи втоми.

Окрім цього є специфічна техніка зняття блоків рота (крики, імітація блювотних рухів, плачу тощо), очей (кругове обертання очима, перенос погляду удалину — на кінчик носа), шиї (обертання шиї в різні боки). Усі вправи виконуються на вільному диханні ротом. Розроблені вправи для усіх частин тіла в позиціях стоячи, сидячи і лежачи.

Виконання біоенергетичних вправ дозволяє пацієнтам по-новому відчувати своє тіло і зрозуміти, що у них немає контакту з багатьма його частинами, відчувати напругу, блокуючу як тілесні рухи, так і вираження почуттів.

Література:

1. Андрушко Я.С. Психокорекція : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2017.
2. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості : Навч. посібник для студентів ст. курсів психол. фак. та від-нь ун-тів. Харків : Фоліо, 2010.
3. Каліна Н.Ф. Психотерапія: підручник студ. вишів. Затверджено МОН України. Київ : «Академвидав», 2010.
4. Левчук Л.Т. Психоаналіз: історія, теорія, мистецька практика : Навч. посібник : Допущено МОН України Київ : Либідь, 2002.
5. Основи психотерапії : навч. посіб. / К.В. Седих, О.О. Фільц, В.І. Банцер та ін. Київ : Академвидав, 2016.

Тема № 8: Арттерапія.

Семінарське заняття 1. Арт-техніки та їх застосування.

Навчальна мета заняття: закріпити та поглибити знання здобувачів вищої

освіти щодо арт-технік та їх застосування в практичній діяльності.

Кількість годин: 2.

Навчальні питання:

1. Арт-техніки та їх застосування в практичній діяльності

Методичні вказівки:

1. Арт-техніки та їх застосування в практичній діяльності

Основна мета арттерапії складається в гармонізації розвитку особистості через розвиток здібності самовираження й самопізнання. Корекційні можливості арттерапії пов'язані з наданням клієнтові практично необмежених можливостей для самовираження й самореалізації в продуктах творчості і пізнанням свого Я. Створювані клієнтом продукти, об'єктивуючи його афективне відношення до миру, полегшують процес комунікації й установлення відносин зі значимими іншими (родичами, дітьми, родителями, однолітками, товаришами по службі тощо). Інтерес до результатів творчості з боку навколишніх, прийняття ними продуктів творчості підвищують самооцінку клієнта й ступінь його самоприйняття й самоцінності.

Процес створення будь-якого творчого продукту базується на таких психологічних функціях, як активне сприйняття, продуктивна уява, фантазія й символізація. Застосування арттерапевтичних методів у корекційній роботі дозволяє одержати наступні позитивні результати:

1. Забезпечує ефективне емоційне відреагування, надає йому соціально прийнятні, припустимі форми.
2. Полегшує процес комунікації для замкнутих, соромливих або слабкоорієнтованих на спілкування клієнтів.
3. Дає можливість невербального контакту (опосередкованого продуктом арттерапії), сприяє подоланню комунікативних бар'єрів і психологічних захистів.
4. Створює сприятливі умови для розвитку довільності й здібності до саморегуляції. Ці умови забезпечуються за рахунок того, що образотворча діяльність вимагає планування й регуляції діяльності на шляху досягнення

цілей.

5. Впливає на усвідомлення клієнтом своїх почуттів, переживань і емоційних станів, створює передумови для регуляції емоційних станів і реакцій.

6. Істотно підвищує особистісну цінність, сприяє формуванню позитивної Я-Концепції й підвищенню впевненості в собі за рахунок соціального визнання цінності продукту, створеного клієнтом.

Здобувачі вищої освіти діляться на групи по 5 осіб. В кожній групі є акварельні фарби, пензлики, аркуші паперу розміром А4 та А1.

Здобувачам вищої освіти пропонується намалювати малюнок на тему настроїв та проводиться обговорення.

Здобувачам вищої освіти пропонується намалювати спільний малюнок на тему «Майбутнє». Здобувачі вищої освіти виконують завдання в групах та проводиться обговорення.

Здобувачам вищої освіти пропонується намалювати спільний малюнок на тему «Празник». Здобувачі вищої освіти виконують завдання в групах та проводиться обговорення.

Література:

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

2. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості : Навч. посібник для студентів ст. курсів психол. фак. та від-нь ун-тів. Харків : Фоліо, 1996.

3. Вознесенська О., Мова Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога Використання арт-технологій в освіті. Київ : ТОВ Видавництво «Шкільнийсвіт», 2001. URL : <http://surl.li/wtgc>

4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів :ЛьвДУВС, 2020. URL : <http://surl.li/wtdi>

5. Левчук Л.Т. Психоаналіз: історія, теорія, мистецька практика : Навч. посібник : Допущено МОН України Київ : Либідь, 2002.

6. Основи психотерапії : навч. посіб. / К.В. Седих, О.О. Фільц, В.І. Банцер та ін. Київ : Академвидав, 2016.

7. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я: арт-терапевтичні технології : навч. посіб. Київ : ВПЦ "Київ. ун-т", 2015.

8. Тімченко О.В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування : Монографія. Харків : Ун-т внутр.справ, 2000.

Тема № 8: Арттерапія.

Семінарське заняття 2. Арт-техніки та її застосування.

Навчальна мета заняття: закріпити та поглибити знання здобувачів вищої освіти щодо з музикотерапії та її застосування в практичній діяльності.

Кількість годин: 2.

Навчальні питання:

1. Музикотерапія

Методичні вказівки:

1. Музикотерапія

При пасивній формі арттерапії клієнт сприймає художні твори, які створені іншими людьми: розглядає картини, читає книги, прослуховує музичні твори.

Музикотерапія є методом, що використовує музику як засіб корекції та терапії. Численні методики музикотерапії передбачають 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.

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

Здобувачі вищої освіти сприймають та обговорюють в групі 3

музичних твори: настановчого, психодраматичного та ресурсного.

Здобувачі вищої освіти сприймають та обговорюють в групі 3 репродукції картин імпресіоністів : настановчого, психодраматичного та ресурсного.

Література:

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

2. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості : Навч. посібник для студентів ст. курсів психол. фак. та від-нь ун-тів. Харків : Фоліо, 1996.

3. Вознесенська О., Мова Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога Використання арт-технологій в освіті. Київ : ТОВ Видавництво «Шкільний світ», 2001. URL : <http://surl.li/wtgc>

4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. URL : <http://surl.li/wtdi>

5. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я: арт-терапевтичні технології : навч. посіб. Київ : ВПЦ "Київ. ун-т", 2015.

6. Тімченко О.В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування : Монографія. Харків : Ун-т внутр. справ, 2000.

Тема № 8: Арттерапія

Практичне заняття. Арт-техніки та її застосування.

Навчальна мета заняття: набуття слухачами навичок з арт-техніки та її застосування в практичній діяльності.

Кількість годин: 4.

Навчальні питання:

2. Арт-техніки та її застосування в практичній діяльності

Література, матеріально-технічне та методичне забезпечення:

1. Акварельні фарби,
2. Папір розміром А4 та А1 (декілька аркушів).

План проведення заняття:

I Порядок проведення вступу

Основна мета арттерапії складається в гармонізації розвитку особистості через розвиток здібності самовираження й самопізнання. Корекційні можливості арттерапії пов'язані з наданням клієнтові практично необмежених можливостей для самовираження й самореалізації в продуктах творчості і пізнанням свого Я. Створювані клієнтом продукти, об'єктивуючи його афективне відношення до миру, полегшують процес комунікації й установлення відносин зі значимими іншими (родичами, дітьми, родителями, однолітками, товаришами по службі тощо). Інтерес до результатів творчості з боку навколишніх, прийняття ними продуктів творчості підвищують самооцінку клієнта й ступінь його самоприйняття й самоцінності.

Процес створення будь-якого творчого продукту базується на таких психологічних функціях, як активне сприйняття, продуктивна уява, фантазія й символізація. Застосування арттерапевтичних методів у корекційній та психотерапевтичній роботі дозволяє одержати наступні позитивні результати:

1. Забезпечує ефективне емоційне відреагування, надає йому соціально прийнятні, припустимі форми.
2. Полегшує процес комунікації для замкнених, соромливих або слабкоорієнтованих на спілкування клієнтів.
3. Дає можливість невербального контакту (опосередкованого продуктом арттерапії), сприяє подоланню комунікативних бар'єрів і психологічних захистів.
4. Створює сприятливі умови для розвитку довільності й здібності до саморегуляції. Ці умови забезпечуються за рахунок того, що образотворча діяльність вимагає планування й регуляції діяльності на шляху досягнення цілей.
5. Впливає на усвідомлення клієнтом своїх почуттів, переживань і емоційних станів, створює передумови для регуляції емоційних станів і

реакцій.

6. Істотно підвищує особистісну цінність, сприяє формуванню позитивної Я-Концепції й підвищенню впевненості в собі за рахунок соціального визнання цінності продукту, створеного клієнтом.

II Порядок проведення основної частини

Здобувачі діляться на групи по 5 осіб. В кожній групі є акварельні фарби, пензлики, аркуші паперу розміром А4 та А1.

Здобувачам вищої освіти пропонується намалювати малюнок на тему настроїв та проводиться обговорення.

Здобувачам вищої освіти пропонується намалювати спільний малюнок на тему «Майбутнє». Здобувачі виконують завдання в групах та проводиться обговорення.

Слухачам пропонується намалювати спільний малюнок на тему «Свято». Здобувачі виконують завдання в групах та проводиться обговорення.

III Порядок проведення заключної частини

Здобувачі обговорюють свої відчуття з приводу роботи над завданням. Здобувачі приходять висновку, що ці арт-техніки сприяє встановленню більш емоційно теплих емоційних контактів, підвищує особистісну цінність, оптимізує емоційний стан.

3. Рекомендована література (основна, допоміжна), інформаційні ресурси в Інтернеті

Основна:

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

2. Групова психокорекція (з практикумом) : навчально-методичний посібник / укладач Н. І. Скрипник. Умань : ФОП Жовтий О.О., 2016.

3. Основи психотерапії : навч. посіб. / К.В. Седих, О.О. Фільц, В.І. Банцер та ін. Київ : Академвидав, 2016.

4. Порядок надання психологічної допомоги працівникам органів внутрішніх справ, які перебували в екстремальних ситуаціях професійної діяльності, пов'язаних із ризиком отримання поранень та психологічних травм : метод. рекомендації / уклад.: В.Ю. Ковальова, Т.В. Нещерет. Київ : [Б.в.], 2014.

5. Практикум із групової психокорекції: підручник / С.Д. Максименко, О.О. Прокоф'єва, О.В. Царькова, О.В. Кочкурова. – Мелітополь: Видавничополіграфічний центр «Люкс», 2015.

6. Рибалка В.В. Особистісноцентроване консультування клієнтів із патогенною психодинамічною неконгруентністю : метод. посіб. Київ : КМПУ ім. Б.Д. Грінченка, 2015.

7. Рибалка В.В. Особистісноцентроване консультування клієнтів із патогенною психодинамічною неконгруентністю : метод. посіб. Київ : КМПУ ім. Б.Д. Грінченка, 2015.

8. Садовська І. Принцеса і Попелюшка. К. :Зелений Пес: Гамазин, 2017.

9. Теорія і практика вікової психокорекції : Навчальний посібник / С. Б. Кузікова. 2-ге видання, перероблене, доповнене. – Суми : Університетська книга, 2020.

10. Теорія та практика психологічної допомоги: навч. посіб. / В.І. Пасічник, І.І. Ліпатов, Л.Ф. Шестопалова, І.І. Приходько та ін. 2-ге вид. Х.: НА НГУ, 2016.

11. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я: арт-терапевтичні технології : навч. посіб. Київ : ВПЦ "Київ. ун-т", 2015.

12. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція: Модульно-рейтинговий курс : Навч. посібник : Рекомендовано МОН України. К. :Професіонал, 2015.

Допоміжна

1. Дуткевич, Т. В. Теорія і практика розвивально-корекційної роботи психолога: навч. посіб. Київ: КНТ, 2017.

2. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів :ЛьвДУВС, 2020.

3. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015.

4. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020.

5. Практикум із групової психокорекції: підручник / С.Д. Максименко, О.О. Прокоф'єва, О.В. Царькова, О.В. Кочкурова. Мелітополь : Видавничополіграфічний центр «Люкс», 2015.

6. Руденко А.В. Ігри і казки, які лікують. Х.: Вид.група «Основа»,2017.

7. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання. Київ : Вища школа, 2014.