

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**

**Харківський національний університет внутрішніх справ**

**Навчально-науковий інститут № 3**

**Кафедра психології, соціології та педагогіки**

## **ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ**

**з навчальної дисципліни «Основи психологічної корекції»  
вибіркових компонент  
освітньої програми першого рівня вищої освіти  
за спеціальністю 053 Психологія (психолог ювенальної превенції)**

**за темою –Психоаналітичний напрямок в психокорекції.**

**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.

### **План лекції:**

1. Цілі корекції, позиція психолога, вимоги і очікування від клієнта, техніки психологічної корекції З. Фрейда.
2. Цілі корекції, позиція психолога, вимоги і очікування від клієнта, техніки психологічної корекції А. Адлера.

### **Література:**

#### **Основна**

1. Андрушко Я.С. Психокорекція : навч.-метод. посіб. Львів : ЛьвДУВС, 2017.
2. 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.
3. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція: Модульно-рейтинговий курс : Навч. посібник : Рекомендовано МОН України. К.:Професіонал, 2015.

#### **Допоміжна**

1. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015. URL: <https://cutt.ly/shxyvvM>

### **Текст лекції**

1. Цілі корекції, позиція психолога, вимоги і очікування від клієнта, техніки психологічної корекції З. Фрейда.

У класичному психоаналізі роль і позиція психолога досить жорстко фіксовані. Основні вимоги до особи психолога: невторчання, усунутість, нейтралітет, особова закритість, уміння і здатність витримати «перенесення» і працювати з «контрперенесенням», тонка спостережливість і здібність до адекватних інтерпретацій.

Однією з найважливіших вимог до психоаналітика виступає вимога усвідомлення власних проблем, реакцій і їх можливого впливу на клієнта. Обов'язковою умовою професійної підготовки психоаналітика є проходження тривалого і детального курсу психоаналізу.

До клієнта також пред'являється ряд вимог.

- 1) від нього очікується прийняття самої концепції психоаналізу.
- 2) від клієнта очікується повна відвертість і готовність до тривалого (від декількох місяців до багатьох років) періоду спільної роботи.
- 3) до умови контракту вноситься пункт, згідно якому клієнт бере на себе зобов'язання утримуватися від різких змін в особистому житті впродовж курсу психоаналізу (а в деяких випадках такий курс може тривати до 20 років, по декілька п'ятидесятихвилинних сеансів в тиждень).

Психоаналіз - це система заходів, яка може тривати довгі роки, перш ніж стан клієнта покращає, і він буде здатний реалістично управляти власним життям. Відзначають, що найбільших успіхів з його допомогою можна добитися в осіб у віці від 15 до 50 років, які володіють високим інтелектом і їх проблеми мають швидше невротичну, ніж психотичну природу.

Важливим є прагнення клієнта тісно співробітничати з психологом, бажання і стан зрозуміти процес психоаналізу. Наголошується також, що чим молодше клієнт і чим сильніше у нього тривога, тим вище вірогідність значного поліпшення його стану. Протипоказаннями для психоаналітичної роботи є наявність психічних захворювань, особливо шизофренії, суїцидальних думок.

Психоаналіз полягає в пошуку прихованих хворобливих вогнищ в просторі несвідомого і психологічній допомозі людині в усвідомленні і переоцінці переживань, що тривожать його.

Основні стадії психоаналізу:

Перша стадія - пошук хворобливого джерела (його спогади). На цій стадії використовують методи асоціацій, спостереження за поведінкою людини, вивчення гумору, обмовок, опису людини. Стадія закінчується виявленням цього вогнища.

Друга стадія - розкриття вогнища збудження, його вербалізація. Людина вимовляється, розповідає психологові про свої переживання і їх джерела. Це дуже хворобливий процес, оскільки людина як би заново переживає і страждає, при цьому дуже часто формується негативне і агресивне відношення до

психолога. Стадія вважається закінченою після того, як людина все розповіла і почала поступово втихомирюватися.

Третя стадія - переоцінка значущості подій, прихованих в хворобливому вогнищі, так зване «переклеювання ярликів». Наприклад, з «ворога» в «неприємну людину», з «подруги» в «знайому» і так далі. На цій стадії особливе значення має уважне і дбайливе відношення психолога до клієнта, допомога клієнтові в зміні його системи установок.

Четверта стадія - емоційне забарвлення нової системи установок, головним чином позитивна, спокійна. Здійснюється поступовий перехід від любові до байдужості, від агресивності до байдужості.

П'ята стадія - забування, ліквідація вогнища збудження. Найчастіше ця стадія проходить природним чином як продовження роботи з психологом на попередніх стадіях.

Психоаналіз як психокорекційний процес включає наступні процедури:

- конфронтацію;
- прояснення (кларифікацію);
- інтерпретацію;
- опрацювання.

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

Кларифікація полягає в чіткому фокусуванні значимих деталей.

Інтерпретація передбачає перетворення неусвідомлених деталей і явищ в усвідомлені.

Опрацювання включає комплекс процедур і процесів, які необхідно здійснити після інсайта. Це найбільш трудомістка частина психоаналітичної роботи, оскільки потрібна велика кількість часу і зусиль для подолання опору, який виступає перешкодою на дорозі перетворення особи.

Найбільш важливою з цих процедур є інтерпретація, всі інші їй підпорядковані: вони або ведуть до неї або роблять її ефективнішою.

Класичний психоаналіз включає п'ять базисних технік:

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

*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 безглуздим. 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 ослабляються «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 ослабляється 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 вміст 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 вміст 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 Его-захисних механізмів і прийняти необхідну конфронтацію ним, враховуючи, що саме опір Его є головною перешкодою усвідомлення особистих проблем. Головне правило психоаналітика полягає у використанні для інтерпретації найбільш очевидних Его-захисних механізмів. Істотним моментом в аналізі опору є не подолання Его (психологічний захист необхідний), а саме усвідомлення захисту як психологічного механізму, що усліпу діє там, де, як виявляється, захисна функція вже не потрібна.



*Аналіз перенесення.* У класичному психоаналізі перенесення трактується як неодмінний атрибут психотерапії і спеціально заохочується специфічною позицією аналітика (невтручання, усунутість, закритість тощо).

Аналіз неврозу перенесення - ключовий момент, оскільки він 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.

З найранішого періоду своєї праці психоаналітиком Фрейд надавав велике значення стосункам з клієнтами. Він виявив, що клієнти сприймають аналітиків як перевтілення фігур, що грали важливу роль в їх дитинстві, і переносять на них відчуття і емоції (від помірних до інтенсивних), які у минулому були направлені на ці фігури. Фрейд говорить про перенесення кохання і відзначає, що це кохання подвійне, таке, що є сумішшю прихильності і її зворотної сторони - ворожості, сумішшю уявлення про об'єкт кохання як про виняткову особу і ревності. Перенесення є трансформацією первинного неврозу в невроз перенесення по відношенню до аналітика. Перенесення має, принаймні, три переваги. По-перше, спочатку він може бути позитивним, а це на руку аналітикам, оскільки клієнти в цьому випадку працюють, аби догодити їм. Слабке Его може стати сильнішим, і клієнт може добитися успіхів з любові до аналітика. По-друге, коли клієнти ставлять аналітиків на місце своїх батьків або матерів, вони дають консультантам доступ до тієї влади, якою володіють їх Супер-его по відношенню до Его. Аналітики, виступаючи в ролі нових Супер-его, можуть використовувати отриману владу для свого роду після-виховання невротиків. По-третє, при перенесенні клієнти відтворюють, а не просто згадують важливі моменти, що мали місце в їх житті. Клієнти розкривають перед аналітиками свої психічні позиції і захисні реакції, пов'язані з їх неврозами.

Майже незмінно перенесення з часом стає негативним і ворожим, перетворюючись, таким чином, в опір. Початок негативного перенесення зв'язаний тим, що аналітики фруструють клієнтів, оскільки не бажають задовольняти їх еротичні вимоги. Відродження патогенних конфліктів дає аналітикам доступ до більшої частини пригнічуваного матеріалу, розуміння якого допомагає їм підсилювати Его їх клієнтів.

Уміння працювати з перенесеннями необхідне аналітикам, оскільки вони повинні постійно показувати клієнтам прототипи відчуттів, які клієнти випробовували в дитинстві. Аналітикам слід піклуватися про те, аби перенесення не вийшли з-під контролю. Вони можуть попереджати клієнтів про існування цієї можливості; крім того, аналітики повинні проявляти пильність, аби бути в змозі помічати ранні ознаки подібного явища. Аналітики також можуть спонукати клієнтів не діяти на основі перенесень поза рамками психоаналізу.

2. Цілі корекції, позиція психолога, вимоги і очікування від клієнта, техніки психологічної корекції А. Адлера.

Адлер був переконаний в тому, що головна мета теорії особи - служити економним і корисним орієнтиром для терапевтів, а за великим рахунком і для будь-якої людини на дорозі змін у бік психологічно здоровішої поведінки. На відміну від Фрейда, він сформулював дуже економічну теорію особи в тому сенсі, що в підставі всієї теоретичної споруди лежить обмежена кількість ключових концепцій і принципів. Останні можна підрозділити на сім пунктів: 1) відчуття неповноцінності і компенсація; 2) прагнення до переваги; 3) стиль життя; 4) соціальний інтерес; 5) творче Я; 6) порядок народження; 7) фікційний фіналізм.

На самому початку своєї кар'єри, коли він ще співробітничав з Фрейдом, Адлер опублікував монографію, озаглавлену "Дослідження неповноцінності органу і її психічної компенсації". У цій роботі він розвинув теорію про те, чому одне захворювання непокоїть людину більше, ніж інше, і чому одні

ділянки тіла хвороба приголомшує швидше ніж інші. Він передбачив, що в кожного індивідуума якісь органи слабкіші за інших, і це робить його сприйнятливішим до хвороб і поразок саме даних органів. Більш того, Адлер вважав, що у кожної людини відбувається захворювання саме того органу, який був менш розвинений, менш успішно функціонував і, в цілому, був "неповноцінним" від народження. Так, наприклад, деякі люди народжуються з важкою алергією, що може привести до пошкодження, скажімо, легенів. Ці люди можуть страждати частими бронхітами або інфекційними захворюваннями верхніх дихальних шляхів. Адлер згодом спостерігав, що люди з вираженою органічною слабкістю або дефектом часто прагнуть компенсувати ці дефекти шляхом тренування і вправ, що нерідка наводить до розвитку видатної майстерності або сили: "Майже у всіх видатних людей ми знаходимо дефект якого-небудь органу; складається враження, що вони дуже страждали на початку життя, але боролися і здолали свої труднощі".

Звичайно, в ідеї про те, що організм намагається компенсувати свою слабкість, не було нічого нового. Лікарям давно було відомо, що якщо, наприклад, одна нирка погано функціонує, інша бере на себе її функції і несе подвійне навантаження. Але Адлер вказав на те, що цей процес компенсації має місце в психічній сфері: люди часто прагнуть не лише компенсувати недостатність органу, але у них також з'являється суб'єктивне відчуття неповноцінності, яке розвивається з відчуття власного психологічного або соціального безсилля.

Комплекс неповноцінності і його витоки. Адлер вважав, що відчуття неповноцінності бере свій початок в дитинстві. Він пояснював це таким чином: дитя переживає дуже тривалий період залежності, коли він абсолютно безпорадний і, аби вижити, повинен спиратися на батьків. Цей досвід викликає у дитини глибокі переживання неповноцінності в порівнянні з іншими людьми в родинному оточенні, сильнішими і могутнішими. Поява цього раннього відчуття неповноцінності позначає початок тривалої боротьби за досягнення переваги над оточенням, а також прагнення до досконалості і бездоганності.

Адлер стверджував, що прагнення до переваги є основною мотиваційною силою в житті людини.

Таким чином, згідно Адлеру, фактично все, що роблять люди, має на меті подолання відчуття своєї неповноцінності і зміцнення відчуття переваги. Проте відчуття неповноцінності з різних причин може у деяких людей стати надмірним. В результаті з'являється комплекс неповноцінності - перебільшене відчуття власної слабкості і неспроможності. Адлер розрізняв три види страждань, що випробовуються в дитинстві, які сприяють розвитку комплексу неповноцінності: неповноцінність органів, надмірна опіка і відкидання з боку батьків.

По-перше, у дітей з якою-небудь природженою фізичною неповноцінністю може розвинути відчуття психологічної неповноцінності. З іншого боку, діти, батьки яких надмірно їх балують, потурають їм у всьому, зростають недостатньо упевненими в своїх здібностях, тому що за них завжди все робили інші. Їх непокоїть глибоко укорінене відчуття неповноцінності, оскільки вони переконані, що самі не здатні долати життєві перешкоди. Нарешті, батьківська зневага дітьми, відкидання може стати причиною появи у них комплексу неповноцінності з тієї причини, що відкидані діти в основному відчують себе небажаними. Вони йдуть по життю без достатньої упевненості в своїй здатності бути корисними, улюбленими і оціненими по гідності іншими людьми.

Проте, незалежно від обставин, що грають роль ґрунту для появи відчуття неповноцінності, в індивідуума може у відповідь на них з'явитися гіперкомпенсація і, таким чином, розвивається те, що Адлер назвав комплексом переваги. Цей комплекс виражається в тенденції перебільшувати свої фізичні, інтелектуальні або соціальні здібності. Прийом гіперкомпенсації є перебільшенням здорового прагнення долати постійне відчуття неповноцінності. Відповідно, людина, що володіє комплексом переваги, виглядає зазвичай хвалькуватою, зарозумілою, егоцентричною і саркастичною. Створюється враження, що дана людина не в змозі прийняти себе (тобто у

нього низька думка про себе); що він може відчувати свою значущість лише тоді, коли "садить в калошу" інших.

Адлер вважав, що відчуття неповноцінності є джерелом всіх устремлінь людини до саморозвитку, зростання і компетентності. Велика рушійна сила, що управляє людською поведінкою, - не що інше, як агресивність. Пізніше він відмовився від ідеї агресивних устремлінь на користь "прагнення до влади". У цій концепції слабкість прирівнювалася до фемінності, а сила до маскулінності. Приблизно у 1910 році він висуває ідею "маскулинного протесту" - форми надкомпенсації, як чоловічої, так і жіночої, за ситуації, коли людина відчуває себе неадекватною і приниженою. Пізніше Адлер відмовився від "волі до влади" на користь "прагнення до переваги". Отже, його уявлення про кінцеву мету людини пройшло три стадії розвитку: 1) бути агресивним; 2) володіти владою; 3) перевершувати. Адлер дуже ясно показує, що під перевагою він не має на увазі соціальну відмінність, лідерство або високе положення в суспільстві. Прагнення до переваги є фундаментальним законом людського життя; це "щось, без чого життя людини неможливо представити". Ця "велика потреба піднятися" від мінуса до плюса, від недосконалості до досконалості і від нездатності до здатності сміло зустрічати лицем до лиця життєві проблеми розвинена у всіх людей.

Адлер був переконаний в тому, що прагнення до переваги є природженим і що ми ніколи від нього не звільнимся, тому що це прагнення і є саме життя. Проте, це відчуття треба виховувати і розвивати, якщо ми хочемо здійснити свої людські можливості. Від народження воно присутнє у нас у вигляді теоретичної можливості, а не реальної даності. Кожному з нас залишається лише здійснити цю можливість своєю власною дорогою. Адлер вважав, що цей процес починається на п'ятому році життя, коли формується життєва мета, як фокус нашого прагнення до переваги. Будучи неясною і в основному неусвідомленою на початку свого формування в дитячі роки, ця життєва мета з часом стає джерелом мотивації, силоміць, організуючою наше життя і що додає їй сенс. Адлер визнає, що прагнення до переваги може виражатися тисячу

різних способів, і що кожна людина по-своєму досягає або намагається досягти досконалості.

Вперше термін "життєвий стиль" Адлер використовував в 1926 р. До цього він використовував інші терміни - "направляючий образ", "форма життя", "лінія життя", "життєвий план", "лінія розвитку цілісної особи". Як відзначає Сидоренко, "Саме поняття стилю життя додає телеологічність всієї концепції Адлера". Згідно Адлеру, стиль життя включає унікальне з'єднання рис, способів поведінки і звичок, які, узяті в сукупності, визначають неповторну картину існування індивідуума.

Життєвий стиль - це "значення, яке людина додає світу і самому собі, його цілі, спрямованість його устремлінь і ті підходи, які він використовує при вирішенні життєвих проблем". Життєвий стиль характеризується: 1) дуже раннім формуванням; 2) помилковістю; 3) стійкістю.

Адлер так описує процес формування життєвого стилю: "Вже немовля прагне оточити свої власні сили і свою долю у всьому тому житті, яке оточує його... Значення життя досягнулося в перших чотирьох або п'яти років життя, і личить до нього людина не через математичний процес, але через блукання напотемки, через відчуття, які не до кінця розуміються, через припущення по натяках і нащупування пояснень... і, ймовірно, щось схоже на помилку неминуче вкрадається, коли ми беремо якісь певні переживання як основу для нашого майбутнього життя...

До кінця п'ятого року життя дитя вже досягає єдиного і кристалізованого патерну поведінки, свого власного стилю в підході до проблем і завдань. У нім вже глибоко укорінялося уявлення про те, чого чекати від світу і самого себе. З цих пір світ сприймається ним через стійку схему апперцепції: переживання тлумачаться ще до того, як вони сприйняті, і тлумачення це завжди узгоджується з тим первинним значенням, яке було додано життю".

Стиль життя настільки міцно закріплюється у віці чотирьох або п'яти років, що згодом майже не піддається тотальним змінам. Звичайно, люди продовжують знаходити нові засоби вираження свого індивідуального

життєвого стилю, але це, по суті, є лише вдосконаленням і розвитком основної структури, закладеної в ранньому дитинстві. Сформований таким чином стиль життя зберігається і стає головним стержнем поведінки в майбутньому. Іншими словами, все, що ми робимо, формується і прямує нашим, єдиним у своєму роді, стилем життя. От його залежить, яким сторонам свого життя і оточення ми приділятимемо увагу, а які ігноруватимемо. Всі наші психічні процеси (наприклад, сприйняття, мислення і відчуття) організовані в єдине ціле і набувають значення в контексті нашого стилю життя.

Концепція соціального інтересу відображає стійке переконання Адлера в тому, що ми, люди, є соціальними створеннями, і якщо ми хочемо глибше зрозуміти себе, то повинні розглядати наші стосунки з іншими людьми і, ще ширше, - соціально-культурний контекст, в якому ми живемо.

Адлер вважав, що передумови соціального інтересу є природженими. Оскільки кожна людина володіє ним в деякій мірі, він є соціальним створенням за своєю природою, а не в результаті утворення звички. Проте, подібно до інших природжених схильностей, соціальний інтерес не виникає автоматично, але вимагає, аби його усвідомлено розвивали. Він може бути вихованим і дає результати завдяки відповідному керівництву і тренуванню.

Соціальний інтерес розвивається в соціальному оточенні. Інші люди - перш за все мати, а потім останні члени сім'ї - сприяють процесу його розвитку. Проте саме мати, контакт з якою є першим в житті дитини і робить на нього найбільший вплив, докладає величезні зусилля до розвитку соціального інтересу. По суті, Адлер розглядає материнський вклад у виховання як подвійну працю: заохочення формування зрілого соціального інтересу і допомога у напрямі його за межі сфери материнського впливу. Обоє функції здійснювати нелегко, і на них завжди в тій або іншій мірі впливає те, як дитя пояснює поведінку матері.

Оскільки соціальний інтерес виникає в стосунках дитяти з матір'ю, її завдання полягає в тому, аби виховувати в дитині відчуття співпраці, прагнення до встановлення взаємозв'язків і товариських стосунків - якостей, які Адлер

вважав тісно переплетеними. У ідеалі мати проявляє дійсну любов до свого дитя - кохання, зосереджене на його благополуччі, а не на власній материнській пихатості. Її ніжність до чоловіка до інших дітей і людей в цілому служить ролевою моделлю для дитини, яке засвоює завдяки цьому зразку широкого соціального інтересу, що в світі існують і інші значимі люди, а не лише члени сім'ї. Багато установок, сформованих в процесі материнського виховання, можуть також, і пригнічувати у дитини відчуття соціального інтересу.

Адлер розглядав батька як друге по важливості джерело впливу на розвиток у дитини соціального інтересу. У батька має бути позитивна установка по відношенню до дружини, роботи і суспільства. Додатково до цього, його сформований соціальний інтерес повинен виявлятися в стосунках з дітьми.

Величезний вплив на розвиток у дитини соціального відчуття роблять стосунки між батьком і матір'ю. Так, в разі нещасливого браку у дітей мало шансів для розвитку соціального інтересу.

Творче Я - вершинне досягнення Адлера як теоретика особи. Коли він відкрив творчу силу Я, останні поняття встали в залежність від цієї вистави, в нім він, нарешті, виявив шукане - перводвигатель, філософський камінь, еліксир життя, першопричину всього людського.

Він стверджував, що стиль життя формується під впливом творчих здібностей особи. Іншими словами, кожна людина має можливість вільно створювати свій власний стиль життя. Кінець кінцем, самі люди відповідальні за те, ким вони стають і як вони поведуться. Ця творча сила відповідає за мету життя людини, визначає метод досягнення даної мети і сприяє розвитку соціального інтересу. Та ж сама творча сила впливає на сприйняття, пам'ять, фантазії і сни. Вона робить кожну людину вільним (що самовизначається) індивідом.

Передбачаючи існування творчої сили, Адлер не заперечував впливу спадковості і оточення на формування особи. Кожне дитя народжується з унікальними генетичними можливостями, і він дуже скоро набуває свого



унікального соціального досвіду. Людина використовує спадковість і оточення як будівельний матеріал для формування будівлі особи, проте в архітектурному рішенні відбивається його власний стиль.

Адлер вважав, що на формування життєвого стилю особи великий відбиток накладає "родинна органічна конституція", що полягає в типових зразках родинного реагування. Зокрема, він вказував на схожість поведінкових стратегій і особових проблем у дітей, що займають певне положення в сім'ї (первісток, саме молодше дитя, єдине дитя в сім'ї тощо). Порядок народження (позиція) дитяти має вирішальне значення, Адлер перш за все підкреслював аспект сприйняття дитям своєї позиції. Оскільки це сприйняття часто носить дуже суб'єктивний характер, у дітей, що знаходяться в будь-якій позиції, можуть вироблятися будь-які стилі життя.

Позиція єдиної дитини унікальна відсутністю ситуації конкуренції. Це, разом з особливою чутливістю до материнського кохання і турботи, наводить до сильного суперництва з батьком. Крім того, така людина дуже довго знаходиться під контролем матері, тому чекає такого ж захисту і турботи від інших. Будь-який досвід поза центром уваги стає для нього травматичним, тому головною особливістю його стилю життя стають залежність і егоцентризм.

Позиція первістка (старшої дитини в сім'ї) є найпривабливішою до тих пір, поки він залишається єдиним дитям в сім'ї: батьки найсильніше переживають з приводу появи першої дитини, дарили йому безмежне кохання і турботу і тому подібне. При народженні другої дитини первісток потрапляє в травматичну ситуацію "позбавленого влади принца", вимушеного боротися за увагу батьків. В результаті провалу цієї боротьби (часто - з покаранням за неї з боку батьків) первісток "привчає себе до ізоляції" і освоює стратегію виживання поодиночці, не потребує чийсь-небудь прихильності або схвалення. З цього Адлер виводить такі риси його життєвого стилю, як консерватизм, домагання на лідерство і прагнення до влади. Первістка також часто сприймають як помічника, роблячи його охоронцем родинних установок і моральних стандартів.

Позиція другої (середньої) дитини спочатку визначається його старшим братом або сестрою. Оскільки він вимушений "доганяти і обганяти" їх досягнення, темп його розвитку виявляється вищим, ніж у них. Він поводить себе так, як ніби змагається в бігу, і якщо хтось вирветься на пару кроків вперед, він поспішить його випередити. Він весь час мчить на всіх парах. В результаті він зростає таким, що змагається і честолюбним. Стиль його життя визначає постійне бажання довести, що він "кращий". Через це він може ставити перед собою непомірно високі цілі, що підвищує можливість невдач.

Позиція останньої (самої молодшої) дитини унікальна: вона ніколи не позбавляється батьківського кохання у зв'язку з народженням іншої дитини, може бути оточена турботою і коханням не лише батьків, але і старших братів і сестер, часто їй доводиться користуватися їх речами і вона володіє меншими "правами", ніж вони. Тому останнє дитя переживає сильні почуття неповноцінності і відсутності незалежності. Не дивлячись на це, молодше дитя володіє однією перевагою: у нього висока мотивація перевершити старших сиблінгів. В результаті він часто стає найшвидшим плавцем, кращим музикантом, найбільш честолюбним студентом.

Концепція фікційного фіналізму - ідея про те, що поведінка індивідуума підпорядкована ним самим наміченим цілям відносно майбутнього. Адлер розвивав думку про те, що наші основні цілі (ті цілі, які визначають напрям нашому життю і її призначення) є фіктивними цілями, співвіднесена яких з реальністю неможливо ні перевірити, ні підтвердити. Деякі люди, наприклад, можуть вибудовувати своє життя, виходячи з уявлення про те, що напружена робота і трохи успіхи допомагають досягти майже всього. З точки зору Адлера, це твердження - просто фікція, тому що багато, хто напружено працюють, не отримують нічого з того, на що заслуговують. Іншими прикладами фіктивних переконань, здатних робити вплив на хід нашого життя, служать наступні: "Чесність - краща політика", "Всі люди створені рівними", "Чоловіки стоять вище за жінок".

За Адлером, прагнення індивідуума до переваги управляється вибраною їм фіктивною метою. Він також вважав, що перевага як фіктивна мета є результатом самостійно прийнятого рішення; ця мета сформована власною творчою силою індивідуума, що робить її індивідуально-унікальною. Хоча фіктивні цілі не мають аналогів в реальності, вони часто допомагають нам ефективніше вирішувати життєві проблеми. Адлер наполягав на тому, що, якщо подібні цілі не виконують функції орієнтиру в повсякденному житті, їх слід змінити, або відкинути. Фіктивні цілі можуть також бути небезпечними і згубними для особи.

Цілі корекції витікають з основних положень концепції. Їх можна представити таким чином:

- зниження відчуття неповноцінності;
- розвиток соціального інтересу (просоціальної спрямованості);
- корекція цілей і мотивів з перспективою зміни стилю життя.

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. Недовір'я.
2. Себелюбство.
3. Нереалістичні амбіції.
4. Недолік упевненості.

Вимоги і чекання 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 далі.

Техніка психокорекційної роботи даного напрямку включає наступні процедури: встановлення правильних стосунків, аналіз і опрацювання особової позиції клієнта, підбадьорювання, заохочення розвитку саморозуміння (інсайта) 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 і 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.

Опитувач 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?» Сенс 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); самотність 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.

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.

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. Сенс процедури - знаходження головних помилок в думці про світ: гіперузагальнення типа: «Немає в житті щастя»; невіра і нездійсненні цілі, наприклад: «Я хочу подобатися всім»; помилкове сприйняття життєвих вимог, наприклад: «Всі несправедливо до мене»; мнимі цінності, наприклад: «Головне - добитися свого, неважливо, якою ціною».

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

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.

Заохочення інсайта. Завдання психолога - створення умов для інсайта (осаяння) 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.

Допомога в переорієнтації. Ця завершальна стадія роботи відома також під назвою «Втілення інсайта 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 відлагодженому механізму дії, але і в тому, що примусове, багато разів посилене здійснення дії, з якою слід було б боротися, знецінює цю дію для клієнта.

О.Ф. Бондаренко наводить наступний приклад з власної практики: «Один з молодих керівників скаржився на те, що коли він хвилюється, починає перекладати речі з кишені в кишеню. Спостереження на роботі і в групі показали, що при будь-якому загостренні ситуації клієнт починав розсовувати по кишенях предмети, знову викладати їх на стіл і так далі

У один з гострих моментів в групі тренінгу йому запропонували, як тільки він захвилювався і став перекладати речі, продовжувати це робити і не звертає уваги більше ні на що. Через 10 мін вся група як заворожена стежила за клієнтом. Через 15 мін клієнт сказав, що йому вже набридло, але керівник наполіг на продовженні дій. Ще через 5 мін вся група качалася від сміху, і клієнт, послуховавши наше низьке прохання, зосереджено перекладав речі.

Через півгодини після початку процедури пітний, і злий клієнт вибіг з кімнати. Після цього звичка практично не виявлялася».

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 бере зобов'язань. Правила використання цієї технікою прості: мета має бути досяжна, реалістична, а час - обмежено. «Роби лише те, що приємно» - так сформулював Адлер сенс цього прийому. 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». Сенс цієї техніки - не потрапити в пастку тієї психологічної позиції, з якою приходить клієнт, зокрема звичній поведінковій позиції типа: «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.