

Основи психологічного консультування

Лекція 2: Психоаналітичний, психодинамічний підходи у консультуванні

Психоаналіз – теорія особистості, яка успішно обґрунтувала неадекватність поведінки людей та причини психічних захворювань.

Психоаналіз часто представляють як динамічний психологічний підхід, оскільки ядром учення є уявлення про розподіл психічної енергії.

Базові положення теорії:

принцип задоволення,
інстинкти, несвідоме і
свідоме, структура психічного
апарату, тривога, психічна
енергія, бісексуальність.

- Засновником психоаналітичного напрямку є Зігмунд Фройд (1856–1939) – австрійський лікар-психіатр.

Структура особистості.

За Фройдом особистість представлена трьома системами: **Воно (Id), Я (Ego) та Над Я (Super-Ego).**

- **Id (Воно)** – першооснова особистості, що включає все вроджене, зокрема інстинкти. **Id** – резервуар психічної енергії, що живить **Ego** і **Super-Ego**. **Id** на несвідомому рівні регулює рівень напруження в організмі та прагне до задоволення потреб організму шляхом зменшення рівня страждань і посилення задоволення.
- **Ego (Я)** – відповідає за прийняття свідомих рішень, за організацію взаємодії з оточенням «тут і тепер». **Ego** намагається використовувати інтелект, усвідомлений досвід, визначаючи послідовність задоволення потреб та забезпечуючи зв'язок між потребами організму і вимогами зовнішнього світу.
- **Super-Ego (Над Я)** – представлено як моральні уявлення та цінності, що здебільшого передаються через виховання, традиції. В результаті дії **Super-Ego** формується дві підсистеми: совість (діє через формування відчуття вини) та Ідеальне-Я (заохочує через почуття гордості за позитивну поведінку).

Одним з найбільших досягнень Наукової спадщини З.Фройда є відкриття *несвідомого*.

- Він вважав, що психіка – це айсберг, у якому основна частина (несвідоме) схована під водою і представлена неусвідомленими спогадами, переживаннями, потребами.
- Виникає необхідність створення психотерапевтичної моделі, здатної відкрити приховані джерела поведінки та навчити ними управляти.
- Передсвідоме містить матеріал, який перебуває неподалік свідомості, а остання представляє те, що ми безпосередньо усвідомлюємо.

Психосексуальний розвиток індивіда

- Передгенітальний (до 5 років), представлений оральною, анальною та фаллічною стадіями;
- Латентний (6-12 років) – характеризується як період соціалізації;
- Генітальний (період статевої зрілості) – представлений як період остаточного дозрівання особистості (підлітковий та юнацький вік).

Захисні механізми особистості

У тих випадках, коли **Ego** не може справитись зі зростаючою тривогою чи напругою за допомогою раціональних методів, на допомогу приходять механізми психічного захисту, які спрямовані на збереження позитивного образу **Я**.

- Фройд виділив наступні види захистів:
- - пригнічення;
- - сублімація;
- - проекція;
- - формування реакцій;
- - заперечення;
- - фіксація;
- - регресія.

Техніки у психоаналітичному консультуванні

Вільні асоціації-

Допомагають перетворити підсвідоме на свідоме.

Сновидіння – відкривають доступ до безсвідомого. Сни інтерпретуються через присутність в них символів.

Інтерпритація (пояснення або конструкція) –

використовується для прояснення змісту несвідомого. Матеріали для інтерпритації: вільні асоціації клієнтів, обмовки, сновидіння, перенос на аналітика.

Відношення переносу

дозволяє відпрацювати ті конфлікти, які гальмують індивідуальний психологічний розвиток.

Поряд з використанням захисних механізмів, клієнт використовує енергію **психологічного опору**. **Подолання опору – головна робота психоаналітика.**

Карл Юнг – показав різноманітність людської типології (екстраверти, інтроверти). Стверджував, що великі рішення скоріше пов'язані з деякими загадовими факторами підсвідомості, ніж з свідомою волею і цілепокладанням. В індивідуальній підсвідомості є певні мислительні структури, спільні для всього людства – архетипи.

Альфред Адлер – стверджував, що не можна зберегти душевну рівновагу, відмежовуючись від своєї соціальної групи, оскільки сама структура особистості залежить від суспільства.

Г.Саллівані – звернув увагу на міжособистісні стосунки. Особистість існує лише у взаємодії з іншими людьми, а її Я-система намагається уникнути тривоги у міжособистісних стосунках.

Карен Хорні - наблизилась до сприймання і допомоги особистості, яка переживає тривогу через переживання ізоляції і небезпеки. Почуття невпевненості в собі рано чи пізно призводять дитину до переживання невротичної реакції та прийняття ірраціональних рішень.

Підготувала

магістр психології

Кузьмич Оксана Петрівна

- sana.kuzmich26@gmail.com

