

Львівський державний університет
внутрішніх справ

Ярина Андрушко

ПСИХОКОРЕКЦІЯ

Навчально-методичний посібник

Львів
2017

УДК 159.964.22(076)

A32

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Інтернет
Вченою радою Львівського державного університету внутрішніх справ
(*протокол від 26 квітня 2017 року № 10*)

Рецензенти:

З. Я. Ковальчук, доктор психологічних наук, доцент;

В. І. Слободяник, кандидат психологічних наук

Андрушко Я. С.

A32 Психокорекція: навч.-метод. посібник / Я. С. Андрушко. –
Львів: ЛьвДУВС, 2017. – 212 с.

ISBN 978-617-511-245-8

Подано необхідну інформацію для вивчення навчальних дисциплін «Основи психокорекції» та «Практикум з психокорекції». Вміщено матеріали для практичних занять. Викладено основні психокорекційні напрями, підходи, техніки, вправи, які розкриваються через конкретні приклади. Підібрано систему технік відповідно до вимог програми з метою забезпечення високого рівня сформованості знань, умінь і навичок студентів.

Для студентів, викладачів психологічних дисциплін, практичних психологів і широкого кола фахівців, які орієнтовані на роботу в сфері «людина-людина» й зацікавленні у саморозвитку та професійному зростанні.

УДК 159.964.22(076)

© Андрушко Я. С., 2017

© Львівський державний університет
внутрішніх справ, 2017

ISBN 978-617-511-245-8

ЗМІСТ

Передмова	4
<i>Тема 1.</i> Сугестивні методи психокорекції.....	6
<i>Тема 2.</i> Психоаналітичний напрям у психокорекції.....	25
<i>Тема 3.</i> Когнітивно-поведінковий напрям психокорекції	38
<i>Тема 4.</i> Гуманістична парадигма на прикладі клієнт-центрованого підходу К. Роджерса та логотерапії В. Франкла.....	47
<i>Тема 5.</i> Феноменологічна школа в психокорекційній практиці на прикладі гештальт-підходу	57
<i>Тема 6.</i> Кататимно-імагінативна терапія	67
<i>Тема 7.</i> Арт-терапевтичні техніки та їх застосування у психокорекції	75
<i>Тема 8.</i> Особливості сімейної психокорекції.....	87
Список використаних джерел	139
Короткий понятійно-термінологічний словник	144
Додатки	153

ПЕРЕДМОВА

*Твої погляди стануть ясними лише,
коли ти можеш поглянути у твоє серце.
Хто дивиться назовні, мріє;
хто дивиться всередину, прокидається*
Карл Густав Юнг

У сучасних умовах розвитку психологічної науки не викликає сумніву посилення інтересу до практичного використання саме психологічних знань. З'явилося доволі багато підручників і методичних посібників, присвячених психологічній проблематиці. Здебільшого в них висвітлюються традиційні питання теоретичної та прикладної психології, деякі – доповнені проблематикою загальної психології. Водночас гостро постає проблема практичного використання накопичених психологічних знань із різних психотерапевтичних напрямів. Саме тому в процесі освоєння дисципліни «Психокорекція» нами передбачено вирішення таких завдань:

1. Забезпечити взаємозв'язок теоретичного та практичного матеріалу.
2. Сформувати початковий досвід і професійну позицію фахівця щодо практичної діяльності практичного психолога.
3. Сприяти формуванню еталонів професійної оцінки результатів корекційної роботи психолога.
4. Розвивати професійну компетентність у студентської молоді в сфері практичної психології.

Відтак основними характеристиками психокорекційного впливу, на наш погляд, є:

1. Орієнтація на клінічно здорову особу, людину, яка має труднощі в повсякденному житті.
2. Орієнтація на здорові сторони особи незалежно від ступеня порушень.

3. Орієнтація на теперішнє і майбутнє клієнтів.

4. Середньострокова допомога.

5. Допомога спрямована на зміну поведінки і розвиток особистості клієнта.

Навчально-методичний посібник містить інформацію, яка спрямована на гармонізацію всіх сфер особистості та збереження рівноваги у системі «людина-людина», а також гармонізацію сімейних стосунків.

Окрім того, представлені матеріали, які сприяють формуванню і загальнопсихологічних, і професійних компетенцій.

Запропоновані у кожній з тем психокорекційні техніки дають змогу молодому фахівцю комплексно і практично підходити до питань оцінки клієнта і його ресурсів. А також ефективно планувати систему взаємодії між психологом і клієнтом. Важливим чинником успішності формування професійних компетенцій студентської молоді є позитивна мотивація до психокорекційної діяльності через створення ситуацій успіху на основі використання різноманітних технологій навчання: ігрових ситуацій, використання методу кейсів, реалізація безпосереднього нестереотипного спілкування з клієнтом тощо.

Тема 1

СУГЕСТИВНІ МЕТОДИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ

*Ваше життя стане кращим тільки тоді,
коли Ви самі станете кращими*
Браян Трейсі

На початку ХХІ століття узагальнено чимало експериментально-лабораторних даних про зміни, що відбуваються в організмі людини під час словесного навіювання на неї. Зокрема такі дослідження проводились: Ф. Баркером, П. Янгом, В. Шейновим, Д. Кандибою, Д. Гріндером, Р. Бендлером й ін.

Навіювання (від латин. *suggestio* – навіюю) – це подача інформації, яка сприймається без критичної оцінки і впливає на проходження нервово-психічних і соматичних процесів. Через навіювання викликаються відчуття, уявлення, емоційні стани і дії, а також виявляється вплив на вегетативні функції без активної участі людини та без логічного перероблення сприйнятої інформації.

Навіюваність – це здатність людини до навіювання, що залежить від особистісних психологічних і фізіологічних характеристик індивіда і чинників навколишнього середовища.

Основним засобом навіювання є слово, мова **сугестора** (людини, що здійснює навіювання). Немовні чинники (жести, міміка, дії), зазвичай, чинять додатковий вплив. Пропонуються різні класифікації навіювання: навіювання і самонавіяння, пряме або відкрите навіювання, непряме або закрите; навіювання контактне і дистантне. У медичній практиці використовуються відповідні прийоми навіювання в безсонному стані і стані природного, гіпнотичного і наркотичного сну. Формули навіювання зазвичай вимовляються наказовим тоном, із урахуванням стану хворого і характеру клінічних виявів захворю-

вання. Вони можуть бути спрямовані і на поліпшення загального самопочуття (сну, апетиту, працездатності тощо), і на усунення окремих невротичних симптомів. Ефект навіювання буде сильнішим, за умови, що сугестор є авторитетом для пацієнта. Міра реалізації навіювання визначається також особливостями особи хворого, вираженістю «магічного» настрою, віра в можливість впливу одних людей на інших за допомогою невідомих науці засобів і способів.

Практичні завдання

Розглянемо вправи, які можуть використовуватись у разі підготовки до навіювання, для визначення схильності до навіювання та швидкої гіпнотизації.

Вправа 1. Людині, що стоїть із заплющеними очима, пропонують стояти рівно, так, щоб головною точкою опори були п'яти. Якщо при цьому поштовхом вивести її зі стану рівноваги, то вона падає і її доводиться підтримувати. Після цього попереднього досвіду досліджуваному дають завдання посилено думати про те, що він впаде назад. У разі цього спокійно, але твердо і впевнено варто промовляти: «Ви падаєте назад! Вас тягне назад! Ви падаєте, падаєте!». Більшість досліджуваних справді через короткий час падають назад. Цьому сприятиме, якщо сугестор стане позаду пацієнта і проведе легке натискання долонею на його лоб.

Вправа 2. Гіпнотизер ставить пацієнта обличчям до себе з опущеними вздовж тулуба руками і поставленими разом ногами. Дослідженому пропонується дивитися прямо у вічі лікареві, що фіксує зосереджений погляд на перенісці пацієнта. Далі гіпнотизер виставляє руки долонями всередину так, щоб дістати ними до скронь пацієнта і легко доторкнувшись до них промовляє: «Зараз я відведу свої руки і вас потягне вперед за ними». Руки відводять і дещо, відступаючи назад, промовляють: «Ви падаєте, падаєте!». У цей момент багато пацієнтів справді падають, і їх необхідно вчасно підтримати.

Вправа 3. Людині пропонують три порожні абсолютно чисті пляшки і при цьому кажуть: «Я зараз перевірю ваш нюх. Понюхайте і скажіть, в якій склянці раніше знаходився гас, в

якій – духи, а в якій – вода». Якщо оптант «виявляє» запахи, то це вказує на підвищений рівень навіюваності.

Права 4. Прийом Шарко: дія раптового звуку (китайський гонг, там-там, постріл, свист тощо), сильного джерела світла (вольтова дуга тощо). Багато пацієнтів (зазвичай істерики) в разі такої дії раптово занурюються в глибокий гіпнотичний стан.

Нейролінгвістичне програмування

Нейролінгвістичне програмування є доволі молодим явищем у світовій психологічній практиці, тим паче у ракурсі української прикладної психології.

Нейролінгвістичне програмування (НЛП) – це створення багатомірної моделі структури та функцій досвіду людини. В основі НЛП – сенсорна дія терапевта на клієнта з метою створення в останнього нових, раціональніших програм поведінки та дій. Ці програми закріплюються в мозку людини на нейронному рівні та є основою його нового досвіду.

Ця теорія виникла наприкінці минулого століття в університеті Санта-Круз у США. Її засновниками були Джон Гріндер, на той час асистент кафедри лінгвістики, і Річард Бендлер – студент психологічного і математичного факультетів, який до того ж цікавився психотерапією. Ці вчені у власних дослідженнях намагалися «змодельовати» діяльність трьох психотерапевтів, які на той час отримали міжнародне визнання. Ними були: Ф. Перлз – талановитий психотерапевт, один із засновників гештальт-терапії; В. Сатир – провідний спеціаліст у галузі сімейної медицини, яка змогла розібратися у низці, здавалося б, не вирішуваних проблем у сфері міжособистісних стосунків; М. Еріксон – всесвітньо відомий гіпнотерапевт, засновник сучасної гіпнотерапії.

Річард Бендлер і Джон Гріндер наводять як приклад використання НЛП такі можливості:

- 1) лікування фобій та інших неприємних відчуттів за один сеанс;
- 2) допомога дітям із невисоким рівнем сприйняття навчання.

3) подолання шкідливих звичок, таких, як алкоголізм, тютюнопаління;

4) підвищення рівня продуктивності в різних інтеракціях, таких як подружжя, організації;

5) лікування соматичних захворювань тощо [5].

Вплив на себе або іншу людину відбувається тільки через його систему сприйняття, звану в НЛП репрезентативною системою.

Репрезентативна система (лат. *representatio* – наочне зображення) – основний, домінуючий спосіб отримання людиною інформації із зовнішнього світу; індивідуальна модель сприйняття того, що передають органи чуття людини; специфічна система збирання та опрацювання інформації, яку особа використовує для формування й репрезентації власного досвіду [9].

Сприйняття ситуації з 4 позицій: з погляду себе, свого співрозмовника, стороннього спостерігача, всієї системи відносин. Погляд стороннього спостерігача найоб'єктивніший, але підлаштуватися під це сприйняття, і, тим більше, утримувати його, дуже складно. На цих 4 позиціях побудована більшість методів НЛП. Їх реалізація, відбувається в декількох етапах: бачити себе з проблемою; бачити себе без проблеми; бачити іншу людину, яка вірить, що ви – найкращий, любить вас; трансформувати власні переживання в переживання цієї людини, використовуючи його мову, модальність сприйняття тощо [Додаток 1].

Група методів НЛП заснована на побудові асоціативних зв'язків між явищами.

Практичні завдання

Вправа «Метафора». Виконання цієї вправи охоплює наступні етапи:

1. Роздуми про проблему, концентрація уваги на ній, асоціація з проблемою.

2. Роздуми про приємне на регулярному занятті, яке не є працею для людини. Це заняття буде для нього ресурсом.

3. Зв'язування проблеми і ресурсу через побудову аналогій.

4. Перенесення проблеми в ресурс за аналогією, пошук виходу з проблеми.

5. Переміщення вирішення проблеми ресурсу на реальну проблему.

Вправа реагування на критику. Етапи виконання вправи:

1. Поділіть себе і людину, яку критикують (погляд на себе з позиції спостерігача), між цими людьми – стіна.

2. Людина уявляє, що бачить ту іншу себе, яка йде в момент критики за цю стіну.

3. Людина уявляє, що її критикують, у разі цього передбачається, що вона асоціює власну поведінку з побаченою раніше поведінкою іншої себе.

4. Оцінюється зміст критики.

Людина отримує підказки від іншої себе, як реагувати на критику з погляду її змісту. Якщо критика справедлива – «добре, я врахую, дякую»; якщо частково несправедлива – відзначити несправедливі місця; якщо несправедлива – розвернутися і піти, або переконати людину. Потім застосовуються прийоми на злиття двох «Я» в одне. Людина отримує способи реагування на критику.

Унаслідок повторення цієї вправи, формується нова схема поведінки. Зверніть увагу на те, що власний принцип чіткої програми навчання вправи НЛП дотримуються дуже суворо. Кожну вправу побудовано з кроків у певній послідовності. Кожен крок становить будь-яку теорію психології.

Вправа «Візуальне калібрування». Групи по 3 людини «А», «В», «С». «А» загадує п'ять різних станів, не говорячи в слух назву стану, дає їм порядковий номер (1, 2, 3...) і повністю занурюється в кожен із п'яти станів, повідомляючи при цьому «В» і «С» порядковий номер стану, в якому перебуває. «В» і «С» в той час відслідковують невербальні ознаки стану в учасника. Учасник «А» відтворює один зі станів, не називаючи порядкового номера, завдання «В» і «С» – визначити який із п'яти станів було відтворено.

Вправа «Аудіальне калібрування». Групи по 3 людини «А», «В», «С». «А» загадує п'ять різних станів, не говорячи в слух назву стану, дає їм порядковий номер (1, 2, 3...) і повністю занурюється в кожен із п'яти станів, повідомляючи в разі цього «В»

і «С» порядковий номер стану, в якому перебуває і зачитує будь-яку фразу, вірш тощо. «В» і «С» із закритими очима уважно слухають «А», відслідковуючи інтонаційні патерни, які властиві цим станам. Учасник «А» відтворює один зі станів, не називаючи порядкового номера, завдання «В» і «С» – визначити який із п'яти станів відтворено.

Вправа «Кінестетичне калібрування». Групи по 3 людини «А», «В», «С». «А» загадує п'ять різних станів, не говорячи в слух назву стану, дає їм порядковий номер (1, 2, 3 ...) і повністю занурюється в кожен із п'яти станів, повідомляючи в разі цього «В» і «С» порядковий номер стану, в якому перебуває. Учасник «А» відтворює один зі станів, не називаючи порядкового номера, завдання «В» і «С» – визначити який із п'яти станів відтворено.

Техніка встановлення якорів

Якір – це будь-який стимул або сукупність стимулів, які спонукають до деяких уявлень, чи поведінки. Кожного разу, коли ззовні викликається частина переживання, то в разі цього самостійно відтворюються й інші частини цього переживання. Тому будь-яка частина певного переживання може бути використана як якір (пускового механізму), що дає доступ до іншої частини цього переживання [9].

Види якорів. Якір можна встановити, використовуючи будь-яку нашу сенсорну модальність: вираз обличчя, жести (зорова); тон і темп голосу (слухова); дотики (кінестатична); запахи і смакові відчуття (нюх/смак) й ін. Якір сильніший, якщо він представлений в усіх трьох модальностях: по суті, це три якорі на один стан, задіяних одночасно.

Установка якоря. Якорі повинні:

- за часом збігатися з піком інтенсивності стану;
- бути унікальними і помітними (якщо з цим стимулом пов'язане різне, то це не унікальний стимул, і якорем він не буде);
- бути легко відтворювальними (у гонитві за унікальністю можна так повернути, що потім точно так не відтвориш. І якір не спрацює);

– бути пов’язаними з тим станом, який виразний і легко переживається (а не зі складнощами на зразок нашарувань декількох невиразних емоцій одночасно).

Елементи якоріння. Використовуйте поведінкові аспекти, вирази обличчя і тональну відповідність, щоб викликати бажаний відгук. Переконайтеся, що клієнт згадав одну подію, а не низку подій. Упевніться, що він знову переживає цю подію, а не думає про неї. Тобто клієнт має бути асоційований із власним досвідом, нібито він переживає його зараз. Упевніться в наявності фізіологічних сигналів асоційованого стану. Також спостерігайте за рухами очей. Якщо ви не впевнені, запитайте клієнта. Встановлюйте якір на входження в ситуацію і розвиток. Не встановлюйте якір, коли клієнт виходить зі стану переживання. Що унікальніший встановлюваний якір, то ліпше. Ви повинні вміти точно повторити якір: та сама тривалість дії, тиск, голос, жест тощо.

Якщо в разі перевірки якоря ви не виявили очікуваного відгуку, то:

- клієнт не переживав подію як актуальну;
- не була заякорена найінтенсивніша частина переживаного досвіду;
- треба підкріпити якір додатковими подіями того ж або схожого переживання.

Якщо якір, що використовувався, не дає того відгуку, який ви вважали заякореним, використовуйте це як зворотний зв’язок відповідно.

Рефреймінг

Одним із найефективніших способів зміни обмежуючих переконань, після усвідомлення їх наявності, є **техніка рефреймінгу** (від англ. *reframing* – переформування) [6]. Зазвичай на певні життєві ситуації у нас сформовані відповідні реакції, погляди або переконання. Рефреймінг допомагає нам подивитися на ту саму ситуацію, поведінку чи установку з іншого погляду. Наприклад, життєва ситуація: чоловік із

жінкою біля залізничного переїзду не встигають проїхати автомобілем, як перед ними закривається шлагбаум. Чоловік говорить: «Мало того, що раніше простояли в черзі з купою машин, то тепер ще й перед носом шлагбаум закрився», – а дружина йому відповідає: «Зате тепер – ми перші в черзі». У цьому прикладі жінка змінила зміст ситуації, в яку подружжя потрапило, і тепер не «шлагбаум перед носом закрився», а «ми стоїмо перші у черзі». Ця ситуація є прикладом застосування **рефреймінгу змісту**. Для здійснення такого рефреймінгу поставте собі запитання: «як ще можна описати цю ситуацію?», «який інший аспект тієї ж ситуації здатен змінити ставлення людини до неї?», «яку позитивну цінність може передбачати ситуація, що виникла?». Подаємо ще декілька простих прикладів із метою розуміння суті рефреймінгу змісту:

«Ти – брехливий!» → «Я – дипломатичний».

«Ти – жадібна!» → «Я – економна і заощадлива».

«Ти донощик!» → «Я – соціально активний».

«Цей продукт надто дорогий» → «Зате він якісний».

По-іншому, поглянути на ситуацію допомагає **рефреймінг контексту**. Його застосування полягає в зміні контексту ситуації на такий, у якому вона має інше значення. Наприклад: мама жаліється, що син – забіяка, а її подруга на це відповідає: «Зате він може стати успішним боксером». Зосередження жінки змістилося з контексту «забіяка» в контекст «успішний боксер» і більше не викликає того негативного стану, який викликав раніше. Прикладами успішного рефреймінгу контексту можуть бути наступні:

«Чоловік знову п'яний повернувся додому» → «Головне, що повернувся взагалі».

«Вона завжди мовчить при наших зустрічах» → «Вона просто насолоджується перебуванням поруч із тобою».

«Андрій розбив вікно у кухні!» → «Тепер ми зможемо навіть вдома дихати свіжим повітрям».

Рефреймінг може допомогти у будь-якій ситуації знайти позитив або негатив, тому наполовину повна чи наполовину порожня склянка – вирішувати тільки вам!

Прогресивна м'язова релаксація (метод Едмунда Джекобсона)

Ця надзвичайно ефективна релаксаційна техніка була запропонована американським доктором Е. Джекобсоном 1920 р. Методика заснована на простому фізіологічному факті: після періоду напруження будь-який м'яз автоматично розслабляється. Отже, щоб домогтися глибокої релаксації всіх м'язів організму, потрібно одночасно або послідовно сильно напружувати всі ці м'язи. Доктор Е. Джекобсон і його послідовники рекомендують сильно напружувати кожен м'яз протягом 5–10 секунд, а потім протягом 15–20 секунд концентруватися на виниклому в ньому почутті розслаблення. Е. Джекобсон спочатку розробив близько 200 спеціальних вправ для максимального напруження різних м'язів, охоплюючи найдрібніші [30]. Але в сучасній психотерапії прийнято тренувати так лише 16 груп м'язів послідовно:

Домінантна кисть і передпліччя (максимально сильно стисніть кулак і зігніть кисть у будь-якому напрямку).

Домінантне плече (зігніть руки в ліктях і сильно натисніть ліктем собі в корпус або на найближчу поверхню – ліжко, підлокітник, й ін.).

Не доміантна кисть і передпліччя.

Не доміантне плече.

М'язи верхньої третини обличчя (підніміть брови якомога вище і широко відкрийте рот).

М'язи середньої третини обличчя (сильно примружтеся, нахмуртесь і наморщіть ніс).

М'язи нижньої третини особи (сильно стисніть щелепи і відведіть куточки рота до вух).

М'язи шиї (притягніть плечові суглоби високо до вух і в такому положенні нахилийте підборіддя до грудей).

М'язи грудей і діафрагма (зробіть глибокий вдих, зведіть лікті перед собою і стисніть їх).

М'язи спини і живота (напружте м'язи черевного преса, зведіть лопатки і вигніть спину).

Домінантне стегно (напружте передні і задні м'язи стегна, тримаючи коліна у напруженому напівзігнутому положенні).

Домінантна гомілка (максимально потягніть на себе ступню і розігніть пальці на ній).

Домінантна ступня (витагніть гомілковостопний суглоб і стисніть пальці ступні).

Не доміантне стегно.

Не доміантна гомілка.

Не доміантна ступня.

Техніки релаксації

Вправа 1. Людина згинає руки в ліктях і різко напружує м'язи рук, виникає відчуття м'язового напруження. Потім особа ослаблює руки, вони вільно падають. Так повторюють кілька разів. У разі цього необхідно зосередитися на відчутті м'язового напруження і розслаблення. Ще одне завдання – скорочення та розслаблення біцепсів. Скорочення та розслаблення м'язів має бути спочатку максимально сильним, а потім дедалі слабшим (і навпаки). У цій вправі необхідно зафіксувати увагу на відчутті найменшого напруження м'язів і повного їх розслаблення. Після цього людина вправляється в умінні напружувати й розслаблювати м'язи (згинання–розгинання) тулуба, шиї, плечового поясу, м'язів обличчя, очей, язика, гортані, що беруть участь у миміці та мовленні.

Вправа 2. Диференційована релаксація. Людина вчиться, сидячи, напружувати й розслаблювати м'язи, які не беруть участі у підтримці тіла у вертикальному положенні; далі – під час письма, читання, мовлення намагається розслаблювати м'язи, що не беруть участі в цих актах [23].

Вправа 3. Людині пропонують завдяки самоспостереженню визначити, які групи м'язів у неї найбільше напружуються за різних негативних емоцій (страх, тривога, хвилювання, збентеження). Далі релаксацією локальних м'язових напружень можна запобігати негативним емоціям або зменшувати їх. Вправи проводять у групах по 8–12 осіб двічі–тричі на тиждень. Заняття із самонавчання проводять самостійно (під керівництвом батьків або друзів) 1–2 рази на день по півгодини.

Вправи запропоновані М. Норбековим [30]

1. Сядьте зручно. Якщо захочеться, закрийте очі. Перенесіться у стан внутрішньої зосередженості і уявіть стиглий лимон. Уявіть як ви берете його в руку, відчуваєте його прохолодну, трошки вологу поверхню. Піднесіть його до обличчя, вдихніть аромат. А тепер відкрийте рот і відкусіть великий кусок. Цілий рот наповнюється соком, проковтніть його і тепер продовжуйте їсти відкушений кавалок лимону зі шкіркою без цукру. Відкрийте очі і подивіться в дзеркало.

Що ви там побачили? Що виникає в тілі і в голові? Слина виділилася? Виникло відчуття протесту? А ви ж нічого не робили. Тільки уявили, що кусаєте лимон. Усе інше зробив ваш організм без участі вашої свідомості. Більше того ваш шлунок, не без відрази, теж приготувався і тепер з образою зазирає знизу у ваш стравохід: «Обіцяли лимон, де ж він? Я ж уже приготувався».

2. Сядьте зручно. Закрийте очі, якщо захочеться. Подумайте про здоров'я. Уявіть собі своє абсолютне здоров'я. Думайте, думайте. Зосереджено. Подивіться у дзеркало. А тепер, що ви побачили? Трошки здивування. Трошки розгубленості і нічого особливого. Майже без змін. Що виникає в тілі і в голові? Теж нічого. То ж то й воно.

3. Сядьте зручно і закрийте очі. Уявіть собі великий стиглий... бенгальський горіх. Відкусіть від нього великий кусень і намагайтеся з'їсти. Добре старайтеся. Відкрийте очі і подивіться у дзеркало. Що таке бенгальський горіх? Не знаю і ніхто не знає. Бо такого не буває. Що ви побачили у дзеркалі у цей раз? Розгубленість? Те ж саме, або щось подібне як у випадку зі здоров'ям.

Коли ставиться перед організмом завдання на зразок «я мушу бути здоровим», організм знаходиться в такій же розгубленості як і ви у випадку з бенгальським горіхом. Хвора людини, коли медитує на тему «я здорова», ставить організм в глухий кут і він «перегорає». Ситуація тільки погіршується. Організм відгукується на знайомі образи. Для того, щоб організм прореагував, необхідно думати едейтичними образами. Тому для ефекту оздоровлення необхідно, до певної міри, стати дітьми. Це не просте завдання для дорослої людини. Для того, щоб її полегшити, використовують тематичні медитації.

Вправа «Енергетичне позіхання». Суть цієї вправи полягає в масажі м'язів навколо зони щелепно-скроневого суглобу. Цей суглоб – просто перед вушним отвором, він з'єднує верхню та нижню щелепи через цей суглоб проходять стовбури п'яти основних черепних нервів, які збирають усю сенсорну інформацію від лица, очних м'язів, язика та рота. Коли людина живе у стані стресу, її щелепи часто стискаються, і передача імпульсів через цю ділянку погіршується. «Енергетичне позіхання» допомагає розслабити м'язи обличчя, а отже – покращити надходження сенсорної інформації. Це також сприяє ефективнішій комунікації та ясному звучанню. Якщо у дітей виникають проблеми з читанням, можливою причиною цього є те, що їхні очі працюють не узгоджено. Через стрес діти також можуть погано чути. Напруження у щелепно-скроневого суглобі може завадити їм розмовляти, що також відображається на мисленні. Завдяки розслабленню м'язів і полегшенню функціонування черепно-мозкових нервів покращуються всі пов'язані з ними функції очей, лицевих і м'язів рота [26].

Вправа «Ліниві вісімки для очей». Схожі на «ліниві вісімки для письма», за винятком того, що під час їхнього виконання увага фокусується на рухах очей і системі координації «руки – очі» та «очі – руки». Великий палець описує вісімку як знак нескінченності в горизонтальному полі бачення. Щоб зробити це, потрібно виставити руку вперед, підняти великий палець на рівні перенісся у передньому зоровому полі, приблизно на відстані ліктя, і почати рухи у виді вісімки. Рухи мають бути повільними й усвідомленими для досягнення максимальної м'язової концентрації. Голова у положенні прямо, розслаблена. Стежте за рухами великого пальця тільки очима. Великий палець починає рух від центру зорового поля і йде вгору по краю поля бачення, далі – проти годинникової стрілки вниз і повертається в центр, аналогічно виконуйте вправу і за годинниковою стрілкою. Після цього необхідно зчепити руки «у замок» великими пальцями вгору. Рухи повторіть не менше 3–4 разів кожною рукою.

Вправа «Перехресні кроки». Це перехресно-латеральне ходіння на місці. Коли людина торкається правим ліктем лівого коліна, а потім лівим ліктем правого коліна, активізуються одночасно обидві півкулі мозку. «Перехресні кроки» – усвідомлене

ходіння, яке сприяє збалансованій активізації нервів мозолистого тіла. Якщо виконувати вправу регулярно, у мозолистому тілі утворюється більша кількість нервових шляхів, які швидко й інтегровано зв'язують обидві півкулі, що робить можливим причинно-наслідковий рівень мислення. «Перехресні кроки» треба виконувати дуже повільно – це активізує тонку моторну координацію, вестибулярний апарат, лобні долі мозку.

Отже, основою створення методу є відомий факт зв'язку між м'язовим розслабленням і зниженням нервово-м'язового напруження. Помічено, що різним типам емоційного реагування відповідає напруження різних груп м'язів. Так, депресивний стан супроводжується напруженням дихальної мускулатури, страх – спазмом м'язів артикуляції та фонації. Знімаючи засобами довільного самонавіювання напруження певної групи м'язів, можна вибірково впливати на негативні емоції.

Аутогенне тренування за методом Й. Шульца

Аутогенне – «самопороджуюче тренування», у процесі якого людина сама собі надає необхідну допомогу.

Джерела аутогенного тренування (далі – АТ) входять у багатомісячне минуле різних систем самовдосконалення, зокрема староіндійська система йогів, учення про навіювання та самонавіювання, практика гіпнозу, дослідження активної регуляції тонусу м'язів. Німецький вчений Й. Г. Шульц об'єднав ці джерела і створив із них сувору систему, обґрунтувавши її 1932 р. у своїй книзі «Аутогенне тренування».

АТ складається з двох ступенів – нижчого та вищого. Нижчий ступінь (далі – АТ-1) розрахований для зняття нервово-емоційного напруження, попередження виробничої втоми, яка розвивається в процесі діяльності, виховати стійкість до стресу, фрустрації в несприятливих умовах виробничого середовища, для заспокоєння, нормалізації функцій в організмі [9; 32].

АТ-1 має не тільки лікувальний, а й профілактичний ефект, тому що м'язова діяльність пов'язана з емоційною сферою людини. Під час нервово-емоційного збудження головний

мозок шле на периферію підвищений потік інформації у виді нервових імпульсів. Що сильніше напружені м'язи, то більше імпульсів іде в зворотному напрямі до головного мозку, спричиняючи вогнище підвищеної збудливості. Розслаблення (релаксація) мускулатури – показник позитивних емоцій, стану спокою, урівноваженості, відпочинку, добре формуються і закріплюються нові, бажані умовні рефлекси. Розслаблення розцінюють як самостійний чинник, який зменшує емоційне напруження. Допоміжний чинник готує умови для перехідного стану, від стану неспанья до сну. Зміна напруження та релаксації – один із методів тренування рухливості основних нервових процесів: гальмування та збудження.

АТ-2 використовують для того, щоб ввести людину в особливий стан «аутогенної медитації», під час якої виникають своєрідні переживання, які ведуть, як вважає Й. Шульц, до «самоочищення» організму від хвороби.

Щоб опанувати АТ-1, треба не менше трьох місяців щоденних занять по 10–30 хв. На опанування АТ-2 потрібно не менше восьми місяців. Окрім цього передбачається оцінка успішності заняття АТ до і після сеансу. Потрібно обрати з пари протилежних станів той, який домінує у клієнта і виражається в балах від 3 до 0, де 3 – це максимально притаманно на цей момент часу, а 0 – нейтральний стан, невиражений (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

**Оцінка успішності заняття АТ
до і після сеансу**

Відпочивший	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
Розслаблений	3 2 1 0 1 2 3	Напружений
Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений
Гарний настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
Самопочуття хороше	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане

Основні сім форм АТ-1, які можна назвати класичними:

1. Я зовсім спокійний (спокійна).
2. Моя права (ліва) рука (нога) дуже важка.
3. Моя права (ліва) рука (нога) дуже тепла.
4. Серце б'ється спокійно і сильно.
5. Дихання зовсім спокійне, мені дихається легко.
6. Сонячне сплетіння випромінює тепло.
7. Чоло приємно холодне.

Інструкція для суб'єкта дослідження

Завдання. Сидіть (лежіть) спокійно, не рухайтесь. Переверте, чи зручно вам, чи не турбує вас що-небудь, чи немає зайвого напруження (якщо так, то необхідно усунути). Під час проведення релаксації не можна розмовляти і відволікатися на сторонні подразники. Слухайте уважно, що вам буде сказано, спробуйте зосередитися на тому, про що йтиметься. Виконуйте те, що скажуть. Спробуйте чітко уявити собі або відчутти, якщо запропонують, наприклад, розслабити м'язи руки, відчутти важкість руки. Слухайте уважно і думайте про те, що ви почувете, і виконуйте те, що скажуть. Очі розплющіть. Сидіть (лежіть) спокійно. Слухайте уважно, виконуйте те, що вам буде запропоновано, і намагайтеся чітко уявити, виявити в собі такі образи: ви перебуваєте на галявині в лісі, ви гуляєте і сили відпочити на пеньок, світить яскраве сонце, а в лісі прохолодно і спокійно. Вдихаючи струмінь повітря, яке приємно холодить ніздрі, ви відчуваєте прохолоду і на шкірі чола. Промовляйте про себе: шкіра прохолодна. Уявіть це (пауза 10–15 с). Розплющіть очі. Дайте відповідь на контрольні запитання.

Контрольні запитання

1. Чи вдалося вам викликати уявлення про те, що ви перебуваєте серед природи, в лісі?
2. Чи вдалося вам відчутти прохолоду повітря? Чи відчули прохолоду на шкірі чола?

Виконати вправу три-чотири рази.

АТ-1. Система вправ

Я відчуваю спокій.

Я відчуваю глибокий спокій.
Я відволікаюся від усякої поспішності.
Я звільняюся від внутрішнього напруження.
Розслабляюся.
Мені все байдуже.
Для мене це не дуже важливо.
Усе інше – поза мною.
Відчуваю спокій. Розслабляюся.
Усе навколишнє – далеко і байдуже.
Заглиблююсь у внутрішню тишу.
Усі мої думки спрямовані на спокій.
Я зовсім спокійний.
Ніщо не може мені заважати.
Спокій і рівновага наповнюють мене.
Я не роблю нічого, зовсім нічого – нехай все заспокоїться.
Віддаюся спокою, рівновазі, розслабленню.
Спокій огортає мене, як прозоре м'яке пальто.
Спокій відмежовує.
Я зовсім один (одна) з власним внутрішнім спокоєм.
Розслабляю м'язи правої руки.
Права рука важка.
Чітко відчуваю важкість правої руки.
Права рука стає ще важчою. Вона важка, як свинець.
Важкість правої руки велика.
Важкість правої руки величезна.
Не можу її підняти.
Розслабляю м'язи лівої руки.
Ліва рука важка.
Чітко відчуваю важкість лівої руки.
Ліва рука стає ще важчою.
Вона важка, як свинець.
Важкість лівої руки велика.
Важкість лівої руки величезна.
Не можу її підняти.
Розслабляю м'язи правої ноги.
Права нога важка.
Чітко відчуваю важкість правої ноги.
Права нога стає ще важчою.

Вона важка, як чавун.
Важкість правої ноги велика.
Важкість правої ноги величезна.
Не можу нею рухати.
Розслабляю м'язи лівої ноги.
Ліва нога важка.
Чітко відчуваю важкість лівої ноги.
Ліва нога стає ще важчою.
Вона важка, як чавун.
Важкість лівої ноги велика.
Важкість лівої ноги величезна.
Не можу нею рухати.
Розслабляю м'язи живота.
М'язи живота м'які.
Розслабляю м'язи грудної клітки.
Дихаю вільно.
Розслабляю м'язи обличчя.
Чітко відчуваю розслаблення м'язів обличчя.
Чоло гладке. Зовсім рівне.
Нижня губа відвисає.
Повіки стали важкими.
Усе тіло повністю розслаблене і безвладне.
Усе тіло важке, як мішок із піском.
Тепло розходитьсь по правій руці.
Доходить до кисті руки. Тепло охоплює праву руку.
Виходить на шкіру.
Чітко відчуваю приємне тепло на правій руці.
Тепло розходитьсь по лівій руці.
Доходить до кисті руки.
Тепло охоплює ліву руку.
Виходить на шкіру.
Чітко відчуваю приємне тепло на лівій руці.
Тепло розходитьсь по правій нозі.
Доходить до стопи.
Тепло охоплює праву ногу.
Виходить на шкіру.
Чітко відчуваю приємне тепло на правій нозі.
Тепло розходитьсь на лівій нозі.

Доходить до стопи.
Тепло охоплює ліву ногу.
Виходить на шкіру.
Чітко відчуваю приємне тепло на лівій нозі.
Відчуваю тепло, яке доходить до сонячного сплетіння.
Тепло з сонячного сплетіння розходить на животі.
Живіт наповнюється теплом.
У всій порожнині живота відчуваю приємне тепло.
Тепло проникає з живота в грудну клітку.
У грудній клітці відчуваю приємне тепло.
Грудна клітка наповнюється приємним теплом.
Відчуваю тепло у всьому тілі.
Усе моє тіло наповнене приємним теплом.
Внутрішнє тепло відчуваю у всьому тілі.
Чітко відчуваю тепло у всьому тілі.
Тепло таке приємне, як дуже тепла ванна.
Мені добре.
Відчуваю себе легко і вільно.
Я зовсім спокійний.
Серце б'ється ритмічно і спокійно, ритмічно і спокійно.
Дихаю повільно.
Чоло приємно холодне.
Відчуваю приємну прохолоду на чолі.
Мені добре, мені добре.

АТ-1. Сім формул

Я зовсім спокійний (спокійна).
Права (ліва) рука дуже важка.
Права (ліва) рука дуже тепла.
Серце б'ється надмірно і ритмічно.
Дихання зовсім спокійне. Мені дихається легко.
Сонячне сплетіння випромінює тепло.
Чоло приємно прохолодне.

Заключна частина

Я відпочив.
Моя нервова система заспокоїлася.
Я відчуваю себе зовсім здоровим.

Думки в голові стають чіткішими.

Я цілком відпочив.

Відтак Й. Шульц поєднав в одній методиці ефективність лікувальної дії гіпнозу з можливістю індивідуального її використання пацієнтом. Методика характеризується такими двома основними функціями: зняття емоційного напруження (заспокоєння) і прискорення відновлювальних процесів різних рівнів.

Контрольні питання до теми 1

1. Історія розвитку вчення про навіювання.
2. Теоретичні основи формування трансу та техніки НЛП.
3. Техніка якоріння у НЛП.
4. Рефреймінг як одна з технік НЛП-практики.
5. Навести приклади рефреймінгу змісту та рефреймінгу контексту.
6. Яке місце у практичній діяльності психолога належить релаксаційним і медитаційним технікам?

Рекомендована література

1. Бендлер Р. Из лягушек – в принцы (Вводный курс НЛП тренинга) / Р. Бендлер, Дж. Гриндер. – 1978 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lib.ru/NLP/book1.txt_with-big-pictures.html#8
2. Бендлер Р. Рефрейминг: ориентация личности с помощью речевых стратегий / Р. Бендлер, Дж. Гриндер. – 1995 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.lib.ru/NLP/refrejming.txt>
3. Васківська С. В. Основи психологічного консультування: підручник / С. В. Васківська. – 2-ге вид. – К.: Ніка-Центр, 2011. – 424 с.
4. Король Л. М. Человек-оркестр: микроструктура общения / Л. М. Король, Е. Л. Михайлова. – М.: Независимая фирма «Класс», 1993. – 160 с. – (Библиотека практической психологии и психотерапии).
5. Лоуен А. Биоэнергетика (Революционная терапия, которая использует язык тела для лечения проблем разума) / А. Лоуен. – СПб.: Ювента, 1998. – 384 с. – (Библиотека зарубежной психологии).
6. Норбеков М. С. Опыт дурака, или ключ к прозрению. Как избавиться от очков / М. С. Норбеков. – СПб.: ВЕСЬ, 2002. – 316 с.
7. Осипова А. А. Общая психокоррекция: учебн. пособие / А. А. Осипова. – М.: Сфера, 2002. – 510 с.

Тема 2

ПСИХОАНАЛІТИЧНИЙ НАПРЯМ У ПСИХОКОРЕКЦІЇ

*Бути абсолютно чесним
із самим собою – хороша справа*
З. Фройд

Уважається, що одним із засновників психоаналітичного підходу в психокорекції є З. Фройд. Водночас достеменно відомо, що в основі психоаналітичної корекції є уявлення про те, що аномальна поведінка людини є наслідком неадекватної інтерпретації ним власних відчуттів, потреб і спонук. Саме тому основною метою психоаналітичної корекції виступає допомога клієнту в розумінні й усвідомленні ним причин його поганого пристосування до реальності і надання йому допомоги та можливості адаптації до неї [12].

Отже, корекційна робота психоаналітика ґрунтується на двох постулатах:

1. Пропрацювання несвідомих прошарків психіки і переформатування несвідомого у свідомість клієнта.

2. Пропрацювання «Я» клієнта з метою його підсилення та формування ефективних патернів поведінки [32].

Зважаючи на те, що концепція засновника психоаналізу З. Фрейда популяризована на всіх рівнях, від наукового до прикладного, ми не будемо зосереджуватися на відомих і всім доступних теоретико-практичних засадах цього підходу [37]. Детальніше розглянемо техніки запропоновані А. Адлером, К. Хорні, К. Юнгом та Е. Берном [45].

Основи індивідуальної психокорекції А. Адлера

А. Адлер запровадив у психологічну термінологію термін «комплекс неповноцінності», вважаючи, що всі діти мають від-

чуття неповноцінності, через їх фізичний розмір і брак сил та можливостей. Сильне відчуття неповноцінності може затруднити позитивний ріст і розвиток. Однак помірне відчуття неповноцінності може спонукати індивіда до досягнень [32].

Техніка психокорекційної роботи за А. Адлером охоплює такі процедури:

1. Встановлення правильних стосунків.
2. Аналіз і опрацювання особистої позиції клієнта.
3. Підбадьорювання.
4. Заохочення розвитку саморозуміння і допомога в переорієнтації [32].

Для з'ясування обставин його формування наявні спеціальні техніки – опитувальник сімейного сузір'я, «ранній спогад» і аналіз сновидінь.

Опитувальник сімейного сузір'я містить запитання на зразок: «Як ваш батько ставиться до дітей?»; «Хто був улюбленою дитиною в сім'ї?»; «У яких стосунках ви були з батьком і матір'ю?»; «Якою дитиною ви були?». Значення подібних запитань – одержати картину сприйняття і раннього емоційного досвіду клієнта, що вплинули на особистий розвиток надалі.

Сукупність питань «Ранній спогад». Клієнту задають наступні запитання: «Я б хотів почути про ваші найперші дитячі спогади»; «Будь ласка, розкажіть що-небудь з найперших ваших вражень» або «Хотілося б почути ваш найяскравіший спогад, що відноситься до перших шести років життя». Зазвичай кількість таких прохань обмежують чотирма. У відповідях клієнта фіксують: домінуючу тему; реакцію, що повторюється; позицію (учасник або спостерігач); самотність або включеність у групу; центральне відчуття, яке виражається у спогадах.

Аналіз сновидінь. На відміну від класичного психоаналізу в адлеріанському підході відсутня фіксована символіка. Велике значення мають дитячі сни. Крім того, сновидіння розглядаються як репетиція майбутніх дій. Для інтеграції всієї зібраної інформації, апробації на відповідність внутрішньому досвіду клієнта і доведення до свідомості клієнта рушію його життя і вчинків використовується техніка «підведення підсумків».

Підведення підсумків. На кожен попередню техніку готується резюме. Його обговорюють з клієнтом, причому остан-

ній читає текст резюме вголос, у разі цього звертається увага на його невербальну поведінку. Значення процедури – знаходження **головних помилок** в уявленні про світ: *гіперузагальнення* типу: «Немає в житті щастя»; *зневіра і нездійсненні цілі*, наприклад: «Я хочу подобатися всім»; *помилкове сприйняття життєвих вимог*, наприклад: «Усі несправедливі до мене»; *заперечення власної основоположної цінності типу*: «Я – кінчена людина»; *уявні цінності, наприклад*: «Головне – досягнути свого, неважливо, якою ціною».

Від консультанта вимагається орієнтування в системі усвідомлюваних припущень клієнта і його сприйняття того, що написано в резюме.

Техніки безпосередньої корекції

Після з'ясування особливостей індивідуального стилю клієнта і його життєвих пріоритетів завданням психолога є зміна неефективних уявлень клієнта на життя та напрацювання нових поведінкових прийомів. Для полегшення цього процесу використовують такі техніки [32].

Підбадьорювання. На цьому етапі роботи основна функція – визнання особистої мужності клієнта, його духовних сил і головне – наголос на наявності свободи вибору у вчинках на основі нового, набутого в процесі корекції, самопізнання.

Заохочення інсайту. Завдання психолога – створення умов для інсайту (осяяння) через поєднання психологічної підтримки і конфронтації, а також відповідних інтерпретацій з тим, щоб висвітлити для клієнта його неусвідомлювані цілі, помилкові цінності, стиль життя. В інтерпретаціях корисні натяки, підказки, за допомогою яких знижується рівень психологічного захисту клієнта. Реальне самоусвідомлення і саморозуміння – ось головне значення третього етапу.

Допомога в переорієнтації. Ця завершальна стадія роботи відома також під назвою «Втілення інсайту в дію». Є спеціальні прийоми, що допомагають зміні колишніх цілей і прийняттю нових рішень. Для цього використовують конкретні техніки:

Антисугестія (парадоксальна інтенція) – завдання цієї техніки полягає в багаторазовому перебільшенні пропорцій

небажаної активності, завдяки чому забезпечується допомога клієнту в усвідомленні неадекватності і недоречності небажаних дій. Значення техніки не тільки у тому, що вона приєднується до захисних механізмів і дає змогу їх усвідомити клієнтом, завдяки відлагодженому механізму дії, але і в тому, що примусове, багато разів посилене виконання дії, з яким варто боротися, знецінює цю дію для клієнта.

Дія «Якби...». Ця психотехніка заснована на типовій скарзі: «Ах, якби». Клієнту пропонується діяти так, немов побажання «якби» здійснилося. По суті, ця техніка є рольовою грою, в якій клієнт знаходить можливості компенсації неадекватних або неповноцінних відчуттів, установок, дій, причому не тільки в ситуації спілкування з психологом віч-на-віч, але і впродовж певного часу, наприклад, у проміжку між двома корекційними зустрічами.

Постановка цілей і прийняття зобов'язань. Правила користування цією технікою прості: мета повинна бути досяжна, реалістична, а час – обмежений. «Роби тільки те, що приємно» – так сформулював А. Адлер значення цього прийому. Якщо все ж таки мета не здійснюється, її можна переглянути. У разі успіху клієнт заохочується до прийняття на себе більш довгострокових зобов'язань у бажаному для нього напрямі.

Злови себе. Клієнту пропонується відстежувати власну деструктивну поведінку, не впадаючи в самозвинувачення, швидше з позитивним гумором відносно себе. Прийом продуктивний, якщо клієнт усвідомив власні цілі і мотивований до переорієнтації. У використанні прийому важливе тимчасове посилення до минулого: «Як раніше».

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

«Уникнення плаксивчика». Завдання цієї техніки – не потрапити в пастку тієї психологічної позиції, з якою прихо-

дить клієнт, зокрема звичної поведінкової позиції типу: «Мене ніхто не любить, я нікому не потрібен». Психолог у жодному разі не повинен підкріплювати цю позицію, навпаки, він повинен невпинно заохочувати поведінку, відповідну психологічній зрілості, коли вибір позиції залежить від людини, від його вільного рішення.

Ці техніки частково запозичені з пізніших напрямів психокорекції, частково характерні для роботи сучасних адлеріанських психологів.

Самоаналіз за К. Хорні

Як уважає К. Хорні, тільки психоаналіз, у формі самоаналізу, може допомогти людині здолати сильне і хворобливе прагнення до недосяжних цілей і замінити їх діяльністю, що приносить задоволення і радість самореалізації [3].

Мету психотерапії К. Хорні вбачає в необхідності допомогти хворому неврозом усвідомити владний «образ», що «ідеалізується, і його функції, показавши, що подібні спроби вирішення конфлікту не приводять до бажаного результату. В процесі аналітичної роботи вона прагне способом розкриття Я, що ідеалізується, допомогти пацієнтові в його достовірно людському розвитку і розгортанні його тенденцій до самореалізації, переорієнтації думок, почуттів і життєвих планів. Усвідомлення хворим різних чинників власного існування має бути дійсним знанням, що досягається за допомогою емоційного переживання. Аналітичну роботу К. Хорні доповнює психосинтезом, пробудженням у пацієнта конструктивних сил, прагненням до саморозвитку. Самореалізація означає готовність до глибокого переживання власних бажань і почуттів, до виявлення власного призначення в житті і прийняття відповідальності і за себе, і за інших людей, до встановлення дружніх, емоційно забарвлених міжособистісних зв'язків. Загалом психотерапія слугує усуненням розриву між реальним «Я» людини і «Я», що його ідеалізує, утворюється в процесі невротичного розвитку особистості. Мета психотерапії за К. Хорні можна виразити, перефразовуючи слова З. Фрейда: «Там, де ідеалізувалося Я, повинно бути реальне Я».

Техніка «Самоаналіз»

Спробуйте провести самоаналіз. Візьміть чистий аркуш паперу, сядьте в спокійному, відокремленому місці і виконайте таке:

1. Позначте якусь особисту проблему. Вибравши її, напишіть про неї коротко.

2. З об'єктивністю зовнішнього спостерігача, наскільки це можливо, напишіть абзац або два: ваша поведінка в цій ситуації.

3. Чи створює ця проблема тільки незначні труднощі, що виникають у специфічних умовах? Або вона постійно відчувається, є тривалою і взаємопов'язана з іншими конфліктами?

4. Складіть перелік вигод і витрат, пов'язаних із певною проблемою, і зіставте їх з іншими психологічними і реальними втратами і придбаннями в житті.

5. Пориньте у вашу проблему. У вас були схожі відчуття? Якщо ви щось згадали, запишіть ваші спогади.

6. Якщо можливо, прочитайте ваші записи іншій людині. Зверніть увагу на те, що ви відчуваєте, коли розповідаєте про власний самоаналіз: що ви відчували під час читання різних частин самоаналізу? Що вам не сподобалося? Що, як вам здається, вимагає подальшого пояснення?[3].

Аналіз сновидінь у юнгіанській парадигмі

Сни покажуть вам, де ви і куди йдете.

Вони відкриють вам вашу долю

К. Юнг

К. Юнг засновник аналітичної психології і представник психодинамічного напрямку у власній практичній діяльності застосовував безліч технік і методів, зокрема вільне асоціювання, активне слухання, малювання, казкотерапію тощо [8; 19; 20; 22]. Наголосимо на аналізі сновидінь клієнта безпосередньо в юнгіанстві.

Отже, вчений запропонував наступний план дій під час аналізу сновидінь клієнта:

1. Виокремити емоційно-насичені фрагменти сновидіння та за допомогою асоціацій перетасувати їх. Працювати зі значущими образами поки не настане інсайт (ага-момент);

а) розкажіть сновидіння, а я запишу його якомога детальніше;

б) зараз я перечитаю ваш сон, а ви, якщо потрібно, внесете свої уточнення та доповнення. Потрібно вказати найзначущі моменти. Вибираємо 4–5 об'єктів зі сну (скорочено терапевт записує);

в) підберіть асоціації до обраних об'єктів сну (коротко занотовуємо);

г) підбір асоціацій до не помічених, пропущених моментів (1–2 об'єкти сну). Коротко все занотовуємо;

г) проасоціюйте те, що ще привертає увагу;

д) я ще раз перечитаю ваші асоціації. Яку частину вас і вашого життя вони символізують? (Асоціації групуються за логікою клієнта. Наприклад: Я запросила до себе в гості (сюжет сну – у мене в гостях однокласник) свою юнацьку («однокласник», «та музика», «місце»...) і дитячу («ялинка», «дитяче свято») частину...; В мені вмирає (сюжет сну – бачу себе мертво у ванні) моя наївність («біле плаття», «вона така молода», «всі люблять»));

е) я розповім вам власну версію того, як звучить послання, яке ми «прочитали» у сні. Тобто потрібно ще раз розповісти сон, із коментарями, де всі події пов'язуються з тими частинами, які були виокремлені. З'ясувати, як це пов'язане зі сьогоденням клієнта;

е) а що ще залишилося незрозумілим?.. Про що ж тоді говорити із вами ваш Сновидець? Він посилає не лише запитання, а й відповіді;

ж) подумайте, що ще залишилося? Хвилює? Посидіть, подумайте.

2. Прив'язати образи сну до архетипічної структури особистості та внутрішньої динаміки душевних процесів. Тобто ідентифікувати ті частини внутрішнього «Я», які представляють Его, Персону, Тінь, Аніму/Анімус, Самість (наприклад: клієнтці наснилася низка снів зі схожим сюжетом, де вона конфліктує з різними жінками, вона зробила висновок, що це Тінь і напруження, які виокремлено в цих образах).

3. Тлумачення сновидіння. Резюмувати інформацію, отриману на двох попередніх етапах й усвідомити сенс сну як цілісність.

4. Ритуал із метою конкретизації сну. Додати те, що зробить сон усвідомленим, чітко донесе його сенс, надасть йому конкретності та переведе в безпосереднє фізичне відчуття [9, с. 372; 17; 46; 47].

Трансакційний аналіз Е. Берна

Творцем трансакційного аналізу є американський психіатр Е. Берна. Згідно з його концепцією, людина запрограмована «ранніми рішеннями» відносно життєвої позиції. Людина проживає власне життя за «сценарієм», написаним за активної участі її близьких, передусім батьків, приймає рішення в сьогоденні, засновані на стереотипах, які колись були потрібні для його психологічного виживання, але тепер найчастіше даремні. Основна мета психотерапевтичного процесу – реконструкція особи на основі перегляду життєвих позицій, усвідомлення непродуктивних стереотипів поведінки, що заважають прийняттю адекватних рішень, формування нової системи цінностей, ґрунтуючись на власних потребах і можливостях [32].

Аналіз трансакційної взаємодії за Е. Берном

Трансакційний аналіз охоплює: 1) структурний аналіз – аналіз структури особи; 2) аналіз трансакцій – вербальних і невербальних взаємодій між людьми; 3) аналіз психологічних ігор – прихованих трансакцій, що спричинюють бажаний результат (виграш); 4) аналіз сценарію (скриптаналіз) – індивідуального життєвого сценарію, якому людина мимоволі слідує [7].

Структура особи характеризується наявністю трьох станів Я: Батько (Екстеропсихе), Дитина (Археопсихе), Доросла (Неопсихе). Наголошується, що Я-стани – це не ролі, що виконуються людьми, а феноменологічні реальності, поведінкові стереотипи, що провокуються актуальною ситуацією.

Батько – це інформація, отримана в дитинстві від батьків й інших авторитетних осіб, це повчання, правила поведінки, соціальні норми, заборони – інформація з категорії, як треба і як не можна поводитися в тій або іншій ситуації.

Дитина – це емотивне начало в людині, яке може виявлятися в двох видах. Природна Дитина охоплює усі імпульси, властиві дитині: довірливість, ніжність, безпосередність, цікавість,

творчу захопленість, винахідливість. Завдяки цим рисам Природна Дитина придбаває велику цінність, незалежно від віку людини: він надає людині чарівливість і теплоту.

Доросле Я – це здатність індивіда об'єктивно оцінювати дійсність за інформацією, отриманою внаслідок власного досвіду, і на основі цього приймати незалежні, адекватні ситуації рішення.

У разі взаємодій (транзакцій) людей можуть включатися різні Я-стани. Розрізняють додаткові, перехресні і приховані транзакції. Додатковими називаються транзакції, відповідні очікуванням контактуючих людей і що відповідають здоровим людським відношенням. Такі взаємодії не конфліктогенні й можуть тривати необмежений час. Конфліктогенну здатність мають перехресні транзакції. У цих випадках на стимул дається несподівана реакція, активізується невідповідний Я-стан.

Приховані транзакції відрізняються від попередніх тим, що містять більше двох Я-станів, оскільки повідомлення в них маскується під соціально прийнятним стимулом, але реакція у відповідь очікується з боку ефекту прихованого повідомлення, що і становить суть психологічних ігор. Коли продавець машин, посміхаючись, говорить своєму клієнтові: «Це наша найкраща спортивна модель, але вона, напевно, занадто дорога для Вас», то його слова можуть бути сприйняті і Дорослим, і Дитиною клієнта. Коли їх чує Дорослий, відповідь може бути такою: «Так, ви праві, враховуючи те, скільки я отримую». Водночас Дитина може відповісти: «Я беру її – це якраз те, що я хочу». Найбільш тонкі обманні ходи будуються з урахуванням людської потреби у визнанні.

Психологічна гра є низкою послідовних додаткових прихованих транзакцій з чітко визначеним і передбачуваним результатом. Це сукупність транзакцій з прихованою мотивацією, низка ходів, що містить пастку, каверзу. Виграшем є будь-який емоційний стан, до якого гравець несвідомо прагне. Це далеко не завжди позитивне почуття, задоволення або радість, частіше це неприємні відчуття, які для гравця є «улюбленими» і які він «колекціонує». Наприклад, у грі «Вдар мене» один із учасників намагається викликати у свого партнера нешанобливу до себе реакцію. У книзі Берна «Ігри, в які грають люди» опи-

суються десятки ігор. Їх виконують з Батьківського Я-стану, коли повторюють гру батьків; з Дорослого Я-стану, коли вони свідомо розраховані; з Дитячого Я-стану, коли вони засновані на ранніх переживаннях, рішеннях і психологічних позиціях, які дитина зайняла відносно себе й інших у дитинстві.

Поняття психологічної позиції є одним із основних. Відомим пропагандистом його став психіатр Харріс завдяки своїй книзі «Я о'кей – ти о'кей» [44]. Назва книги виражає позицію, якою людина повинна добитися в процесі трансакційної терапії.

Психологічні позиції виникають не лише відносно себе й інших, але і відносно іншої статі. Приймавши психологічну позицію, особистість прагне зміцнити її, щоб стабілізувати самооцінку і зберегти власне сприйняття навколишнього світу. Психологічна позиція стає життєвою позицією, виходячи з якої, грають в ігри і здійснюють життєвий сценарій. Наприклад, жінка, яку в дитинстві третирував батько – алкоголік, приймає 2 позиції: «Я нічого не варта» (я не о'кей) і «Мужчини – це тварини, які кривдитимуть мене» (чоловіки не о'кей). З огляду на це, вона вибирає людей, які грають певні ролі, відповідні її життєвому сценарію. Так, вона виходить заміж за «тварину», до того ж алкоголіка. На додаток до цього на людях вона грає в гру «Насильник»: притягаючи чоловіка бесідою, намагається його спокусити; якщо ж він не піддається на це, вона з обуренням відкидає його, ще раз переконавшись, що «чоловіки – це тварини, які хочуть образити» її (колекціонування «улюблених почуттів»).

Практичні завдання

Завдання 1. Проведення тесту «Батько – Дорослий – Дитина».

Інструкція. За допомогою тесту спробуйте визначити, як поєднуються ці три «Я» у вашій поведінці, оцінюючи наведені висловлення в балах від 0 до 10, де 0 – це те, що найменше притаманно вам, а 10 – найбільше.

1. Мені інколи не вистачає витримки.
2. Якщо мої бажання заважають мені, то я вмію їх стримувати.

3. Батьки як зріліші люди повинні влаштовувати сімейне життя власних дітей.
4. Я іноді перебільшую свою роль у якихось подіях.
5. Мене провести нелегко.
6. Мені би сподобалося бути вихователем.
7. Буває, мені хочеться пустувати, як маленькому.
8. Думаю, що я правильно розумію всі події, що відбуваються.
9. Кожний повинен виконувати власний обов'язок.
10. Нерідко я поводжуся не як треба, а як хочеться.
11. Приймаючи рішення, я намагаюсь продумати його наслідки.
12. Молодше покоління повинно вчитись у старших, як йому треба жити.
13. Я, як і багато людей, буваю вразливим.
14. Мені вдається бачити в людях більше, ніж вони кажуть про себе.
15. Діти повинні безумовно додержуватись указівок батьків.
16. Я – людина, яка легко захоплюється чимось.
17. Мій основний критерій оцінки людини – об'єктивність.
18. Мої погляди непохитні.
19. Буває, що я не уступаю в суперечці лише тому, що не хочу.
20. Правила виправдані лише доти, доки вони корисні.
21. Люди повинні дотримуватись усіх правил незалежно від обставин.

Обробка результатів тестування

Підрахуйте окремо суму балів по рядках:

I (стан «Дитина»): 1, 4, 7, 10, 13, 16, 16, 19.

II (стан «Дорослий»): 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20.

III (стан «Батько»): 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21.

Якщо у вас вийде формула I, II, III, то це значить, що ви маєте відчуття відповідальності, у міру імпульсивні та не схильні до повчань.

Якщо у вас вийде формула III, I, II, то для вас характерна категоричність у судженнях і діях, можливо, зайвий вияв само-

впевненості під час взаємодії з людьми, найчастіше кажете без сумніву те, що думаєте чи знаєте, незважаючи на наслідки ваших слів і дій.

Якщо на першому місці у формулі стан І («Дитина»), то ви можете виявляти схильність до наукової праці, хоча й не завжди вмiєте управляти власними емоціями.

Завдання 2. Рольовий тренінг. У парах розігруються комунікативні ситуації, глядачі намагаються визначити рольову позицію кожного учасника (батько–дорослий–дитина):

1. «Прохання» – учаснику треба попросити щось для нього дуже важливе в людини, яка не схильна відразу задовольнити його прохання.

2. «Вимога» – зажати що-небудь у людини, яка не схильна виконати цю вимогу.

3. «Образа» – висловити свою образу іншій людині, яка, можливо, вважає, що вона цілком заслужена (тобто сам винуватий).

4. «Незадоволення» – виразити власне незадоволення людині, яка вважає, що зробила правильно.

5. «Виправдання» – вибачитися за запізнення.

Контрольні питання до теми 2

1. Аналіз особистої динаміки за А. Адлером.
2. Роботи зі снами в юнгіанській парадигмі.
3. Самоаналіз за К. Хорні.
4. Розуміння поняття «трансакція».
5. Трансакційний аналіз Е. Берна.

Рекомендована література

1. Андронникова О. О. Специальные проблемы психологического консультирования: учеб. пособие / О. О. Андронникова. – М.: ИНФРА-М. – 2013. – 348 с.

2. Берн Е. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры, или вы сказали «здравствуйте». Что дальше? Психология человеческой судьбы / Е. Берн. – Екатеринбург: ЛИТУР, 2002. – 576 с.

3. Биркхойзер-Оэри С. Мать: архетипический образ в волшебной сказке / С. Биркхойзер-Оэри; под ред. М.-Л. фон Франц; пер. с англ. В. Мершавки. – М.: Когито-Центр, 2006. – 255 с.

4. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: підручник / С. В. Васьківська. – 2-ге вид. – К.: Ніка-Центр, 2011. – 424 с.
5. Виттельс Ф. Фрейд. Его личность, учение и школа / Ф. Виттельс. – Л.: Эго, 1991. – 197 с.
6. Джонсон Р. А. Сновидение и фантазии: анализ и использование / Р. А. Джонсон. – К.: Ваклер, 1996. – 176 с.
7. Дикманн Х. Сказание и иносказание: юнгианский анализ волшебных сказок / Х. Дикманн; пер. с англ. Г. Л. Дроздецкой, В. В. Зеленского. – СПб.: Гуманитарное агентство «Академический проект», 2000. – 254 с.
8. Еліаде М. Священне й мирське; Міфи, сновидіння і містерії; Мефістофель і андрогін; Окультизм, ворожитство та культурні уподобання / М. Еліаде; пер. з нім., фр., англ. Г. Кьорян, В. Сахно. – К.: Основи, 2001. – 591 с.
9. Калшед Д. Птица Фица и темная сторона Самости / Д. Калшед // Внутренний мир травмы: архетипические защиты личного духа; науч. ред. Е. Щербаковой; под ред. В. Калиненко; пер. с англ. В. Агаркова, С. Кравец. – М.: Академический Проект, 2007. – С. 292–318.
10. Осипова А. А. Общая психокоррекция: учеб. пособие / А. А. Осипова. – М.: Сфера, 2002. – 510 с.
11. Ральф Р. Г. Практика и техника психоанализа / Р. Г. Ральф. – Новочеркасск: Агентство САГУНА, 1994. – 341 с.
12. Харрис Т. А. Я-о'кей, ты-о'кей / Т. А. Харрис; пер. С. С. Степанов. – М.: Смысл, 1997. – 328 с.
13. Хьелл Л. Теории личности (Основные положения, исследования и применение) / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 608 с. – (Мастера психологии).
14. Юнг К. Г. Психологический аспект фигуры Кобы / К. Г. Юнг // Структура психики и архетипы. – М.: Академический Проект, 2007. – С. 114–137.
15. Юнг К. Г. Феноменология Духа в сказке / К. Г. Юнг // Структура психики и архетипы. – М.: Академический Проект, 2007. – С. 138–188.

Тема 3

КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВИЙ НАПРЯМ ПСИХОКОРЕКЦІЇ

*Те, що позаду нас,
як і те, що попереду – ніщо
порівняно з тим, що є в середині нас*
Томас Еліот

Це один із сучасних науковообґрунтованих методів у психологічній науці – **когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)**. Сучасна КПТ потрапила під вплив двох основних напрямів: поведінкової терапії, яку розробив Дж. Вольпе та інші 1950–1960-х роках, та під когнітивний підхід у терапії, розроблений Аароном Беком, що набув популярності наприкінці 1970-х років.

Основні положення **когнітивно-поведінкового напрямку** можуть бути представлені так:

1) більшість поведінкових проблем – наслідок проблем у навчанні та вихованні;

2) поведінкові реакції – реакція організму на вплив середовища і, отже, є результатом взаємодії «організм–середовище»;

3) моделювання поведінки є навчально-психотерапевтичним процесом, в якому когнітивний аспект є вирішальним [11].

Особливу увагу терапевт повинен приділяти тому, щоб робота за вирішенням проблеми проходила в системі правил клієнта. Основа ефективності психологічної допомоги – активна позиція клієнта. Головна мета психолога – діагностико-навчальна.

Когнітивно-поведінковий терапевт може направляти, не знаючи, де він і пацієнт будуть у результаті. У цьому прикладі, терапевт задає запитання для того, щоб зрозуміти бачення речей пацієнта, а не просто змінити думку клієнта. Внаслідок, пацієнт стає активніший. Через певний період, під час якого терапевт і

пацієнт з'ясовують, що в думках і досвіді в пацієнта, терапевт починає запитувати про речі, які пацієнт хотів би змінити і як саме він це зробить. Нарешті, терапевт починає задавати собі запитання вголос – як клієнт буде оцінювати і вимірювати успішність цих зусиль.

У цьому більш емпіричному процесі (1) збору даних, (2) погляду з пацієнтом на ці дані, по-іншому, і (3) запрошенні пацієнта до розробки власних планів стосовно того, що робити з розглянутою інформацією, відбувається відкриття.

Обговорення та розвінчування ірраціональних суджень (А. Елліс)

Сутність моделі психотерапії, розробленої Альбертом Еллісом, багато в чому визначається словом «раціональність», значення якого залежить від того, з чим його зіставляють і чому протиставляють: думкам (Античність), вірі й догмі (Середньовіччя), забобонам (Ренесанс), досвіду (сенсуалізм ХІХ ст.). Раціональність (ірраціональність) будь-якого знання, думки, уявлення перевіряють лише після появи сумнівів. А. Елліс трактує раціональність як природне (наївне) знання про дійсність, щось безсумнівне, замислитися над яким не можливо. Очевидне він прирівнює до безсумнівного, простежуючи у складі внутрішнього досвіду особистості утворення, в яких вбачаються фундаментальні характеристики світу, і демонструючи, як їх можна поставити під сумнів [32].

У тріаді «раціональне – емпіричне – ірраціональне» А. Бек акцентує радше на двох перших її складниках, А. Елліс – на двох останніх. Обидва науковці схильні розглядати будь-яку людину, що вирішує свою проблему, як ученого – дослідника, який недостатньо усвідомлює власні методи і можливості. У розробленій ними терапії максимально представлений і активно працює принцип *cogito* – мислення, що пізнає (Р. Декарт: «*Cogito, ergo sum*» – «Мислення означає існування»). Якість мислення визначає комфортність існування: люди бувають нещасні від того, що неправильно думають, уявляють певні речі, обставини, властивості.

Раціонально-емотивна терапія (РЕТ) – психотерапевтичний напрям, основною метою якого є корекція ірраціональ-

них думок й упереджень і спричинених ними негативних емоційних переживань.

Почуття і поведінка людини суттєво залежать від її думок, переконань та умовиводів – усього, що А. Бек і А. Елліс називають *когніціями* (*когнітивними змінними*). Судження і думки класифікують на групи: описові (дескриптивні); оцінні, причинно-наслідкові (каузативні); приписові (прескриптивні). Усі вони пов'язані між собою, утворюючи систему правил, жити за якими – означає неминуче бути нещасним. Типовий перелік таких **«правил невротика»** навів А. Бек:

1) щоб бути щасливим, я маю досягти успіху в усіх своїх спробах і починаннях;

2) щоб відчувати себе щасливим, мене мають любити (приймати, захоплюватися) всі і завжди;

3) якщо я помиляюся – значить я дурень;

4) якщо я не досяг вершини, то зазнав краху;

5) як чудово бути популярним, відомим, багатим і як жахливо бути звичайною, посередньою людиною;

6) моя цінність як особи визначається тим, що думають про мене інші люди;

7) я не можу жити без любові. Якщо мій чоловік (дружина, дитина, коханець, начальник) мене не люблять, я ні на що не здатен, я нікчема;

8) якщо хтось зі мною не погоджується, він мене не любить [4].

Систему таких правил побудовано на ніким не перевірених узагальненнях. Вони тотальні («всі», «завжди», «нічого»), зобов'язують і примушують. Для людини, що перебуває в такій ситуації, речі та події нічого не варті – справжні почуття викликають лише думки й оцінки; людина відчуває те, що думає з приводу сприйнятого. В разі цього переконання і думки можуть навіть суперечити одна одній, а людина – відчувати себе нещасною.

Аналіз психотерапевтичного випадку (за Н. Каліною) [21]

Клієнтка поскаржилася на апатію, що охопила її, поганий настрій, неможливість зосередитися на роботі, безпричинну тугу.

Терапевт (далі – Т.): Як давно у вас такий настрій?

Клієнт (далі – К.): Усе почалося після екзамену з економіки, до якого треба було підготувати письмову роботу – опис моделі прогнозування тенденцій ринку. Викладач казав, що потрібно виявити творчість – я і писала її з натхненням. Днів три-чотири ні про що інше думати не могла. Іду на дачу, готую їжу, розмовляю з мамою – а в голові тільки параметри моделі. Писала, прагнула дібрати найточніші слова, а викладач її навіть не прочитав.

Т.: Зовсім не прочитав?

К.: Так, подивився поверхнево – і годі. Сказав, що погано знаю роботи класиків, дуже приблизний підрахунок математичного очікування, багато думок незрілих...

Т.: Яку оцінку ви одержали на іспиті?

К.: «Четвірку».

Т.: Це низька оцінка? Ваші знання більше, ніж на «чотири»?

К.: Та ні, справедлива.

Т.: Що ж вас не влаштовує?

К.: Найобразливіше – він продемонстрував своє ставлення до моєї праці і навіть не спромігся це прочитати. Показав, що я, як майбутній економіст, нічого не варта.

Т.: Він сказав це?

К.: Ні, але якщо роботу навіть читати не став...

Т.: Однак, можливо, йому справді вистачило поверхнево ознайомлення з вашою роботою, щоб правильно оцінити її?

К.: Може, й вистачило. Він – доктор наук, професор.

Т.: А як він мав поставитися до вашої роботи? Чого б вам хотілося?

К.: Ну, щоб він зрозумів, що я творчо поставилася до роботи, не відписалася, як інші.

Т.: А він хіба цього не зрозумів?

К.: Він нічого не зрозумів, роботу не похвалив, а тільки критикував, і тим, що я запропонувала, зовсім не зацікавився. Виходить, я – ніхто, нуль.

Т.: Отже, якщо ваша робота з економічного прогнозування не зацікавила доктора наук, провідного фахівця в цій галузі, то ви – нуль?

К.: Це якось занадто виходить.

Т.: А який зв'язок між «четвіркою» з економіки і вашою нинішньою пасивністю? Адже минув майже місяць, закінчилися канікули – а ви все сумуєте?

К.: Мабуть, так. Однак я після цієї історії не можу ні за що взятися. Все одно не бачу сенсу.

Т.: У чому?

К.: У тому, щоб далі продовжувати писати диплом... Кому він потрібен? Хто його читатиме?

Т.: Тобто зовсім ніхто не читатиме?

К.: Ну, прочитають... Сенсу все одно жодного.

Т.: Підсумуємо дещо. Ви написали письмову роботу, яку поверхнево прочитав і якою не зацікавився викладач, професор.

Він нічого не зрозумів, розкритикував її, поставив вам оцінку вищу за середню («четвірку»). Ви відчули себе несправедливо скривдженою, нікчемною і зрозуміли, що ви як майбутній економіст нічого не варті. Після цього ви лягли на диван, сумували і тужили всі канікули і тепер не бачите сенсу в тому, щоб писати і захищати диплом. Так?

К.: Ні, це якось несправедливо. Окремо все правильно, а разом – нісенітниця.

Зазначена бесіда ілюструє процедуру *класифікації*, – виявлення, за допомогою якого клієнт учить розпізнавати власні ірраціональні установки («Якщо моя робота не зацікавила відповідного фахівця – я нікчемна», «Якщо тепер не досягнуло блискучого успіху, то і далі нічого робити не варто»). Завдання класифікації полягає в розмежуванні описів і оцінок, побажань і розпоряджень, проясненні тих логічних зв'язків, які формують причинно-наслідкові залежності. Один із найпростіших способів – продемонструвати клієнтові всі «Якщо.., то...», які містяться в його міркуваннях, а також поведінкові наслідки таких опозицій. Проте часто буває так, що навіть інсайт стосовно ірраціональних думок не призводить до відмови від них, тим більше – до зміни поведінки.

Натомість, якщо ми хочемо подолати розлади харчової поведінки, то Лінет Вайтгед пропонує наступні когнітивно-поведінкові стратегії: самомоніторинг, розширення арсеналу методів боротьби з проблемою, запровадження регулярного споживання їжі, переоцінку негативних думок і переконань,

розширення основ і критеріїв самооцінювання, пом'якшення надмірно суворих стандартів, підвищення самоповаги, керування настроєм, подолання проблем у міжособистісних стосунках [10, с. 91]

Так, когнітивно-поведінкова терапія становить процес навчання пацієнтів навичкам оцінки їхніх думок, поведінки, настрою, життєвих обставин і фізіологічних реакцій, для того, щоб робити адекватний і адаптивний вибір.

Практичні завдання

Вправа 1. Заміна негативних думок про себе на позитивні (I частина).

Є безліч тверджень, що думка викликає певні психологічні та фізіологічні зміни в людині. Так, негативні думки пригнічують, а позитивні, навпаки, надихають. Ви, мабуть, і самі помітили: коли думаєш про можливу невдачу, вона може справді тебе спіткати. Якщо ти вважаєш, що непомітний і не вартий уваги, безталанний і нікому не потрібний, тебе справді не помічатимуть або погано ставитимуться. Усе залежить від твоїх думок, дій і почуттів. З них ми і почнемо боротися за кращі стосунки.

Наші думки пов'язані з позицією стосовно інших людей. Спробуйте визначитися з власною позицією. Розгляд позицій: Я «-», вони «+»; Я «+», вони «-», «Я» «-», вони «-», «Я»+, вони «+» [44].

Вправа 2. Заміна негативних думок про себе на позитивні (II частина).

Психолог пропонує клієнту записати всі негативні думки про себе. Потім уважно прочитати і замінити на позитивні, наприклад, «Я нерішучий» – «Є ситуації, у яких мені вдається швидко прийняти рішення».

Вправа 3. «Звільнення від думок».

Сядьте зручно. Стежте за власними думками.

Дозвольте собі ні про що не думати.

Залишайтеся в такому стані доти, доки не почуватиметеся ліпше.

Вправа 4. Напишу листа. Ця вправа має декілька пунктів у разі виконання.

1. Написати листа до вашої небажаної поведінки, уявляючи, що це ваш ворог. Пишіть цього листа, думаючи як травмує вас ваш

розлад. Розгляньте ваше фізичне і психічне здоров'я, ваше суспільне, особисте і сімейне життя, вашу кар'єру і вашу безпеку.

2. Написати листа до вашої небажаної поведінки, уявляючи, що це ваш друг. Під час написання цього листа потрібно думати, як вам допомагає розлад. Розгляньте різні сфери – самоповагу, контроль над собою, зовнішні ознаки, стосунки з іншими тощо.

3. Написати листа другові, уявляючи, що минуло 10 років і вам вдалося позбутися небажаної поведінки. На цьому етапі важливо уявити як зміниться ваше життя: фізичне та психічне самопочуття, сімейне, суспільне й особисте життя, кар'єра.

4. Написати листа другові, уявляючи, що минуло 10 років, а ви все ще боретесь, щоб подолати вашу небажану поведінку. Як зміниться ваше життя: фізичне та психічне самопочуття, сімейне, суспільне і особисте життя, кар'єра. Яким буде ваше життя? Ким будете ви?

Вправа 5. Чи я готовий(-а) до змін.

Виконавши попередні вправи, обміркуйте, наскільки ви готові почати щось змінювати. Оцініть:

1. Наскільки я зацікавлений(-а) в тому, щоб почати зміни? (0 – зовсім ні; 10 – так, дуже сильно).

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Наскільки я здатний(-а) досягти успіху? (0 – зовсім ні; 10 – так, цілком здатний).

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Скільки зусиль я готовий(-а) докласти, щоб змінитися? (0 – жодних; 10 – дуже багато).

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Середній бал: (бал за 1-е питання+бал за 2-е питання + бал за 3-є питання) / 3 =...

Щоб врахувати середній бал, додайте бали за кожне з трьох запитань і розділіть суму на 3. Якщо ваш середній бал «б» і більше, то ви доволі мотивовані. Якщо ваш бал нижче «б», то, очевидно, час для змін ще не настав або ж досягти змін буде дуже складно.

Вправа 6. Аналіз моїх проблем.

1. Зміни в обстановці/життєві ситуації _____
2. Фізичні реакції _____
3. Настрій _____
4. Поведінка _____
5. Думки _____

Рекомендації до виконання. Клієнт може використовувати запитання:

До 1): Чи відбувалися зміни у моєму житті протягом останнього часу? Які найбільш стресові події мали місце у моєму житті за останній рік? За останні три роки? П'ять років? У дитинстві? Чи відчуваю я зараз якісь труднощі?

До 2): Чи турбують мене фізичні симптоми, наприклад: зміни життєвого тону, апетиту, сну, серцебиття, біль у шлунку, потовиділення, нудота, важкість дихання, біль?

До 3): Якими словами можна описати мій настрій (сум, нервозність, гнів, провину, сором)?

До 4): Що з того, що я роблю на роботі, вдома, у спілкуванні з друзями, на самоті, я хотів би змінити або покращити? Чи уникаю я конкретних ситуацій або людей, коли ці ситуації або люди могли б принести мені користь?

До 5): Що я думаю про себе, коли відчуваю сильні емоції? Що про інших людей? Про моє майбутнє? Які думки заважають мені робити те, що я б хотів або вважав за необхідне робити? Які образи і спогади виникають у моїй свідомості? [15].

Вправа 7. Щоденник думок. Клієнту необхідно заповнити таблицю.

1. Ситуації. З ким? Що? Коли? Де?	
2. Почуття. А. Що ви відчували? Б). Оцініть кожне почуття/емоцію (0-100%).	
3. Автоматичні думки (образи). А. Що виникло у вашій свідомості безпосередньо перед тим, як виникло це почуття? Якісь інші думки? Образи? Б. З усіх зазначених наголосіть на найбільш напруженій думці.	

4. Доводи на користь істинності напруженої думки.	
5. Доводи проти напруженої думки.	
6. Опишіть альтернативні думки.	
7. Оцініть власні почуття тепер (0–100%)	

Вправа 8. Аналіз «АВС-моделі» (Д. Келлі). Суть цієї техніки зводиться до того аби відновити проміжну ланку В, на яку клієнт не зважає. А – це психотравмуюча ситуація або подразник, що впливає; С – емоційна або поведінкова реакція; В – неусвідомлені думки (витіснені, проігноровані тощо) [9, с. 393]. Основне завдання: клієнт повинен заповнити прогалину В, зрозуміти власні емоції та стани, поведінкові вияви.

Контрольні питання до теми 4

1. Охарактеризуйте когнітивно-поведінковий підхід.
2. Проаналізуйте співвідношення понять «поведінка» та «думки».
3. Перелічіть техніки запропоновані Д. Келлі та А. Беком.
4. Сучасні техніки КПТ.

Рекомендована література

1. Бек А. Техники когнитивной психотерапии / А. Бек // Московский психотерапевтический журнал. – 1996. – № 3. – С. 49–69.
2. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: підручник / С. В. Васьківська. – 2-ге вид. – К.: Ніка-Центр, 2011. – 424 с.
3. Вайтгед Л. Подолати розлади харчової поведінки / Л. Вайтгед; пер. з англ. І. Грицюк. – Львів: Свічадо, 2014. – 112 с.
4. Вестбрук Д. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію / Д. Вестбрук, Г. Кеннерлі, Дж. Кірк. – Львів: Свічадо, 2014. – 410 с.
5. Гринбергер Д. Управление настроением: методы и упражнения / Д. Гринбергер, К. Падески. – СПб.: Питер, 2008. – 224 с.
6. Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник / Н. Ф. Каліна. – К.: Академвидав, 2010. – 288 с.

Тема 4

ГУМАНІСТИЧНА ПАРАДИГМА НА ПРИКЛАДІ КЛІЄНТ-ЦЕНТРОВАНОГО ПІДХОДУ К. РОДЖЕРСА ТА ЛОГОТЕРАПІЇ В. ФРАНКЛА

*Добре життя – це процес, не стан буття.
Це напрямок – не пункт призначення*
Карл Роджерс

Клієнт-центрована психокорекція як варіант гуманістичної психотерапії розроблена К. Роджерсом і детально описана у книзі вченого «Клієнт-центрована терапія: сучасна практика, значення і теорія». Використання автором поняття «клієнт», разом із «пацієнт», наголошує на визнанні потенціалу самостійності, активності хворого на усіх етапах психотерапії, починаючи з постановки завдання. Суть методу полягає в тому, що психотерапевт входить у такий контакт із пацієнтом, який сприймається ним не як лікування і вивчення його з метою діагностики, а як глибоко особистий контакт. Як вважає К. Роджерс, індивід взаємодіє з реальністю, ґрунтуючись на природженій тенденції організму до розвитку власних можливостей, що забезпечують його розвиток [32].

К. Роджерс практикував психодинамічну терапію в 30-х роках. Однак згодом учений завагався в її цінності. Особливо не імпонувало йому бути безстороннім експертом, який «розуміє» пацієнта. Науковець переконався в тому, що менш формальний підхід ефективніший, і почав використовувати так звану «недирективну терапію», тобто він дозволяв своїм пацієнтам вирішувати, про що говорити і коли, без направлення, оцінки або інтерпретації з боку терапевта. Цей підхід нині називають «клієнт-центрована терапія», щоб наголосити на ролі клієнта. Основою лікування К. Роджерса є створення відносини, що характеризується трьома важливими і взаємопов'язаними позиціями

(«тріада Роджерса»): безумовне позитивне ставлення, емпатія, конгруентність.

1. Безумовне позитивне ставлення. Терапевт щиро піклується про клієнта, приймає його як людину і довіряє його здатності змінюватися. Терапевт безоцінково та неупереджено ставиться до клієнта, незважаючи на його «негативні» риси характеру чи поведінки.

2. Емпатія. Емпатія вимагає внутрішнього погляду, зосередження на тому, що пацієнт може думати і відчувати.

3. Конгруентність – це узгодженість між тим, що терапевт відчуває, і тим, як він поводить себе стосовно клієнта.

К. Роджерс зауважив, що в процесі клієнт-центрованої терапії клієнти стають не тільки впевненішими в собі, але починають краще усвідомлювати власні справжні почуття, приймати себе, триматися більш комфортно і природно з іншими людьми, більшою мірою покладатися на власну оцінку, ніж на думки інших, і стають продуктивнішими і спокійнішими [38; 39].

Відображення емоцій. Ця техніка полягає у безпосередньому описі переживань, які консультант побачив у поведінці клієнта: «Ви стурбовані/роздратовані/схвильовані», «Вам погано» тощо.

Відображення почуттів – це вербалізація тих почуттів, про які клієнт відкрито не говорить, але які ви можете в ньому розпізнати, з огляду на невербальні вияви, а також особливості його ситуації.

Цілі відображення почуттів:

1) допомогти клієнту усвідомити власні почуття і спонукати його говорити про них з огляду на проблему (так, як наявність проблеми завжди визначається саме почуттями, які супроводжують її переживання);

2) усвідомлення почуттів знижує їх силу, що дає змогу знизити рівень напруження клієнта і зосередитися на проблемі;

3) відображення почуттів клієнта демонструє ваше емпатійне сприйняття проблеми клієнта, що становить глибший рівень розуміння: внаслідок цього покращується контакт із клієнтом;

4) у процесі довготривалої роботи періодичне відображення почуттів, якщо воно не викликає опору в клієнта, розви-

ває в нього навик самостереження, усвідомлення свого актуального стану, дає змогу опанувати «мову почуттів», необхідну у самопізнанні.

Відображення власних почуттів – це вербалізація (промовляння) консультантом своїх актуальних емоцій. Використання цього навичу припускає декілька цілей [9].

По-перше, допомагає консультанту знаходитися в постійному контакті зі собою, щоб уникнути ідентифікації з клієнтом і не викликати в нього почуттів.

По-друге, допомагає підтримувати контакт, унаслідок того, що клієнт сприймає консультанта як живу людину зі своїми почуттями, а не як бездушний «автомат».

По-третє, сприяє більш вільному вираженню почуттів клієнтом, який орієнтується на консультанта як на деяку модель поведінки і слідом за ним привчається до безперервної рефлексії.

Отож пригнічення якихось емоційних станів може спричинити емоційне «збідніння» людини, тому доцільно навчити її розуміти внутрішні механізми емоцій, привчити відчувати тіло, хоча б у напружених ситуаціях, навчитися приймати та каналізувати переживання, зробити їх «дзеркалом», у якому мудра людина бачить своє щире «Я».

Практичні завдання

Вправа 1. Ознайомтеся з переліком емоцій і почуттів, запропонованих В. Стюартом, і виберіть емоції, з якими ви добре знайомі в один перелік, а ті, яких ви в собі не помічали – в інший. Проаналізуйте в парях можливі причини свого вибору.

Перелік емоцій: гнів, радість, огида, горе, інтерес, страх, сором, провина, задоволення, насолода (естетичні емоції), почуття гордості, перевага, пригніченість, смуток, роздратування, туга, почуття симпатій, прихильності, приємна втома, почуття спортивного азарту, гедоністичні емоції, презирство, подив, ненависть, захоплення.

Складіть власний список найпоширеніших пар амбівалентних або суперечливих почуттів. Проаналізуйте їх муть і можливі

нюанси. Продумайте як в консультативному процесі досягти осмислення особливостей того чи іншого почуття.

Спробуйте обґрунтувати, які головні почуття приховуються за: образою, провинною, заздрощами тощо.

Вправа 2. Емпатія в консультативних взаєминах.

А. Перелічіть, які реакції консультанта передбачає емпатійне реагування в консультативній ситуації.

Б. Поясніть, як можна виявити в процесі бесіди: а) позитивне ставлення; б) повагу; в) щирість; г) конкретність; г) безпосередність; д) безпристрасність; е) автентичність; є) конгруентність і підвищити якість стосунків із клієнтом.

Вправа 3. Формування різних рівнів емпатичного відреагування. Сформулюйте кілька можливих реакцій консультанта на тираду клієнта та оцініть рівень емпатії в кожній реакції за п'ятибальною шкалою:

А. Клієнт: «Мій чоловік поводить себе зі мною грубо. Він взагалі перестав звертати увагу на мої поради. Вважає, що я лізу не в свої справи. А я боюся, що він вплутався в складну ситуацію і все це погано закінчиться. Що мені робити? Як запобігти непоправному?».

Б. Клієнт: «Віднедавна мені дуже складно спілкуватися з дружиною. Вона каже, що я пасивна і безініціативна людина, що життя проходить повз мене. А я справді не можу ризикувати, бо боюся змін. Мені заважає моя обережність. Як перебороти лінощі і стати активнішим?».

В. Клієнт: «Мій син (17 років) зовсім відбився від рук: не поважає і не слухає мене, поводить себе зухвало і все, що я кажу, сприймає упереджено, ніколи не каже, куди йде і що робить. Як повернути контроль над ситуацією?».

Вправа 4. Емпатійна відповідь. Робота в «трійках» (консультант, клієнт, спостерігач). Рольова гра: «Консультативне інтерв'ю».

А. Консультант із клієнтом проводять невеличку консультативну сесію (7–10 хв).

Б. Спостерігач фіксує кількість і якість емпатійних відповідей, за можливості коротко записуючи їх.

В. Під час обговорення та зворотного зв'язку всі учасники «трійки» аналізують і класифікують рефлексивні відповіді, відносячи до того чи іншого рівня.

Г. Обмін ролями.

Вправа 5. Складні «почуття».

А. У груповому режимі роботи учасники згадують й обговорюють переживання, які їм складно пережити чи сприймати в інших людях. Наприклад, почуття провини, тривоги, ревощів тощо.

Б. Коли «фахівці» визначилися, учасники, що мають відповідні труднощі формують пару з «фахівцем», який пропонує свою допомогу в дослідженні того чи іншого переживання. В парах проводиться невеличка консультативна сесія (5–7 хв). Завдання полягає в тому, щоб активно обмінятися досвідом переживань: «Розкажи мені про те, як ти відчуваєш ... сум, страх, вину ... тощо». В процесі роботи:

Ставте прямі відкриті запитання: Які почуття ви маєте, коли? Як ви ставитеся до цього? Що ви переживаєте з приводу?

У разі труднощів у розпізнаванні почуттів підкажіть клієнтові, використовуючи закриті запитання: «Вам це дуже болісно згадувати?», «В таких випадках люди в більшості переживають самотність? Чи не так?».

Слідкуйте за емоційно насиченими словами в мові клієнта й уточнюйте їх зміст.

Логотерапія В. Франкла

Засновником логотерапії (від грец. *logos* – слово і *therapeia* – турбота, догляд, лікування) є В. Франкл. У цьому напрямі розглядається значення людського існування і здійснюється пошук цього значення. Згідно з поглядами В. Франкла прагнення людини до пошуку і реалізації значення життя є природженою мотиваційною тенденцією, властивою всім людям, і основним рушієм поведінки і розвитку особистості. В. Франкл уважав «прагнення до змісту» протилежним «прагненню до задоволень» [32].

Проте людське прагнення до реалізації змісту життя може бути фрустрованим, і ця екзистенціальна фрустрація здатна призвести до неврозу.

В. Франкл вважає людину творцем, що все життя творить власну *духовність*. Людські вчинки він ділить на три типи:

1. Такі, що сприяють творенню духовної особи.
2. Такі, що руйнують духовність.
3. Байдужі відносно духовності [43].

Людина несе відповідальність за власні вчинки. Відхід від відповідальності також є вчинком, за який людина розплачується. Людина завжди вільна у виборі своїх учинків, у прийнятті рішення, але тільки у разі вибору вчинку реалізується значення життя.

Зроблені вчинки спрямовані на пошук цінностей творчості, переживання і ставлення. Для кожної людини ці цінності унікальні, конкретні і неповторні, тому людина в пошуках значення життя шукає і знаходить свою галузь, в якій вона реалізує себе і формує власну особистість.

Якщо у людини виникає стан втрати змісту життя, В. Франкл рекомендує зрозуміти і відчувати унікальність і неповторність власної особистості. Знайшовши самоцінність, цінність навколишніх людей і світу, в якому вона живе, людина знаходить упевненість у собі, власній повноцінності, потребності, тобто значення існування. Життя людини не може позбутися змісту ні за яких обставин – зміст життя завжди може бути знайденим.

В основі підходу до особистості В. Франкла три основні поняття: «свобода волі», «воля до змісту» і «зміст життя». За В. Франклом, питання про зміст життя є звичайним для сучасної нормальної людини. І саме те, що людина не прагне до його отримання, не бачить шляхів, що до цього ведуть, виступає основною причиною психологічних труднощів і негативних переживань на зразок відчуття безглуздя, нікчемності життя. Головною перешкодою виявляється *центрація* людини на собі, невміння вийти за межі себе, до іншої людини або до змісту.

Зміст, за В. Франклом, існує об'єктивно в кожному моменті життя, разом і в найтрагічнішому. Психолог не може дати людині цей зміст, у кожного він свій. Але психолог у змозі допомогти клієнту його усвідомити. Зазвичай втрата змісту життя відбувається в разі сильних психотравмуючих подій: загибелі близьких людей, участі у військових діях тощо.

Отже, завданням логотерапії є допомога людині у віднайденні нею змісту життя. Унікальний зміст життя (або уза-

гальнені цінності, які виконують ідентичну функцію) може бути знайдений людиною в одній із трьох сфер: творчості; емоційних переживаннях; свідомому прийнятті тих обставин, які людина не в змозі змінити.

Цінності – це смислові універсалії, що є результатом узагальнення типових ситуацій в житті суспільства. З трьох груп цінностей – творчість, переживання і відносини – пріоритет належить цінностям творчості. У цінностях переживання В. Франкл особливо виділяє любов як переживання, що має найбільший смисловий потенціал.

Центральною в концепції В. Франкла є проблема відповідальності. Людина вільна у власному виборі значення, але, знайшовши його, вона несе відповідальність за здійснення свого унікального значення. Свобода переважає над необхідністю. Вихід за свої межі В. Франкл позначає поняттям самотрансценденції і вважає самоактуалізацію лише одним із моментів самотрансценденції. Самотрансценденція і здібність до самовідсторонення – центральні поняття в логотерапії.

Так, В. Франкл описує механізм утворення патологічної реакції страху: в людини з'являються – страх перед яким-небудь явищем (серцевий напад, інфаркт, онкозахворювання тощо), реакція очікування – страх, що це явище або стан наступить. Можуть виявитися окремі симптоми очікуваного стану, що підсилює страх, і коло напруження замикається: *страх очікування події* стає сильнішим, ніж побоювання, безпосередньо пов'язані з подією. На власний страх людина починає реагувати втечею від дійсності (від життя).

У ситуації, що виникла, В. Франкл пропонує використовувати самовідсторонення. Найчіткіше здібність до самовідсторонення виявляється в гуморі. Гумор дає змогу дистанціюватися від чого завгодно (заразом від самого себе) і тим самим знайти контроль над собою і ситуацією.

Страх є біологічною реакцією, що дає змогу уникати тих ситуацій, які є небезпечними. Якщо людина сама активно шукатиме ці ситуації, то вона навчиться діяти «поза» страхом, і страх поступово зникне, як би «атрофується від неробства».

Звідси виокремлюємо основні положення логотерапії:

1. Людина не може нормально жити, якщо її життя стає безглуздим, вона втрачає спокій до тих пір, поки знов не знайде мети та сенсу свого життя.

2. Сенс життя не може бути даний людині ззовні, запропонований або нав'язаний. Вона повинна знайти його цілком самостійно.

Метод дерефлексії означає зняття зайвого самоконтролю, роздум про власні складнощі – те, що у побуті називають самокопанням. У низці психологічних досліджень виявлено, що сучасна молодь більшою мірою страждає від думки про те, що у неї є комплекси, ніж від самих комплексів.

Практичні завдання

Аналіз терапевтичного випадку № 1. Одинокa жінка 39-ти років йшла вулицею і підвернула ногу. У неї виявився перелом із зміщенням. Спочатку переломану кістку вдалося зібрати і вона місяць перебувала у гіпсі. Пізніше виявилось, що кістка зрослася погано і її знов ламали, робили операцію для введення фіксуючої кліпси і виникла необхідність ще місяць перебувати у гіпсі. Жінка перед переломом отримала нову державну роботу, якою дуже дорожила і боялася втратити. Тому вийшла на роботу не розробивши остаточно ноги після гіпсу. Коли вона вийшла на роботу, почалася зима і на вулиці було слизько. Клієнтка невпевнено почувалася на ногах і дуже боялася впасти. Як наслідок, вона таки впала і зламала лікоть. Після того як загоїлась і рука, вона почала ходити тільки з палкою і так боялася впасти, що все рідше виходила з дому без нагальної потреби. Поступово, вона почала виходити з дому тільки коли їхала на роботу. Одного разу вона так боялася, що знову впаде, що зі страху попівсялася просто на вулиці. Тепер вона боялася, що осоромиться ще раз і тому вживала неймовірних заходів, щоб цього не сталося. Жінка постійно про це думала і говорила. Внаслідок чого зробила висновок, що в неї починається розсіяний склероз. І почала знаходити у себе певні ознаки, зокрема нетримання сечі. Коли вона довідалася, що при розсіяному склерозі якраз проблеми зі сечоспусканням, то у неї всі вихідні не відходила сеча.

Завдання 1. За допомогою методу мозкового штурму знайти якнайбільше варіантів для дерефлексії в цьому випадку.

Дуже часто надмірне думання про певні складнощі не тільки стає причиною того, що проблема не зникає, а і призводить до щораз більших проблем. Уміння психолога відволікти клієнта від цієї надмірної рефлексії може стати першим кроком до вирішення проблеми.

Метод парадоксальної інтенції припускає, що психолог надихає клієнта саме на те, чого той намагається уникнути. В разі цього активно використовуються різноманітні вияви гумору.

Аналіз терапевтичного випадку № 2. Сімейна пара звернулася до сексолога з проблемою втрати чоловіком потенції. В процесі консультації виявилось, що живуть вони разом двадцять років. Упродовж життя подолали багато проблем, зокрема відсутність житла, матеріальні труднощі, хворобу дитини. Нині діти виросли і влаштовані, пара забезпечена житлом і матеріально. Ніхто з подружжя не має роману на стороні. Вони ніжно ставляться одне до одного, проте сексуальні стосунки поступово стали рідкістю. Щовечора чоловік знаходить масу приводів затриматися і лягти у ліжко після того як дружина засне. Дружина підозрює, що вона втратила привабливість для чоловіка і тому ніколи не дозволяє собі того, щоб чоловік побачив її оголеною при світлі. Чоловік не знав цього. Він і далі вважає свою дружину привабливою.

Завдання 2. За допомогою методу мозкового штурму знайти якнайбільше варіантів завдань парадоксальної інтенції в цьому випадку.

Страх перед невдачею часто погіршує ситуацію клієнта. Якщо вмiло підібрати завдання так, що клієнт починає старатися максимально часто й інтенсивно потрапляти у лякаючу ситуацію і знайти підходяще пояснення, для чого це йому справді потрібно, то проблема зникає непомітно для клієнта.

Метод логотерапії, розроблений В. Франклом зосередив увагу світового психологічного наукового товариства на тому, що втрата змісту життя є найрозповсюдженішою проблемою післявоєнного часу. Проте для практичної психокорекції мають найбільше прикладне значення техніки дерефлексії та парадоксальної інтенції.

Завдання 3. Проаналізувати притчу про самовдосконалення та саморозвиток.

«Раббі Зусі»

Одна людина (Раббі Зусі) вирішила змінити світ. Але світ такий великий, а людина (Зусі) – така маленька. Тоді вона (Зусі) вирішила змінити своє місто. Але місто – таке велике, а людина (Зусі) – така маленька. Тоді вона (Зусі) вирішила змінити власну сім'ю. Але сім'я у неї (Зусі) така велика, одних дітей з десяток. Так людина (Зусі) дісталася до того єдиного, що вона в силах змінити, будучи таким маленьким, – самого себе.

Далі йде обговорення притчі. Ставиться питання учасникам групи: «Як ви вважаєте, який сенс цієї притчі?».

Підсумок обговорення учасників групи був такий: людина повинна прагнути до того, щоб змінитися на краще.

Практика показує, що притча допомагає поглянути на події з незвичного боку, дає змогу точно натякнути на неправильну поведінку або образ думки учасника; притчі підвищують інтерес учасників, їх із задоволенням слухають.

Контрольні питання до теми 4

1. Характеристика методу дерефлексії.
2. Аналіз техніки парадоксальної інтенції.
3. Теоретичні основи клієнтцентрованої терапії.

Рекомендована література

1. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: підручник / С. В. Васьківська. – 2-ге вид. – К.: Ніка-Центр, 2011. – 424 с.
2. Осипова А. А. Общая психокоррекция: учеб. пособие / А. А. Осипова. – М.: Сфера, 2002. – 510 с.
3. Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия / К. Роджерс. – М.: Ваклер, 1997. – 318 с.
4. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – М.: Прогресс, 1994. – 252 с.
5. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу / В. Франкл. – Х.: Клуб сімейного дозвілля, 2016. – 160 с.

Тема 5

ФЕНОМЕНОЛОГІЧНА ШКОЛА В ПСИХОКОРЕКЦІЙНІЙ ПРАКТИЦІ НА ПРИКЛАДІ ГЕШТАЛЬТ-ПІДХОДУ

*Ціль гештальт-терапії –
збудити людей від жахів*
Фріц Перлз

Гештальт-терапія – це гуманістична/екзистенціальна терапія, заснована на переконанні, що люди народжуються зі здатністю і можливістю знаходитися в контакті з іншими людьми, які приносять задоволення і вести творче і радісне життя. Однак іноді, в дитинстві або пізніше, щось перериває цей процес і людина «застрягає» в якихось ситуаціях або уявленнях про себе, які заважають їй рухатися далі. Завдання гештальту – дослідити і відкрити, як ці ситуації і уявлення впливають на людину в даний момент.

Як психотерапевтичний напрям гештальт-терапія виникла у 40-ві роки ХХ ст. Інтегрувавши досягнення впливової на той час структурної (гештальт) психології, психоаналізу і холістичної теорії. Фредерік-Соломон (Фріц) Перлз створив гнучку й ефективну систему психологічної допомоги, яка, на відміну від фрейдівської, не потребувала багато часу і передбачала індивідуальну і групову роботу. Подібний до цікавої гри і порівняно дешевий, цей вид психотерапії здобув багато прихильників у всьому світі.

Ф. Перлз надавав великого значення процесу контакту особи із зонами зовнішнього світу, внутрішнього тілесного світу і психічних процесів (світ ідей і фантазій) [34]. Внаслідок цього основний психотерапевтичний механізм у разі гештальт-терапії – це усвідомлення, його тренування в цих трьох зонах. Саме тренування механізмів, придбання навиків усвідомлення протягом

15–20 хвилин у кожній зоні. Таке тренування дає можливість пацієнтові пережити ситуацію загалом, разом і власний стан, зануритися повністю в неї і жити в ній на даний момент саме через усвідомлення. Зануритися в буття даного моменту, тобто реалізація принципу «тут і тепер», уникати виникнення неадекватних, психотравмуючих фігур. Буття змушує постійно відволікатися від ситуації в минуле, в майбутнє, в інші ситуації і місця, і ефективність переживання ситуації, що діє, знижується [14].

Як уважають Ф. Джойс і Ш. Сілс, якісна гештальт-практика характеризується чотирма рисами:

1. Зосередженість на тому, що відбувається нині (за допомогою усвідомленості, феноменології і парадоксальної теорії змін);
2. Запрошення до діалогічних відносин;
3. Погляд із позицій холізму і теорії поля;
4. Творче ставлення до життя і до процесу терапії і експериментування [16].

Водночас засновник гештальт-терапії Ф. Перлз, надає великого значення контакту, саме процесу, що відбувається на кордоні нашого «я» і середовища (зовнішнього, тілесного і психологічного), і виокремлює наступні типи взаємодії (невротичні механізми захисту):

Інтроєкція (лат. *intro* – всередину і *jectio* – вкидання) – поглинання і привласнення будь-яких норм, стандартів поведінки, поглядів, думок і цінностей без спроби розібратися в них і критично переосмислити.

Проекція (лат. *projection* – викидання) – винесення назовні внутрішніх процесів або їх причин, спроба покласти на середовище відповідальність за те, що виходить із самої людини.

Конфлюєнція (злиття) – неспроможність відчувати межі між Я і не-Я, ототожнення себе і середовища, нерозрізнення частини і цілого (в психоаналізі це позначають терміном «межова особистість»).

Ретрофлексія (лат. *retro* – назад і *flexio* – згинання) – спрямування людиною всієї енергії на зміну себе.

Дефлексія (лат. *de* – префікс, що означає відміну, видалення, і *flexio* – ухиляння) – намагання людини уникнути спілкування з іншими «тут і тепер».

Ізоляція (франц. *isoles* – відділяти, відокремлювати) (еготизм) – відокремлення суб'єкта від звичних умов життя, спілкування і власного внутрішнього світу [32].

Отже, гештальт-терапія повною мірою поєднує та інтегрує в собі безліч різних, і вербальних, і невербальних, технік: пробудження сенсорики, робота з енергією, диханням, тілом або голосом, вираз емоцій, робота зі сновидіннями і уявою, психодрама, креативність (малюнок, ліплення, музика, танець тощо) [21]. Розглянемо монодраму, ампліфікацію та роботу зі снами.

Монодрама – це варіант психодрами (практикувалася Я. Морено), у якій протагоніст сам грає одну за одною всі різноманітні ролі з виниклою в його пам'яті ситуацією. Так, наприклад, він може спочатку зобразити самого себе, а потім свою дружину або сувору, яка відкидає його мати поряд з тією ж самою, але люблячою і відкритою матір'ю. Він може зобразити, як заговорила б його голова, що перебуває в конфлікті з його статевим органом, і послідовно втілити ці дві частини організму. Він може навіть зобразити абстрактніші поняття, наприклад його потреба в безпеці, наче провідний діалог з його жадобою незалежності і пригод.

А для того, щоб ситуація залишалася зрозумілою (і для нього самого, і для можливих свідків), ми, зазвичай, пропонуємо йому міняти місце кожного разу, як він змінює роль.

Монодрама дає змогу в різній манері досліджувати, усвідомлювати і з'єднувати протилежні людські взаємини. У разі цього відмінності між такими протилежностями не зводяться до штучної, оманливої і неживої «позолоченої середини»: адже людина може водночас відчувати стосовно іншої людини шалену агресію і пристрасну любов. Кожне з цих двох почуттів вимагає від клієнта їх максимального з'ясування, а не їх «нейтралізації» з безбарвної відносної любові або алгебраїчного підсумовування двох бурхливих і суперечливих один одному почуттів, які насправді скоріш взаємодоповнюються, ніж знищуються.

Ампліфікація. Одне з найважливіших напрямів роботи в гештальті полягає в перетворенні імпліцитного в експліцитне способом проекції зовні тієї гри, що відбувається на внутрішній

сцені. Відтак людина отримує можливість краще усвідомити те, як вона діє сьогодні, на кордоні – контакт між нею самою і її оточенням.

Із цією метою терапевт стежить за перебігом процесу, уважно спостерігаючи за «поверхневими явищами», і не вникає в несвідоме, яке може бути досліджене лише в штучному світлі інтерпретацій.

Поступова ампліфікація тілесних або емоційних відчуттів може супроводжуватися класичною технікою кола: клієнтові пропонується звернутися послідовно до кожного члена групи, повторюючи один і той самий жест чи одну і ту саму фразу з невеликими змінами, відповідними його дійсному відчуттю, яке виникає у нього від кожної людини. Таке глибше і ширше дослідження виявленого почуття досягається завдяки «ефекту резонансу», який може призвести до інсайту.

Часте повторення супроводжується не тільки прискоренням ритму, але також посиленням інтенсивності і подальшим емоційним відреагуванням, наприклад: «Я більше не дозволю так до мене звертатися! Мені набридло! Я більше не дозволю так зі мною поводитися!».

Клієнт, почувши, як він сам гучним голосом заявляє щось групі свідків, отримує тим самим важливий досвід, зовсім відмінний і від його почуттів, коли смутно, як би «передсвідоме» він вимовляє те саме, але без чіткого формулювання, і від переживання, що виникло у нього від довірчого «визнання» на сеансі індивідуальної терапії.

Типовим прикладом може бути заява: «Я маю намір учинити самогубство», значення і важливість якого змінюються залежно від того, виголошено воно в глибині душі, довірливо сказано іншій людині або висловлене публічно. Пряме звернення (говорити з ... а не про ...).

У гештальті уникають говорити про іншу людину (присутність або відсутність). До неї звертаються в напрямі, що дозволяє перейти від внутрішньої рефлексії інтелектуального порядку до взаємного емоційного контакту.

Іноді учасникам терапії пропонується зіставити свої враження і зацікавлених спостерігачів. Таке порівняння виявляє прихований вплив тих проекцій, якими ми несвідомо себе

оточуємо. Отже, йдеться про констатацію реальних актуальних фактів, того, що є, а не про втечу в насправді.

Робота зі снами. У гештальт-підході зі сновидіннями працюють не за допомогою вільних асоціацій або інтерпретацій, а через опис сну з наступним «втільненням» різних його елементів у порядку їх появи в сновидінні. Клієнту пропонується ідентифікуватися – за допомогою слів і жестів – по черзі з кожним із цих елементів, який при цьому розглядається як незакритий гештальт або як вияв частини особистості самого сновидця.

Практичні завдання

Проаналізуємо сон у жанрі гештальт-терапії. Спочатку необхідно записати свій сон і скласти перелік усіх його деталей (люди, речі, явища тощо). Далі згадати кожну людину, предмет, переживання, а потім побути кожним із них. Придумати діалог між двома суперечливими частинами, дати їм подискутувати, поборотися одна з одною аж поки вони не прийдуть до примирення. Таку процедуру потрібно провести з усіма конфліктними парами, щоб вивільнити глибинну енергію, яка в них перебуває. Також необхідно слідкувати за інсайтами, під час програвання.

Завдання для роботи в парах. Одна людина (клієнт) розповідає якусь драматичну історію з власного життя, інша уважно вистежує автоматичні реакції, які супроводжують розповідь, звертаючи увагу на психологічні ключі та автоматизовані реакції, які можна було б підсилити та проінтерпретувати [9, с. 114].

Завдання для роботи в колі. Розглянути випадки з терапевтичної практики (див. додаток 2).

Технічні процедури в гештальт-терапії називаються **іграми**. Це різноманітні дії, що виконуються пацієнтами за пропозицією психотерапевта, які сприяють більш безпосередній конфронтації зі значущим змістом і переживаннями. Ці ігри надають можливість експериментування зі самим собою й іншими учасниками групи. В процесі ігор пацієнти «приміряють» різні ролі, входять у різні образи, ототожнюються зі значущими почуттями і переживаннями, відчуженими частинами особи й

інтросекціями. Мета ігор-експериментів – досягнення емоційно-го й інтелектуального вияснення, що призводить до інтеграції особистості. Кількість ігор не обмежена, оскільки кожен психотерапевт, користуючись принципами гештальт-терапії, може створювати нові ігри або модифікувати відомі. Найвідомішими є зазначені ігри [32].

1. Діалог між частинами власної особистості. Коли у пацієнта спостерігається фрагментація особи, психотерапевт пропонує експеримент: провести діалог між значущими фрагментами особи – між агресивним і пасивним, «нападаючим» і таким, що «захищається». Це може бути діалог і з власним почуттям (наприклад, з тривогою, страхом), і з окремими частинами або органами власного тіла, і з уявною значущою для пацієнта людиною. Техніка гри така: навпроти стільця, який займає пацієнт («гарячий стілець»), розташовується порожній стілець, на який «саджають» уявного «співрозмовника». Пацієнт по черзі міняє стільці, програвши діалог, намагаючись максимально ототожнювати себе з різними частинами власної особистості.

2. Здійснення кругів. Пацієнтові пропонується пройти по колу і звернутися до кожного учасника з питанням, що хвилює його, наприклад, з'ясувати, як його оцінюють інші, що про нього думають, або виразити власні почуття відносно до членів групи.

3. Незавершена справа. Будь-який незавершений гештальт є незавершеною справою, що вимагає завершення. По суті, уся гештальт-терапія зводиться до завершення незавершених справ. Здебільшого у людей є чимало незлагоджених питань, пов'язаних із їх родичами, батьками і тому подібне. Найчастіше це невисловлені скарги і претензії. Пацієнтові пропонується за допомогою прийому порожнього стільця висловити власні почуття уявному співрозмовникові або звернутися безпосередньо до того учасника психотерапевтичної групи, який має відношення до незавершеної справи. Гештальт-психотерапевтами помічене, що найбільш часте і значуще не виражене почуття – почуття образи. Саме з цим почуттям працюють у грі, яка починається зі слів: «Я скривджений».

4. Проектна гра. Коли пацієнт заявляє, що інша людина має деяке почуття або рису вдачі, його просять перевірити, чи не є це його проекцією. Пацієнтові пропонується «розіграти

проекцію», тобто приміряти на самого себе це почуття або рису. Так, пацієнта, який заявляє: «Я відчуваю до тебе жаль», просять розіграти роль людини, що викликає жалість, підходячи до кожного з учасників групи, і вступаючи з ним у взаємодію. Поступово вийшовши в роль, людина розкриває себе, в разі цього може статися інтеграція раніше відкиданих сторін особи.

5. Виявлення протилежного (реверсія). Явна поведінка пацієнта часто має характер захисту, що приховує протилежні тенденції. Для усвідомлення пацієнтом прихованих бажань і суперечливих потреб йому пропонується розіграти роль протилежну до тієї, яку він демонструє в групі. Наприклад, пацієнтці з манерами «душки» пропонується розіграти роль агресивної, зарозумілої, такої, що зачіпає інших жінок. Такий прийом дає змогу досягти повнішого зіткнення з тими власними сторонами, які раніше були приховані.

6. Вправи на уяву. Ілюструють процес проекції і допомагають учасникам групи ідентифікуватися з відкиданими аспектами особи. Серед таких вправ найпопулярніша гра «**Старий, покинутий магазин**». Пацієнтові пропонують закрити очі, розслабитися, потім уявити, що пізно вночі він проходить по маленькій вуличці повз старий, покинутий магазин. Його вікна брудні, але якщо заглянути, можна помітити якийсь предмет. Пацієнтові пропонують ретельно його розглянути, потім відійти від покинутого магазину і описати предмет, виявлений за вікном. Далі йому пропонується уявити себе цим предметом і, кажучи від першої особи, описати свої почуття, відповісти на питання, чому воно залишене в магазині, на що схоже його існування як цей предмет. Ідентифікуючись з предметами, пацієнти проектують на них якісь власні особові аспекти [41].

7. «Великий пес» і «Цуценя». Широко поширеним прийомом є використання двох ігрових позицій: «Великий пес» і «Цуценя». «Великий пес» утілює обов'язки, вимоги, оцінки. «Цуценя» втілює пасивно-оборонні установки, шукає хитрощі, відмовки, виправдання, що обґрунтовують ухилення від обов'язків. Між цими позиціями відбуваються боротьба за владу і повний контроль над особою.

«Великий пес» намагається зробити тиск загрозою покарання або пророцтвом негативних наслідків поведінки, не від-

повідної вимогам. «Цуцень» не вступає в безпосередню боротьбу, а використовує хитрощі – йому невласлива агресивність. Фрагменти діалогу між цими частинами особи виникають іноді у свідомості клієнта в різних ситуаціях повсякденного життя, коли, наприклад, він намагається змусити себе зробити щось і одночасно маніпулює різними відмовками і самовиправданнями. За допомогою систематизованого і щирого діалогу під час вправи клієнт може повніше усвідомити безплідні маніпуляції, що здійснюються над власною особою, стати щирішим і здатним ефективніше управляти собою.

Техніка має виражений енергетичний потенціал, посилює мотивацію клієнта до адекватнішої поведінки.

8. Експериментальне перебільшення. Техніка спрямована на розвиток процесу самоусвідомлення способом гіперболізації тілесних, вокальних і інших рухів. Це зазвичай інтенсифікує почуття, прив'язані до тієї або іншої поведінки: голосніше і голосніше повторювати фразу, виразно робити жест. І особливу цінність представляє ситуація, коли клієнт прагне подавити які-небудь переживання – це призводить до розвитку внутрішніх комунікацій.

9. «У мене є таємниця». У цій грі досліджують відчуття провини і сорому. Кожного з учасників групи просять подумати про будь-який важливий для нього і особистий секрет, що ретельно зберігається. Психолог просить, щоб учасники не ділилися цими таємницями, а уявили собі, як могло б реагувати оточення, якби ці таємниці стали відомі. Наступним кроком може бути надання кожному учасникові можливості похвалитися перед іншими, «яку страшну таємницю він зберігає в собі». Доволі часто виявляється, що багато хто неусвідомлено дуже прив'язаний до власних секретів як до чогось дорогоцінного.

10. «Репетиція». Як уважає Ф. Перлза, люди витрачають багато часу, репетируючи на «сцені уяви» різні ролі і стратегії поведінки відповідно до конкретних ситуацій і осіб. Часто відсутність успіху в конкретних життєвих ситуаціях визначається тим, як ця особа в уяві готується до цих ситуацій. Така підготовка в думках і уяві часто проходить відповідно до ригідних і неефективних стереотипів, що є джерелом постійного занепокоєння неадекватної поведінки. Репетиція поведінки вголос у

групі зі залученням інших учасників дає змогу краще усвідомити власні стереотипи, а також використовувати нові ідеї і рішення в цій сфері.

11. Перевірка готової думки. Трапляється, що психолог, слухаючи клієнта, вловлює в його словах якесь певне повідомлення. Тоді він може скористатися наступною формулою: «Слухаючи тебе, у мене виникла одна думка. Я хочу запропонувати тобі повторити цю думку вголос і перевірити, як воно звучить у твоїх устах, наскільки воно тобі підходить. Якщо згоден спробувати, повтори цю думку декільком членам групи».

У цій вправі знаходиться чинник інтерпретації прихованого значення поведінки клієнта, але психолог не прагне повідомити власну інтерпретацію клієнтові, він тільки надає пацієнтові можливість досліджувати переживання, пов'язані з перевіркою робочої гіпотези. Якщо гіпотеза виявиться плідною, клієнт може розвинути її в контексті власної діяльності і досвіду.

Відтак засвоївши, й оволодівши цим арсеналом ігор, терапевт буде спроможний інтегрувати всі частини особистості в єдине. Відповідно пацієнту проясниться емоційна й інтелектуальна сторони конфлікту.

Контрольні питання до теми 5

1. Невротичні механізми захисту особистості у гештальт-підході.
2. Інтервенції в гештальті: монодрама, ампліфікація, робота зі снами.
3. Розпізнавання механізмів переривання контакту в практиці гештальт-психолога.
4. Найпоширеніші техніки гештальт-терапії.

Рекомендована література

1. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: підручник / С. В. Васьківська. – 2-ге вид. – К.: Ніка –Центр, 2011. – 424 с.
2. Гингер С. Гештальт-терапия контакта / С. Грингер, А. Гингер; пер. с франц. Е. В. Просветиной. – СПб.: Специальная Литература, 1999. – 287 с.
3. Джойс Ф. Гештальт-терапия шаг за шагом: Навыки в гештальт-терапии / Ф. Джойс, Ш. Силлс. – М.: Институт Общегумани-

тарных Исследований, 2010. – 352 с. – (Серия: «Современная психология: теория и практика»).

4. Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник / Н. Ф. Каліна. – К.: Академвидав, 2010. – 288 с.

5. Осипова А. А. Общая психокоррекция: учеб. пособие / А. А. Осипова. – М.: Сфера, 2002. – 510 с.

6. Перлз Ф. С. Практикум по гештальт-терапии / Ф. С. Перлз, П. Гудмен, Р. Хефферлайн. – М.: Психотерапия, 2007. – 240 с.

7. Старак Я. Техники гештальт-терапии на каждый день: Рискните быть живым / Я. Старак, Т. Кей, Д. Олдхейм; под ред. Г. П. Бутенко. – 2-е изд. – М.: Психотерапия, 2011. – 176 с.

Тема 6

КАТАТИМНО-ІМАГІНАТИВНА ТЕРАПІЯ

*Ми маємо фантазії, завдяки яким
ми хочемо більше, ніж маємо*
Маріо Варгас Льюса

Кататимно-імагінативна терапія (символдрама, кататимне переживання образів або метод «сновидінь наяву») – це метод глибинно-психологічно орієнтованої психотерапії, який виявився клінічно високоефективним у разі короткострокового лікування неврозів і психосоматичних захворювань, а також психотерапії порушень, пов'язаних із невротичним розвитком особистості. Як метафору можна охарактеризувати кататимно-імагінативну психотерапію як «психоаналіз за допомогою образів» [31].

Назва методу походить від грецьких слів «ката» – «відповідний», «залежить» і «тимос» – одне з позначень «душі» (в цьому разі мається на увазі «емоційність»). Українською мовою назва методу звучатиме як «емоційно-обумовлене переживання образів».

Метод розроблений відомим німецьким психотерапевтом, професором, доктором медицини Ханскарлом Льюнером [27]. Основу методу становить вільне фантазування у формі образів, «картини» на задану психотерапевтом тему (мотив). Психотерапевт виконує при цьому контролюючу, супроводжуючу, направляючу функції. Концептуальна основа методу – глибинно-психологічні психоаналітично орієнтовані теорії, аналіз несвідомих і передсвідомих конфліктів, афективно-інстинктивних імпульсів, процесів і механізмів захисту як відображення актуальних емоційно-особистісних проблем, аналіз онтогенетичних форм конфліктів раннього дитинства.

Із відомих нині близько п'ятнадцяти напрямів психотерапії, що використовують образи в лікувальному процесі, символдрама є найбільш глибоко і системно проробленим і технічно організованим методом, що має фундаментальну теоретичну базу. В основі методу є концепції класичного психоаналізу, а також його сучасного розвитку (теорія об'єктних відносин М. Кляйн, его-психологія А. Фройд, психологія «Я» Х. Хартманна і «Self-Psychology» Х. Когута і їх подальша розробка в працях Ш. Ференці, М. Балінта, Е. Еріксона, Р. Шпітца, Д. В. Віннікотта, М. Малер, О. Кернберга, Й. Ліхтенберга).

У символдрамі успішно об'єдналися переваги багатого спектра психотерапевтичних технік, що займають полярне становище у світі психотерапії: класичного і юнгіанського аналізу, поведінкової психотерапії, гуманістичної психології, аутотренінгу.

Методика проведення символдраматичного сеансу.

Отже, процедура символдрами починається з попередньої бесіди, яка триває 15–30 хвилин. На початку бесіди обговорюється актуальний стан пацієнта і його самопочуття. Далі обговорюється його реальна ситуація. У бесіді проговорюються біографічні дані пацієнта, за потреби питання, які для пацієнта є інтимні. Також обговорюється ставлення пацієнта до терапії і особистості терапевта. Можуть аналізуватися сни пацієнта.

Для символдрами характерним є обговорення образу з попереднього сеансу. Зазвичай, пацієнти приносять малюнки, які вони малюють на наступний день після уявлення образу, а також щоденник, де записано інформацію про ті образи, які пацієнт уявляв.

Після бесіди лежачого з закритими очима на кушетці або сидячого у зручному кріслі пацієнта вводять у стан розслаблення. У роботі з дорослими пацієнтами й підлітками для цього використовується техніка, близька до двох перших шаблів аутогенного тренінгу Й. Шульца. Зазвичай, досить декількох простих навіювань стану спокою, розслабленості, тепла, приємної втоми – послідовно в різних ділянках тіла.

Після досягнення пацієнтом стану розслаблення (що можна проконтролювати за характером дихальних рухів, тремтіння повік, положення рук і ніг) йому пропонується представити образи на заданий психотерапевтом у відкритій формі мотив.

Уявляючи образи, пацієнт розповідає про власні переживання, психотерапевту, який сидить поруч. Психотерапевт немов би «супроводжує» пацієнта в його образах і, якщо необхідно, направляє їх перебіг відповідно до стратегії лікування.

Участь психотерапевта зовні виражається в тому, що через певні проміжки часу за допомогою коментарів типу «так», «угу», вигуків на зразок «Он як!», повторення описів пацієнта, а також за допомогою питань про деталі й властивості образу він сигналізує про те, що уважно стежить за ходом розвитку образів пацієнта.

Щоб забезпечити найбільш повне й глибоке саморозкриття особистості пацієнта, необхідно звести до мінімуму сугестивний вплив психотерапевта. Зокрема питання психотерапевта повинні бути відкритими, тому що в самому питанні можуть бути деякі елементи навіювання. Наприклад, замість того, щоб запитати: «Дерево велике?» або «Чи далеко це дерево?», що припускає певне очікування відповіді, варто запитувати: «Якого розміру дерево?» або «На якій відстані знаходиться це дерево?».

Тривалість уявлення образів залежить від віку пацієнта і характеру мотиву. Для підлітків і дорослих пацієнтів вона становить у середньому близько 20 хвилин, але не повинна перевищувати 35–40 хвилин. Для дітей тривалість уявлення образів коливається залежно від віку дитини від 5 до 20 хвилин.

Курс психотерапії становить переважно з 8–15 сеансів, а в особливо складних випадках – 30–50. Однак суттєві поліпшення наступають після кількох перших сеансів, аж до того, що іноді навіть один-єдиний сеанс може позбавити пацієнта від хворобливого симптому або допомогти вирішити проблемну ситуацію.

Частота сеансів становить від 1 до 3 сеансів на тиждень. Оскільки метод символдрами надає глибокий емоційний вплив і вимагає часу, щоб пережите в процесі сеансу пройшло складний процес внутрішнього психологічного опрацювання, проводити сеанси щодня і, тим більше, кілька разів на день не рекомендується. Також не рекомендується проводити сеанси рідше, ніж раз на тиждень.

Символдрама проводиться в індивідуальній, груповій формі й у формі психотерапії пари, коли образи одночасно

представляють або подружжя / партнери, або дитина з одним із батьків. Символдрама може бути також складовою частиною сімейної психотерапії.

Вона добре поєднується з класичним психоаналізом, психодрамою, гештальт-терапією, ігровою психотерапією.

Тест квітка. Робота з конкретними мотивами. Як зазначали Х. Льюїнер та Я. Обухов, мотив квітки більше підходить для дівчаток на латентній стадії, ніж для хлопчиків, яким краще давати більш динамічні мотиви [31; 50].

У роботі зі старшими підлітками і з дорослими пацієнтами мотив квітки слугує для введення в кататимно-імагінативну психотерапію. Так званий «тест квітка» дається, зазвичай, по закінченні збору даних глибинно-психологічного анамнезу в кінці першого або другого сеансу. Тест повинен показати, чи здатний і наскільки здатний пацієнт утворювати повноцінні кататимні образи. Справді, вражає той факт, що майже всі пацієнти (навіть з відносно складними порушеннями) легко справляються з цим тестом і уявляють собі квітку. Квітку варто окреслити у всіх подробицях, описати її колір, розмір, форму, описати, що видно, якщо заглянути в чашечку квітки тощо. Важливо описати також емоційний фон, який безпосередньо йде від квітки. Далі треба попросити пацієнта спробувати в уяві помацати кінчиком пальця чашечку квітки і описати свої тактильні відчуття. Деякі пацієнти переживають цю сцену так реалістично, що піднімають руку і виставляють вказівний палець.

Найчастіше пацієнти уявляють червоний або жовтий тюльпан, червону троянду, соняшник, ромашку, маргаритку. Лише зрідка невротична проблематика виявляється в тому, що під час першого входження в образ з'являється екстремальний або ненормальний спосіб. Вираженою ознакою порушення вважаються випадки, коли виникає чорна троянда чи квітка зі сталі, або якщо квітка через короткий час в'яне, а листя обвисають.

Про особливу вираженість здатності до уявлення свідчить поява в образі фантастичних квітів, яких не буває в природі, або злиття двох квіткових мотивів в один. Істеричну структуру особистості також характеризують нереальні або штучні квіти з яскравим забарвленням.

Своєрідною формою порушення є те, що замість однієї квітки одночасно з'являється декілька. Вони можуть змінювати одна одну в просторі так, що складно вирішити, на якій з квіток зупинитися. Часто пропозиція доторкнутися в образі кінчиком пальця до стебла квітки допомагає зосередитися на одній з квіток. Якщо і після цього не вдається зупинитися на одній квітці, можна припустити, що і в реальному житті пацієнтові буває складно зробити вибір і на чомусь зосередитися, що, може бути наслідком порушення за типом невротичного розвитку особистості з переважаанням «польової поведінки».

Важливо запропонувати пацієнтові простежити, рухаючись вниз по стеблу, де знаходиться квітка: чи вона проростає із землі, чи у вазі або постає в зрізаній формі, «завислою» на якомусь невизначеному тлі. Відсутність «грунту під ногами» може свідчити про деяку «відірваність», «недостатність ґрунту під ногами», проблеми з усвідомленням своїх коренів, свого місця і становища у житті.

Далі варто запитати, що знаходиться навколо, яке небо, яка погода, яка пора року, котра година в образі, як пацієнт себе відчуває, в якому віці.

Після закінчення уявлення образу квітки рекомендується тактовно висловити пацієнтові підтримку і похвалу. Наприклад, можна сказати: «У мене склалося враження, що у Вас гарна уява» або «У Вас жива фантазія. Це ми могли б добре використовувати для застосування одного психотерапевтичного методу. Я пропоную і далі проводити лікування у формі сновидінь наяву». Якщо образи були виражені не так чітко, можна похвалити пацієнта, сказавши про його «хорошу схильність до уявлень» або щось подібне. Потім можна сказати, що через кілька сеансів пацієнт розвине в себе ще чіткіші уявлення. Важливо, щоб пацієнт отримав позитивний зворотний зв'язок і підтримку на рівні емпатії.

Робота з малюнком. Важливе значення має аналіз малюнка, який намалював клієнт після уявлення образу. Пацієнт може сам вибрати аркуш на якому зображений малюнок. У разі аналізу малюнка використовується низка об'єктивних діагностичних критеріїв запропонованих юнґіанським аналітиком Інґрід Олбріхт. Отже, проаналізуємо деякі з цих критеріїв.

1. Величина і формат обраного аркуша паперу. Якщо пацієнт обирає великий листок (більше формату А4) це свідчить про завищену самооцінку, схильність до нарцисизму й істеричних реакцій. Маленький листочок (менше формату А4) зазвичай вибирають пацієнти з шизоїдною, депресивною та нав'язливою структурою особистості, а також мають занижену самооцінку, «маленькі» та «скромні».

2. Наявність спеціально промальшованих рамок. Рамка може сигналізувати про прагнення пацієнта відгородитися від навколишнього світу, що може бути обумовлене страхом, тривогою, невпевненістю в собі.

Ліва сторона малюнка відповідає емоційно-інтуїтивній сфері особистості, а права – інтелектуально-раціональній. Відповідно де пацієнт зображує рамку (чи якийсь акцент), там і є його найбільша невпевненість.

Ще один важливий момент це розміщення малюнка. Якщо він більше зосереджений зверху, то це свідчить про високий рівень домагань пацієнта, а якщо знизу – занижену і низьку самооцінку.

3. Горизонтальне або вертикальне положення аркуша. Горизонтальний формат вибирають люди, які прагнуть охопити всі сфери життя. Це характерно для екстенсивного типу особистості. Такі особистості володіють рисами екстраверта. Вибір вертикального формату аркуша притаманно цілеспрямованим і сконцентрованим особистостям. Це інтенсивний тип особистості. Такі особистості володіють рисами інтроверта.

4. Засоби малювання. Пацієнт самостійно обирає чим він малюватиме образ. Якщо обрано кулькову ручку це свідчить про закомплексованість, шизоїдність або нав'язливість особистості, що слугує захистом від навколишньої дійсності. Якщо обрано простий олівець – це страх перед самовираженням фарбами (страх перед невизначеністю), що найбільше характерно для осіб із шизоїдними і депресивними рисами характеру. Коли пацієнт обирає туш (особливу чорну), то це може бути ознакою агресивності.

Загалом характерною ознакою свободи пацієнта є вибір акварелі як основного засобу малювання, оскільки тоді він відчуває впевненість, незважаючи на нечіткість ліній, певну розмитість малюнка тощо.

Під час обговорення малюнка важливо запитати пацієнта «Де ви відчуваєте себе краще?» «В яку сторону ви б пішли?». Зазвичай пацієнт найважливіші моменти свого несвідомого зображує на передньому плані.

5. Наявність перспективи. Відсутність перспективи у дорослих пацієнтів може бути пов'язане з психотичними порушеннями. Відомо, що у хворих на шизофренію перспектива або відсутня або викривлена [31, с. 26–29].

Потрібно звертати на лінію горизонту. Якщо дорослий пацієнт залишає пропущену частину між «небом» і «землею», то це може свідчити про розщеплення психічної структури.

Під час аналізу малюнка потрібно звертати увагу на всі незвичайні елементи, утрировані речі, диспропорції, відсутність частин тіла тощо. Інтерпретація цих ознак проводиться відповідно до принципів класичних малюнкових тестів (наприклад, тест «Неіснуюча тварина»).

Як основні мотиви символдрами Х. Льюїнер пропонує:

1) луг, як вихідний образ кожного психотерапевтичного сеансу;

2) підйом у гору, щоб побачити з її вершини панораму ландшафту;

3) проходження вздовж струмка нагору або вниз за течією;

4) обстеження будинку;

5) спостереження за узліссям й очікування істоти, що вийде з темряви лісу [1; 28; 51–53] (див. додаток 3).

Усі мотиви мають, зазвичай, широкий діапазон діагностичного й терапевтичного застосування. Водночас наявна певна відповідність між кожним конкретним мотивом і деякою проблематикою. Можна говорити про віднесеність конкретних мотивів до певної проблематики й стадії дитячого розвитку, а також про особливу ефективність деяких мотивів у разі певних захворювань і патологічних симптомів.

Відтак символдрама стає важливою ланкою у вітчизняній психотерапії. Цей метод добре відповідає очікуванням, традиціям, установкам і ментальності загалом, характерним для пацієнтів у нашій країні, орієнтованих скоріше на емоційно-образне, ніж на чисто раціональне переживання й вирішення психологічних конфліктів. Її поширення має велике значення

для становлення й розвитку системи психотерапевтичної допомоги й підготовки нових висококваліфікованих фахівців, суттєво збагачуючи теорію й практику психотерапії.

Контрольні питання до теми 6

1. Чому образність є необхідною умовою актуалізації несвідомих процесів психіки?
2. Які особливості роботи за методом символдрами?
3. Проаналізуйте п'ять основних мотивів кататимно-імагінативної терапії.
4. Охарактеризуйте тест «Квітка».
5. Опишіть особливості аналізу малюнка в символдрамі.

Рекомендована література

1. Агеева И. В. Возможности психотерапии по методу символдрамы при изучении психологических факторов нарушений женской репродуктивной системы, Символ и Драма: сцена психотерапевтического пространства: ил. сб. науч.-практ. статей / И. В. Агеева; под ред. Р. П. Есюка. – Х.: Новое слово, 2002. – С. 158–163.
2. Лейнер Х. Кататимное переживание образов: Основная ступень; Введение в психотерапию с использованием техники сновидений наяву. Семинар / Х. Лейнер; пер. с нем. Я. Обухов. – М.: Эйдос, 1996. – 253 с.
3. Лейнер Х. Средняя ступень символдрамы. Возможности средней ступени / Х. Лейнер // Символдрама. – 2011. – № 1 (6). – С. 4–10.
4. Обухов Я. Л. Символдрама. Введение в основную ступень / Я. Л. Обухов. – Ростов-на-Дону: ООО «Мини Тайп», 2005. – 120 с.
5. Leuner H. Lehrbuch der Katathyme-imaginativen Psychotherapie: Grundstufe, Mittelstufe, Oberstufe. – 3., korrigierte und erw. Aufl. – Bern; Göttingen ; Toronto ; Seattle: Huber, 1994.
6. Wilke E. Möglichkeiten und Grenzen des Katathymen Bilderlebens in der Therapie des Asthma bronchiale. In: Roth J. W. (Hrsg.): Konkrete Phantasie: neue Erfahrungen mit d. Katathymen Bilderleben. Bern; Stuttgart; Wien: Huber, 1984.
7. Wilke E., Leuner H. (Hrsg.) Das Katathyme Bilderleben in der Psychosomatischen Medizin. Bern; Stuttgart; Wien: Huber, 1990.
8. Wilke E. Psychotherapie bei psychosomatisch Kranken. In: Reimer C.; Ecker, J.; Hautzinger M.; Wilke E.: Psychotherapie: Ein Lehrbuch für Ärzte und Psychologen. Berlin, Heidelberg, New York: Springer, 1996.

Тема 7

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНІКИ ТА ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ У ПСИХОКОРЕКЦІЇ

*... Там де ми зустрічаємося
з життєвими явищами,
які представляють два аспекти,
фізичний та психічний,
природно виникає питання про те,
у якому відношенні перебувають ці аспекти
один відносно одного
Вільгельм Вундт*

Арт-терапія або терапія мистецтвом є відносно новим методом психотерапії. Уперше цей термін був використаний Едріаном Хіллом 1938 р. під час опису своєї роботи з хворими на туберкульоз і незабаром набув широкого поширення.

Уперше Е. Хілл застосував малюнок із людьми для терапевтичних цілей. Є три основні позитивні моменти:

1. Дозволяє відволікти клієнта від хворобливих переживань.
2. Виявленні переживання допомагають вилікувати душевні рани.
3. Сприяє зменшенню тривоги та напруженості і формуванню оптимальніших поглядів на світ [32].

Арт-терапія – це створення візуальних образів, усвідомлення неусвідомленого психологічного матеріалу через ці образи, взаємодія між автором художньої роботи, самою художньою роботою і психотерапевтом, надання захисного середовища для вияву сильних переживань, естетичні стосунки не мають великого значення.

Робота клієнта проходить в арт-терапевтичному кабінеті, який складається з двох зон – брудна – створюються всі твори і чистої – обговорення. Кабінет зроблений так, щоб люди почували себе захищено, допомагав створювати відчуття безпеки.

Переваги арт-терапії:

1. Кожна людина, незалежно від свого віку, соціального статусу, може брати участь в арт-терапевтичній роботі. Не має протипоказань.

2. Переважає невербальне спілкування, особливо цінне для тих хто недостатньо володіє мовою і має сильні переживання.

3. Образотворча діяльність є сильним засобом зближення людей.

4. Дає змогу обходити цензуру свідомості, досліджувати несвідомі процеси і виявляти приховані ідеї та стани.

5. Є засобом вільного самовияву, самопізнання, має інсайт – орієнтований характер.

6. Предмет образотворчого мистецтва можна використувати для ретроспективної динаміки оцінки даних.

7. Вона викликає позитивні переживання. Допомогає подолати апатію і безініціативність, сформувати активнішу життєву позицію.

8. Грунтується на мобілізації творчого потенціалу людини і внутрішніх механізмах саморегуляції і самоцілення.

Арт-техніки: особливості психокорекційного процесу.

1. Підготовчий етап у роботі з арт-техніками.

2. Етап формування системи психокорекційних відносин і початку творчої діяльності.

3. Етап зміцнення і розвитку психокорекційних відносин і продуктивної творчої діяльності.

4. Завершальний етап (термінація) в роботі з арт-техніками.

Проективний малюнок у психокорекції. У психодіагностику термін «проекція» запровадив Л. Франк, однак він не визначив його конкретного психологічного змісту, уявляючи проективні методики як рентгенівські промені, що висвітлюють глибини особистості. Таке тлумачення механізму проекції не задовольнило дослідників, тому перші змістові інтерпретації проекції як феномену, що виникає в ситуації проективного дослідження, пов'язувалися з концепцією З. Фрейда. Для підтвердження психоаналітичної концепції послуговувались експериментами Г.-А. Мюррея, Р. Сенфорда й інших учених.

Основні етапи коректувального процесу з використанням методу проєктивного малювання.

1. Попередній орієнтовний етап. Дослідження дитиною обстановки, образотворчих матеріалів, вивчення лімітів і обмежень в їх використуванні.

2. Вибір теми малювання, емоційне включення у процес малювання.

3. Пошук адекватної форми виразу.

4. Розвиток форми в напрямі все повнішого, глибшого самовираження, її конкретизація.

5. Вирішення конфліктно-травмуючої ситуації в символічній формі [36].

Проєктивний малюнок можна виконувати кольоровою крейдою, олівцями, фломастерами або фарбами. Під час аналізу малюнка рівень образотворчих умінь до уваги не береться. Йдеться про те, як за допомогою художніх засобів (кольору, форми, розміру тощо) передаються емоційні переживання суб'єкта [48].

Теми, пропоновані для малювання, можуть бути найрізноманітнішими і порушувати й індивідуальні, і загальногрупові проблеми. Звичайно тема малювання охоплює:

1. Власне минуле і теперішнє («Моя сама головна проблема в спілкуванні з дітьми»; «Ситуації в житті, в яких я відчуваю себе невпевнено»; «Я і діти»; «Мій звичний день» тощо).

2. Майбутнє або абстрактні поняття («Ким би я хотів бути»; «Три бажання»; «Самота»; «Острів щастя»; «Любов»; «Ненавість»; «Страх»; «Заздрість» тощо).

3. Стосунки в групі («Що дала мені група, а я їй»; «Що я чекав, а що одержав від навчання в групі»; «Що мені не подобається або хто мені не подобається в групі» тощо).

Практичні завдання

У проєктивному малюванні використовуються такі методики (класифікація З. Кратохвіла) [32]:

1. Вільне малювання (кожен малює, що хоче). Малюнки виконуються індивідуально, а обговорення відбувається в групі. Тема або задається, або вибирається членами групи самостійно. На малювання виділяється 30 хв, потім малюнки вивішуються, і починається обговорення. Спочатку про малюнок

висловлюються члени групи, а потім – автор. Обговорюються розбіжності в інтерпретації малюнка.

2. Комунікативне малювання. Група розбивається на пари, у кожній парі свій аркуш паперу, кожна пара сумісно малює на певну тему, в разі цього зазвичай вербальні контакти виключаються, вони спілкуються за допомогою образів, ліній, фарб. Після закінчення процесу малювання відбувається його обговорення. В разі цього обговорюються не художні переваги створеного витвору, а ті думки, відчуття з приводу процесу малювання, які виникли у членів діад, і їх ставлення один до одного в процесі малювання.

3. Сумісне малювання: декількох чоловік (або вся група) мовчки малюють на одному аркуші (наприклад, групу, її розвиток, настрій, атмосферу в групі тощо). Після закінчення малювання обговорюється участь кожного члена групи, характер його внеску і особливості взаємодії з іншими учасниками в процесі малювання.

4. Додаткове малювання: малюнок передають по колу – один починає малювати, інший продовжує, щось додаючи, тощо.

Обговорення членами групи авторського малюнка починається з розповіді членів групи про те, що хотів зобразити автор малюнка, як вони розуміють його задум, що він хотів виразити, які відчуття викликає малюнок.

Потім автор малюнка говорить про власний задум і про своє розуміння малюнка. Особливий інтерес представляють розбіжності в розумінні й інтерпретації членів групи і малюючих, які можуть бути обумовлені наявністю в малюнку і неусвідомлюваних автором елементів, і проекцій проблем інших клієнтів (табл. 7.1).

Таблиця 7.1

Загальна схема аналізу малюнка

Чим малюнок є	Діагностичні ознаки	Способи аналізу	Що виявляє малюнок?
Результат взаємодії сигнальних систем і функціонування системи «око-мозок-рука»	Форма, пропорції, розмір, колір	Цілісний типологічний)	Індивідуально-типологічні та вікові особливості

Я-проекція	Зміст зображення	Поелементний	Психологічний тип
Розповідь в образах	Композиційна побудова та ступінь осмисленості		Наявність патології, стан здоров'я
Спосіб духовного освоєння світу та само-вираження	Особливості тиску		Особливості мотивації
Естетичне освоєння світу і душі	Спосіб промальовування, наявність штрихування		Розвиток фантазії та уяви
Індикатор індивідуальних особливостей	Розташування на аркуші		Стан міжособистісних стосунків
	Склад ліній		Стан моторики

Аналіз малюнків, листів, «образотворчої мови» загалом не тільки розширює діагностичні можливості, але й сприяє глибшому розумінню душевного стану людини, його бачення світу та соціальної орієнтації. Однак за багатьма достоїнствами графічних методів, простотою і доступністю їх застосування стоять високі вимоги до фахівця-психолога, їх використовує. Необхідні тривала практика, надзвичайна обережність в інтерпретації і вміння правильно формувати складний комплекс методик, оскільки графічні методи, на наше переконання, не повинні застосовуватися ізольовано від інших методів.

Мандалотерапія

Мандала – в перекладі з санскриту «коло» або «центр» (рис. 7.1.). Малюнок її симетричний: зазвичай він становить коло з вираженим центром. У середині кола більш-менш окреслено основні напрями-орієнтири, число яких варіюється. Загалом складній геометричній композиції мандали можна зустріти найрізноманітніші елементи: квадрат, овали, криві лінії, трикутники [24]. Мандали можуть бути і творами мистецтва, і формами, створеними самою природою. Малюнки в ко-

лах були виявлені ще в древніх цивілізаціях і присутні в сучасному світі.

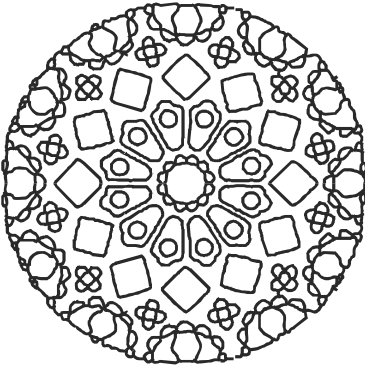


Рис. 7.1. Зображення мандали

Округла форма мандал завжди супроводжувала людину, наприклад, форма кола – головна риса багатьох священних центрів і доісторичних місць поклоніння і культу богів. Мандали знаходили в оселях або хатинах, у печерах і в мегалітичних спорудах, найвідоміший приклад – Стоунхендж. Зображення мандал можна зустріти в різних народів у різних культурах: на китайських бронзових дзеркалах, на бубнах сибірських шаманів, у схемах лабіринтів, в архітектурних композиціях.

Мандала здавна має духовний сенс символічного відображення світу і психічної гармонії. Люди інтуїтивно навчилися заспокоювати власний розум і душу за допомогою зображень у колі, використовуючи їх як спосіб знову зблизитися з природою.

Одна з головних переваг роботи з мандалами – є те, що кожна людина розкриває себе сама за допомогою: споглядання, олівців, фарб і певної кількості вільного часу, своєї Внутрішньої Дитини. Мандали хороші і для дітей, і для дорослих. Так, у психокорекційній та розвивальній роботі з дітьми та підлітками мандали можна застосовувати:

- з метою корекції емоційного стану, нормалізації поведінки (розфарбовування готових мандал-розмальовок);
- з метою діагностики актуального настрою (розфарбовування білого кола);
- з метою вивчення групових взаємин (створення індивідуальних мандал у групі з подальшим створенням колективної композиції);
- з метою діагностики і корекції конкретної проблеми (розфарбувати коло символізує школу, родину, образ «Я», дружбу, любов, гнів тощо) [18].

Також є й інші можливості застосування мандал в актуальних напрямках психокорекційної роботи психолога з дітьми, підлітками та дорослими, це:

- 1) у разі проблемах самооцінки;
- 2) у разі відчуття внутрішнього дисбалансу;
- 3) активізація ресурсних станів особистості;
- 4) у разі страху втратити контроль над собою;
- 5) у разі песимізму й депресії;
- 6) у разі психокорекції накопиченого роздратування і агресії;
- 7) психокорекція емоційної гіперчутливості або навпаки, алекситимії (складність у відреагуванні почуттів, емоцій);
- 8) у разі відчуття життєвої безвиході;
- 9) психокорекція страхів і тривоги;
- 10) подолання кризи в розвитку (вікові, особистісні);
- 11) супровід адаптації;
- 12) сімейні ситуації;
- 13) психосоматичні проблеми;
- 14) сполучені групи на основі духовного зближення, колективної творчості;
- 15) підвищення концентрації і внутрішньої рівноваги (наприклад, у гіперактивних дітей);
- 16) корекція розладів дрібної моторики і нервового напруження;
- 17) виховання терплячості й акуратності;
- 18) формування самовпевненості на основі спокою і стимуляції творчого потенціалу [24, с. 8–9].

У разі інтерпретації мандали потрібно пам'ятати що, насамперед потрібно намалювати мандалу, не думаючи про значення кольорів, які ми вибираємо, або про естетику остаточної роботи. Ми повинні відштовхуватися від структури мандали, від форми, яку заповнюємо нашими почуттями, нашим станом у певний момент. Після завершення малювання можна скористатися інтерпретацією кольору Люшера, прочитати про значення символів і знаків, але дуже важливо запитати в автора, як називається його мандала, що він відчуває, коли дивиться на неї, подобається вона йому чи не подобається, чи є бажання щонебудь змінити. Працюючи з асоціаціями, психолог матиме

можливість сформувати картину стану особистості, визначити конкретну проблему клієнта в певний момент. З'являється можливість спланувати подальшу психокоректувальну роботу. У разі необхідності пропонується повторна зустріч.

Є правила роботи психолога з клієнтом у разі використання мандали:

1. Якщо запланована робота з мандалами-розмальовками, то пропонується кілька – нехай клієнт сам вибере за формою, за орнаментом те, що ближче йому за настроєм.

2. Вибір мандали і сюжет роботи клієнт здійснює самостійно.

3. Матеріали для роботи і колірну гамму (олівці, фломастери, фарби, пастель, чорнило й ін.) Клієнт вибирає самостійно.

4. Процес роботи обмежений тільки ступенем насичення, пересичення і задоволення роботою.

5. Психолог фіксує стан напруження/розслаблення, пов'язане з процесом роботи.

6. Проводиться принцип невтручання в роботу дитини, підлітка, дорослого без його згоди.

7. Принцип уникнення оціночних коментарів із приводу роботи.

8. Клієнт, за бажанням, дає назву своїй мандалі і розфарбованій, і створеній.

9. Після роботи важливо дати можливість клієнту проговорити про власні почуття, переживання з приводу роботи над мандалою і ставлення до результату (допускаються коректні навідні запитання) [24; 33].

У процесі арт-терапії можна використовувати **музикотерапію**. Зокрема класична музика дуже позитивно впливає і на дитину, і дорослу людину. Наприклад, встановлено, що твори Моцарта врівноважують нервову систему і сприяють розвитку. Пропонується орієнтований музичний плейлист для дорослих та дітей. Розглянемо музичну програму під час різних особистісних проблемах.

Зменшення почуття тривоги і невпевненості: Ф. Шопен «Мазурка», «Прелюдії», Й. Штраус «Вальси», С. Рубінштейн «Мелодії».

Зменшення дратівливості, розчарування, підвищення почуття приналежності до прекрасного світу природи: Й. С. Бах

«Кантата 2», Л. ван Бетховен «Місячна соната», «Симфонія ля-мінор».

Для загального заспокоєння, задоволення: Л. ван Бетховен «Симфонія № 6», частина 2, Й. Брамс «Колискова», Ф. П. Шуберт «Аве Марія», Ф. Шопен «Ноктюрн соль-мінор», К. Дебюссі «Світло місяця».

Зняття симптомів гіпертонії і напруженості у відносинах з іншими людьми: Й. С. Бах «Концерт ре-мінор» для скрипки, «Кантата 21», Б. Барток «Соната для фортепіано», «Квартет 5», А. Брукнер «Меса ля-мінор».

Для зменшення головного болю, пов'язаного з емоційною напругою: В. А. Моцарт «Дон Жуан», Ф. Ліст «Угорська рапсодія, 1», А. Хачатурян «Сюїта Маскарад».

Для підняття загального життєвого тону, поліпшення самопочуття, активності, настрою: П. Чайковський «Шоста симфонія», 3 частина, Л. ван Бетховен «Увертюра Едмонд», Ф. Шопен «Прелюдія 1, опус 28», Ф. Ліст «Угорська рапсодія, 2».

Для зменшення злостивості, заздрості до успіхів інших людей: Й. С. Бах «Італійський концерт», Й. Гайдн «Симфонія», Ф. Ліст «Венгерська рапсодія № 2», Я. Сібеліус «Фінляндія».

Практичні завдання

Вправа 1. Малюємо мандалу (див. додаток 4)

1. Накресліть коло.
2. Потім, почавши з центру, заповніть зображенням увесь його внутрішній простір.

3. Намалюйте що-небудь у центрі кола, на деякий час зосередьтеся на цій частині зображення, і вона підкаже вам, що намалювати далі.

4. У процесі роботи можна зробити акцент, що кожна робота унікальна, що учасники створюють те, що не існувало ніколи раніше.

5. Після завершення малювання учасникам групи зазвичай пропонується дати назву своїй роботі і описати власні почуття й асоціації, які пов'язані з малюнком і процесом його створення.

Теми заняття пов'язані з дослідженнями системи відносин, образу «Я» та дослідженнями широкого кола проблем і

переживань учасників групи. Так, останні з указаних тем дають змогу розвивати комунікативні навички, долати соціальну відчуженість, вибудовувати гармонійні взаємини з колективом.

Після вибору теми учасники приступають до її розкриття. Ефективність роботи групи залежить від міри залученості до неї і щирості учасників.

Під час заняття в усіх учасників поступово пробуджувався інтерес до образотворчого мистецтва. Спочатку багато хто боявся приступати до виконання малюнків, відмовлялися малювати, сумнівалися в результаті, не вірили у власні можливості. Але поступово на зміну страху прийшла цікавість, а потім – інтерес до творчого самовираження.

Часто учасники експериментували з фарбами. Іноді вони починали малювати яскравими світлими кольорами, а потім брали темну фарбу і замальовували увесь простір малюнка. Переважно, наступний після цього малюнок був світлішим і спокійнішим.

Потім зазвичай відбувається обговорення робіт. Воно стає розповідь учасників про свою роботу. Деяким учасникам буває дуже складно виражати і висловлювати власні почуття та думки перед групою, тому ми не наполягаємо на цьому.

Якщо ґрунтуватися на власному досвіді, то можна зазначити ефективність і результативність цієї техніки та виділити показники. Використання техніки «мандала» сприяє розвитку творчих здібностей; підвищує самооцінку – студенти стають упевненішими в спілкуванні; сприяє формуванню «Я-концепції» і підвищенню упевненості в собі, створює сприятливі умови для розвитку здатності до саморегуляції.

Вправа 2. Ваші переваги. Запитайте себе: «Які мої три найголовніші чесноти?» Візьміть кольоровий олівець (для кожної іншої) і впишіть їх у мандалу, розфарбовуючи ті ділянки, які вам підкаже ваше натхнення. Дві хвилини помедитуйте над вашими ключовими словами. Потім поставте собі запитання: «Хто я, коли відчуваю себе самим собою?». І, зосередившись на відповіді, повністю розфарбуйте мандалу.

Відтак, процес створення «мандали» сприяє не лише придбанню упевненості в собі, розвитку творчих здібностей, але й отриманню спокою і згоди зі світом і з самим собою,

виникненню бажання знову ввійти у цей світ, який перетворює і надихає.

Вправа 3. Скласти власний музичний плейлист. Обираємо композиції з різних музичних жанрів.

Вправа 4. Притча «Як обирати друзів» із подальшим обговоренням, промальовуванням і зворотним зв'язком.

«Як обирати друзів»

Життя людини залежить від тих, хто його оточує. Якщо ви бажаєте стати розумними і вченими людьми, шукайте розумних і освічених друзів, – сказав учитель дітям. Урок закінчився, Чен вийшов зі школи і замислився. Зазвичай після школи він біг в поле до свого друга пастуха Тіма. У батьків Тіма не було грошей на навчання сина. Коли Тім закінчив початкову школу, йому довелося працювати. Незважаючи на це, хлопчики продовжували дружити. Чен розповідав другу про усе, що було в школі. Тім показував товаришеві цілющі трави і вчив грати на сопілці. Але сьогодні Чен пішов після школи відразу додому.

– Щось ти, онучку, засмучений?! – здивувався дідусь.

– Я замислився над словами вчителя. Він сказав, що треба вибирати освічених друзів, а мій кращий друг зовсім не грамотний, – відповів хлопчик.

– Значить, Тім нічого хорошого тобі не дає? – запитав старий.

– Що ти, дідусю? Тім одного разу врятував мене від змії, а потім вилікував від укусів бджіл. Він усе знає про поля і ліси, а ще він зробив мені дерев'яну сопілку, – пояснив хлопчик.

– Кращий вчитель – твоє власне серце. Послухай, онучку, власне серце і зроби так, як воно підкаже, – ласкаво промовив дід. Чен думав не довго.

– Дідусю, я збігаю в поле. Тім обіцяв мені показати маленьких перепілок, а я подарую йому олівці. Моє серце говорить мені, що обіцянки не можна порушувати.

– Йди, онучку. Слухай власне серце, воно не обманить, – пробурмотів дід, але хлопчик не чув його. Він квапився до друга.

Після розповіді притчі йде обговорення:

1. Як ви думаєте, чому Чен спочатку не хотів йти до друга, а потім все-таки пішов?

2. Чи згодні ви з думкою вчителя про вибір друзів?

3. Хто для вас є кращим учителем?
4. Чи вмієте ви слухати і чути своє серце?
5. Попросіть учасників намалювати контури власних сердець, а потім вписати в контури усе, що вони люблять робити. Або малювати на тему «Дружба – це вміння допомагати, прощати і ділитися».
6. Розкажіть, як ви допомагаєте своїм друзям.

Контрольні питання до теми 7

1. Особливості використання арт-терапії під час роботи з казкою.
2. Арт-терапевтичні техніки, які використовуються в індивідуальній роботі з клієнтами.
3. Арт-терапевтичні техніки, які використовуються в роботі з парами.
4. Арт-терапевтичні техніки, які використовуються для роботи в групах.

Рекомендована література

1. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» / под ред. А. И. Копытина. – СПб.: Речь, 2002. – 144 с.
2. Косик М. Мандалы як метод самопізнання / М. Косик. – Львів: ПП Сорока Т. Б., 2014. – 52 с.
3. Осипова А. А. Общая психокоррекция: учеб. пособие / А. А. Осипова. – М.: Сфера, 2002. – 510 с.
4. Осипук Э. Диагностические мандалы, используемые в консультативной практике (индивидуальный и групповой варианты) / Э. Осипук // Газета Школьный психолог. – 2007. – № 4. – С. 20–28.
5. Пурнис Н. Е. Арт-терапия в развитии персонала / Н. Е. Пурнис. – СПб: Речь, 2008. – 176 с.
6. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика: навч. посібник / Т. С. Яценко. – К.: Вища шк., 2006. – 382 с.

Тема 8

ОСОБЛИВОСТІ СІМЕЙНОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ

Сім'я – вузол у якому тісно переплетені міжособистісні стосунки

Носсрат Пезешкіан

Однією зі сфер психологічної корекції є психологія сім'ї, яка покликана розкрити способи гармонізації сімейно-шлюбних стосунків, об'єктивні й суб'єктивні умови їх розвитку та впливу на соціалізацію індивіда. Саме сім'ї належить бути вихователем, розрадником і захисником. Зважаючи на те, що сім'я є одним із найважливіших чинників становлення та розвитку особистості, виникає потреба у систематизації психологічних знань про корекцію сімейних стосунків.

За даними Міністерства юстиції, у 2016 році створено 229 тисяч нових родин, що на 69 тисяч менше ніж у 2015 році. А от кількість розлучень, навпаки, збільшилася – 135 тисяч проти 134 тисяч 2015 року. Нескладно підрахувати, що сьогодні до 60% шлюбів розпадаються. Це відображено у даних Держкомстату, на 295 тисяч укладених шлюбів в Україні припадає 130,7 тисячі розлучень. Тобто розлучаються 44,3% подружніх пар. А якщо взяти до уваги цивільні шлюби, які також розпадаються, то рівень розлучень в Україні, за даними фахівців, сягає 61%. Тобто, розпадається більше як половина пар! Це найвищий показник у Європі, за даними Євростату. Основною причиною розлучення в Україні називають алкоголізм, вимушену розлуку та нестатки.

Психологія сімейних стосунків – це складний феномен, складна психічна реальність, яка вивчає структуру стосунків у сім'ї, її аспекти життя та функціонування [2].

Життєвий цикл сім'ї – це історія життя сім'ї, власна динаміка; життя сім'ї, відображає повторюваність, регулярність сімейних подій.

У психології сімейних відносин виокремлюють два поняття: функціональна сім'я та дисфункціональна сім'я [25].

Функціональна (здорова) сім'я характеризується гнучкою ієрархічною структурою влади, чітко сформульованими сімейними правилами, сильною батьківською коаліцією, неушкодженими міжпоколінними межами. Сімейні правила відкриті і слугують позитивними орієнтирами для зростання. Чітка дистанція між поколіннями – один із компонентів у структурі добре функціонуючої сім'ї.

Дисфункціональна сім'я не забезпечує особистісного зростання кожного зі своїх членів. Для дисфункційних сімей характерними є наступні проблеми: помилковий вибір партнера (очікування, що чоловік/дружина/ нагадуватимуть батька/матір/); незавершені стосунки з батьківською сім'єю (звернення за порадою до батьків, замість того, щоб радитися один із одним під час вирішення внутрішньосімейних проблем); утрата ілюзій; переживання розгубленості; подружня зрада і загроза розлучення; цивільний шлюб як спроба уникнути відповідальності (моральної, юридичної, фінансової тощо).

Отже, сім'я проходить такі цикли (етапи):

I. Зародження сім'ї (з моменту створення сім'ї до появи першої дитини). Найважливіші завдання, що можуть бути вирішені на цьому етапі:

1. Психологічна адаптація подружжя до місцевих умов сімейного життя.
2. Психологічна адаптація до неординарних психологічних особливостей одного.
3. Придбання житла та спільного майна.
4. Формування відносин із родичами.
5. Інтеграція звичок, уявлень, цінностей (багато напруги).
6. Складний процес створення внутрішньосімейних та позасімейних відносин.

II. Етап появи першої та наступних дітей

Найчастіше звертаються клієнти з наступними проблемами:

1. Конфлікти пов'язані з розподілом подружніх ролей і обов'язків.
2. Невдоволення чоловіка і жінки пов'язані з розбіжностями в поглядах на сімейне життя і міжособистісні стосунки.
3. Сексуальні проблеми.

4. Складності та конфлікти у взаєминах подружньої пари з батьками одного або двох – чоловіка і жінки.
5. Хвороба (психічна або фізична) одного з подружжя.
6. Проблеми влади й впливу в подружніх взаєминах.
7. Проблеми спілкування, дефіцит близькості і довіри.
8. Ревність чоловіка з огляду на те, що жінка більше приділяє увагу дитині.

III. Етап зрілої сім'ї (до повноліття дітей)

Найважливіші завдання, що можуть бути вирішені на цьому етапі:

1. Забезпечення фізичного та духовного розвитку дітей (виховання дітей).
2. Налагодження взаємодії з дітьми-підлітками.
3. Збереження емоційно-духовного тепла (втрата романтики у стосунках відновити її).
4. Необхідність перебудови емоційних стосунків.
5. Надмірне навантаження когось із подружжя (чи обох членів сім'ї), перенапруження їх фізичних і моральних сил.
6. Фінансові проблеми.
7. Подружні зради.
8. Сексуальні дисгармонії.
9. Конфлікти між поколіннями.

IV. Етап порожнього гнізда. Завершення життєдіяльності сім'ї. Цей період охоплює такі моменти: закінчення виконання сім'єю виховної функції, початок праці дітей та самостійного сімейного життя.

Практичні завдання

1. Визначення основних понять пов'язаних із терміном «сім'я». Поданий довільний список, який може бути доповнений: любов, довіра, складові довіри, передбачуваність особи, надійність людини, віра іншій людині, вірність, чесність, дружба, переконання.

Завдання: психологу-консультанту необхідно діагностувати, яка з проблем є домінуючою у подружньої пари.

2. Перелік можливих питань для обговорення.

– Обговоріть, що на ваш погляд, повинно бути причиною для створення сім'ї?

– Що ви сьогодні дізналися нового про любов, довіру, вірність, чесність і дружбу в стосунках між хлопцем і дівчиною, між нареченими, між подружжям?

(Для хлопця і дівчини ці поняття повинні бути орієнтиром у побудові стосунків, між нареченими вони повинні бути підставою сказати один одному «так» стосовно створення сім'ї, між чоловіком і жінкою вони забезпечують щасливе життя).

– У чому різниця між знаннями і переконанням? Які ваші знання ви хотіли б перетворити на переконання?

– Який досвід, приклад, подружнього життя ваших батьків ви помічаєте у власному житті?

– Які, на ваш погляд, основні характеристики сім'ї? Як ви гадаєте, які конкретні вчинки, кроки може зробити кожен член родини для того, щоб бути разом щасливими?

– Як Ви думаєте, завдяки чому деяким парам вдається прожити разом усе життя з любов'ю один до одного?

– Проаналізуйте разом, наскільки ваші стосунки довірливі та надійні.

3. Вправи.

– Напишіть, будь ласка, який досвід із подружнього життя ваших батьків ви хотіли б перенести у своє подружнє життя? Обговоріть один з одним.

– Кожна родина виконує певні функції (виховання дітей, заробляння грошей, емоційна підтримка тощо). У таблиці 1 представлені певні обов'язки або функції родини. Розподіліть, будь ласка, кожен окремо, між чоловіком і жінкою ці функції у відсотках (наприклад, ви вважаєте, що дружинна повинна виховувати дітей на 40%, а чоловік на 60%), а пізніше зіставте результати один одного й обговоріть (табл. 8.1).

Таблиця 8.1

Функції родини

Функції	Вклад чоловіка (%)	Вклад жінки (%)
Приготування їжі		
Прибирання дому		
Заробіток грошей		
Виховання дітей		

Прасування		
Прання		
Емоційна підтримка		
Статеві стосунки		
Духовний розвиток		
Організація відпочинку		
Піклування про здоров'я та добробут членів сім'ї		
Створення позитивної атмосфери		
Професійний ріст		
Зовнішня привабливість		
Інше		

4. Мистецтво спілкування. Визначення понять:

Наші почуття – це...

Основні визначення: щастя, заспокоєння, душевний спокій, радість, лагідність, зворушливість, вдячність, прихильність, симпатія, любов, доброзичливість, свобода, незалежність, враження, захват, обожнювання, зачарування, привабливість, осліплення, гордовитість, відрода, пожвавлення, вдоволення, приємності, блаженство, замилювання, добрий настрій, гарний стан, легкість, безтурботність, розслабленість, упевненість, надія, бадьорість, безпечність, сміливість, утіха, спокій, затишок, жвавість, ганебність, розлад, пристрасті, смуток, розпач, жаль, відчай, безнадійність, зломленість, депресія, прикrostі, незадоволення, пригніченість, поганий стан, поганий настрій, понурість, зреченість, безпомічність, безсилля, загроза, самовідданість, ентузіазм, спонукання до дії, енергійність, запал, сила, могутність, тріумф, перемога, сатисфакція, розпука, жадання, насолода, біль, страждання, апатія, милосердя, співчуття, антипатія, натхнення, розчуленість й ін.

Основні засади діалогу

- важливіше слухати, а не говорити;
- розуміти, а не оцінювати або засуджувати;
- ділитися думками, а не сперечатися, а понад усе – вибачити.

Подружній діалог – це ...
Невербальне спілкування – це ...

Питання для обговорення

1. Як ви вважаєте, наскільки важливо ділитись своїми почуттями? Чому?

2. Чи прийнято у ваших стосунках із коханою людиною висловлювати свої почуття? Як саме ви це робите?

3. Як ви думаєте, в чому є користь таких почуттів як злість, гнів, сум, жаль й інші, які для вас є неприємні?

4. Проаналізуйте, будь-ласка, хто у вашій парі більше говорить, а хто слухає? Чи хочеться хоча б комусь із вас змінити, підкорегувати цю ситуацію?

5. Чим, на ваш погляд, відрізняється розуміння від оцінювання один одного?

6. Дайте оцінку вашому діалогу. Чи влаштовує він вас обох? Чи є бажання щось змінити? В чому саме?

Любов чи закоханість? Взаємне пізнання (табл. 8.2).

Таблиця 8.2

Тест «Любов чи закоханість» (визначення понять)

№	Ознаки	Коротка характеристика	
		Любові	Закоханості
1.	Час	Любов зростає поступово. Вона ґрунтується на взаємовідносинах, турботі, знанні характеру другої особи, а не на першому враженні.	Закоханість може виникнути раптово. Згодом вона зменшується.
2.	Знання людини	Любов виникає з оцінки усіх відомих вам якостей іншої людини. Любляча людина прагне до глибокого пізнання. Вона хоче пізнати потреби, бажання,	Закоханість може виникнути на підставі тільки однієї або декількох якостей. Закохана людина живе в уявному світі. Вона вважає, що об'єкт її

		надії і мрії коханої особи, адже вона хоче зробити все, щоби здійснити їх.	прив'язаності ідеальний і повністю їй відданий.
3.	Центр уваги	Інша людина.	Зосередженість на собі.
4.	Посвята людині	Тільки одній-єдиній людині.	Може стосуватися двох і більше осіб.
5.	Упевненість і довіра	Любляча людина відчуває себе впевнено і довіряє коханій людині, адже вона знає, на чому засновані їхні стосунки.	Видання бажаного за дійсне.
6.	Праця	Любляча людина працює заради іншого і задля їх спільного блага. У люблячої людини більше цілеспрямованості, вона заощаджує гроші на майбутнє і буде плани на подальшу працю. Можливо вона мріє, але її мрії здійсненні.	Закохана людина може втратити усі захоплення, а також цікавість до повсякденного життя.
7.	Рішення проблем	Люди, які люблять один одного, відкрито визнають свої проблеми і стараються їх вирішувати. Якщо є перешкоди для їхнього шлюбу, то їх уважно розглядають й усувають.	«Які у Вас проблеми? У нас не має ніяких проблем». При закоханості проблеми часто ігноруються або зафарбовуються в «рожевий колір». Є принцип заперечення, головне ми хочемо бути разом. В основі таких відносин немає ні піклування, ні

			спільних цінностей, ні посвяти, ні духовних цілей. Ці надзвичайно важливі складові практично відсутні, їм не приділяється майже ніякої уваги.
8.	Відстань	Любов, зазвичай, постійна.	Закоханість часто проходить або ослаблюється, якщо виникає аспект відстані.
9.	Фізична привабливість і контакт	Якщо люди люблять один одного, фізична привабливість становить відносно невелику частину їх відносин, але ця частина значно більша, коли люди закохані. Для люблячих людей фізичний контакт, очевидно – приемний сам по собі, але крім цього, він має підпорядковане значення. Він виражає почуття.	У разі закоханості фізичний контакт – це самоціль. Це дійство, яке приносить задоволення і позбавлене будь-якого іншого змісту. Закохані вважають фізичний потяг головним доказом любові. Головна ціль спільного проведення часу – приемні переживання. Між закоханими встановлюються відносини, які залежать від фізичних відчуттів. Часто люди вірять у брехню і те, що потяг – це найправильніший спосіб перевірити наявність любові. Насправді, якщо нас до когось притягує, то це зовсім не означає, що ми любимо цю

			людину. І якщо впродовж дня хтось побачить ще декілька привабливих людей, то цей механізм може спрацювати ще декілька разів. Це не любов.
10.	Ніжність	Люблячі люди починають виявляти ніжні почуття на пізнішому етапі відносин. Спочатку йде пізнання людини.	У разі закоханості ніжність зазвичай виявляється значно раніше, інколи з самого початку. Ніжність, яка не поєднується з іншими сторонами любові (розуміння, дружба, жертовність, відданість тощо) скоро вичерпується.
11.	Постійність	Любов зазвичай буває міцною. Для того, щоб перевірити постійність зовсім не потрібно починати жити разом. Достатньо в'яснити, які в людини стосунки з іншими людьми. Як ця людина поводить з батьками, друзями, братами чи сестрами тощо.	Закоханість виникає і проходить непередбачувано.
12.	Уміння чекати	Люблячим людям, звісно, не байдуже, якщо відкладається їхнє весілля. Вони не прагнуть продовжити очікування, якщо тільки це не диктується мудрістю.	Закохані люди часто хочуть одружитись якомога швидше. Будь-яка затримка для них нестерпна, вона сприймається як негативний результат, а не як

	Однак вони не відчувають нездоланного бажання мати все і відразу.	час для підготовки до шлюбу.
--	---	------------------------------

Питання для обговорення

1. Обговоріть кожен пункт тесту. Як це відбувається у ваших стосунках?

2. Що для вас є ознакою того, що вас люблять?

3. Що для вас є ознакою того, що ви любите?

4. Чому, на ваш погляд, любов є складним почуттям і не всім вдається зберегти?

5. Що саме у вашому шлюбі, як ви вважаєте, забезпечує любов і допоможе зберегти її на все життя?

6. Які, на ваш погляд, складнощі чекають на подружжя? Запишіть їх та на кожну продумайте декілька варіантів попереджень або вирішень.

7. Чи наречений/наречена дає мені відчуття спокою та безпеки? Розкажіть один одному, завдяки чому ви почуваете себе спокійно та безпечно поруч із коханою людиною.

8. Поділіться зі своїм обранцем/обраницею думками про те, в чому саме, і як він/вона може допомогти вам розвиватися (в навчанні, праці, творчості...)?

9. Чи важливо кожному з вас, щоб кохана людина цікавилася вашою роботою? Обговоріть це один із одним.

10. Розкажіть один одному про те, чи хочете ви дітей? Чим ви керуєтеся, коли висловлюєтеся стосовно кількості бажаних дітей. Спробуйте обговорити, що для вас є принциповим у вихованні дітей, яких методів виховання кожен із вас буде дотримуватися?

11. Поділіться своїми очікуваннями від життя в подружжі. Бажано, щоб ви написали про це, пізніше обмінялися написаним і обговорили думки один одного. Мета: усвідомити власні уявлення про подальше подружнє життя, сімейні установки та цінності.

12. Складіть перелік тих рис вашого обранця/обраниці, які ви цінуєте в ньому. Потім рис, особливостей, які, на ваш

погляд, можуть заважати вашому подружжю будувати гармонійне, щасливе життя. Обговоріть.

Опитувальник «Сімейні ролі». Опитувальник «Сімейні ролі» призначений для опису рольової структури сім'ї. Ця методика є модифікацією психотерапевтичної техніки «Рольова карткова гра» (1970) (автори техніки Дж. Огден і Е. Зевін), адаптованої А. В. Черніковим, і допомагає визначити внесок кожного члена сім'ї в організацію спільного життя (ролі-обов'язку), а також типові варіанти поведінки в конфліктних ситуаціях (ролі взаємодії). Окрім того, опитувальник дає змогу побічно оцінити статус членів сім'ї і ступінь їх впливу на прийняття сімейних рішень.

Інструкція. «Впишіть імена членів вашої родини і відзначте кількістю зірочок, наскільки перераховані ролі характерні для кожного з них: *** – його (її) постійна роль; ** – доволі часто він (вона) це робить; * – іноді це відноситься до нього (до неї). Деякі зі згаданих ролей не властиві вашій родині або ніколи не виконуються тим чи іншим її членом; у цьому разі залиште графу порожньою. Можливо, у вашій родині є свої унікальні ролі, відсутні в загальному переліку, допишіть їх. Потім серед усього переліку виділіть такі ролі, які ви вважаєте найважливішими для життя сім'ї» (табл. 8.3).

Таблиця 8.3

Характеристики ролей

Ролі	Імена/позначки			
<i>Ролі-обов'язки:</i>				
Організатор домашнього господарства.				
Закупівельник продуктів.				
Здобувач грошей.				
Казначей.				
Його величність поганий виконавець усіх своїх обов'язків.				
Той, що прибирає квартиру.				
Кухар.				

Той, що прибирає зі столу після обіду.				
Той, хто доглядає тварин.				
Організатор свят і розваг.				
Хлопчик на побігеньках.				
Людина, яка приймає рішення.				
Той, що ремонтує поламане.				
Ролі – взаємодії:				
Буфер, посередник у конфлікті.				
Любитель похворіти.				
Прихильник суворої дисципліни.				
Головний обвинувач.				
Самотній вовк.				
Утішитель ображених.				
Той, хто уникає обговорення проблеми.				
Той, що причиняє іншим неприємності.				
Той, що тримається осторонь сімейних конфліктів.				
Той, що жертвує заради інших.				
Сімейний вулкан.				
Приховує образи.				
Жартівник.				

Обговоріть із партнером результати заповненої анкети. Після чого консультант розповідає про застосування цієї методики у сімейній психокорекції.

Вправа «Солом'яна башта». Клієнтам пропонується взяти коробочку зі соломкою, клейку стрічку і разом побудувати башту. Працюючи, клієнти настільки захоплюються цією творчою роботою, що асоціюють себе із будівником власного сімейного осередку та розвивають відповідальність за кожен сходинку в цій будівлі.

Методика «Генограма». Генограма як методика дослідження внутрішньосімейних взаємостосунків запропонована

Мюрреєм Боуеном 1978 року в межах «міжпоколінного підходу» в сімейній терапії. Її завдання – показати як зразки поведінки та внутрішньосімейних взаємостосунків передаються між поколіннями і як події на зразок смертей, хвороб, великих професійних успіхів, переїздив на нове місце проживання членів сім'ї впливають на сучасні поведінкові зразки, а також на внутрішньосімейні діади та трикутники. Генограма дає змогу фахівцю (соціальному педагогу, психологу, психотерапевту) і сім'ї отримати цілісну картину, розглядаючи всі феномени і події сімейного життя в інтегральній вертикально-спрямованій перспективі. Іноді вона висвічує те, що було таємницею для деяких членів сім'ї, витягуючи «скелети з шафи».

У генограму включаються наступні члени родини: рідні та зведені брати і сестри; мати, батько, перші партнери батьків; рідні дядьки та тітки; попередні та теперішні партнери, чоловіки/дружини; діти (рідні, прийомні, усиновлені, абортвані, викидні); бабусі, дідусі (іноді їх брати або сестри, якщо у них була особливо складна доля); прабабусі та прадідусі (іноді до 5–7 коліна, якщо трапилися дуже складні події всередині сім'ї); інтегровані в систему родини особи (няньки, годувальниці, людина, яка мала або має великий вплив на життя сім'ї, наприклад, залишила спадок тощо).

Схема збору інформації про сім'ю в процесі побудови генограми:

1. Склад сім'ї: «Хто живе разом у квартирі (будинку)? У яких вони родинних стосунках? Чи були у подружжя інші шлюби? Чи є у них діти? Де живуть інші члени сім'ї?».

2. Демографічні дані: імена, стать, вік членів сім'ї, тривалість шлюбу, від занять й освіта членів сім'ї тощо».

3. Справжній стан проблеми: «Хто з членів сім'ї знає про проблему? Як кожен з них бачить її і реагує на неї? Чи має хтось у сім'ї подібні проблеми?».

4. Історія розвитку проблеми: «Коли проблема виникла? Хто її помітив першим? Хто думає про неї як про серйозну проблему, а хто схильний не надавати їй особливого значення? Які спроби рішень були зроблені і ким? Чи зверталася сім'я раніше до фахівців і чи були випадки госпіталізації? Що нового з'явилося або зникло у взаєминах у сім'ї, в порівнянні з тим,

якими вони були до кризи? Чи вважають члени сім'ї, що проблема змінюється? В якому напрямі? До кращого чи гіршого? Що трапиться в сім'ї, якщо криза буде тривати? Як члени сім'ї уявляють собі взаємовідносини в майбутньому?

5. Недавні події або зміни в життєвому циклі сім'ї: народження, смерті, шлюби, розлучення, переїзди, проблеми з роботою й ін.

6. Реакція сім'ї на важливі події сімейної історії: «Яка була реакція сім'ї, коли народилася певна дитина? На честь кого він був названий? Коли і чому сім'я переїхала до цього міста? Хто найважче пережив смерть цього члена сім'ї? Хто організував похорон?». Оцінка минулих способів адаптації, особливо реорганізацій сім'ї після втрат й інших критичних переходів, дає важливі ключі до розуміння сімейних правил, очікувань і патернів реагування.

7. Батьківські сім'ї кожного з подружжя: «Чи живі батьки? Якщо померли, то коли і від чого? Якщо живі, то чим займаються? На пенсії або працюють? Розведені вони? Чи були у них інші шлюби? Коли батьки зустрілися? Коли вони одружилися? Чи брати і сестри? Старші або молодші і яка різниця у віці? Чим займаються, складаються чи в шлюб, чи є у них діти?». Психолог може задавати такі ж питання і про батьків батька і матері. Метою є збір інформації, принаймні, про 3–4 поколіннях, охоплюючи покоління ідентифікованого клієнта. Важливою інформацією є відомості про прийомних дітей, викиднях, абортах, рано померлих дітях.

8. Інші значущі для сім'ї люди: друзі, колеги по роботі, вчителі, лікарі й ін.

9. Сімейні взаємини: «Чи є які-небудь члени сім'ї, які перервали взаємини один з одним? Чи є хтось, хто перебуває в серйозному конфлікті? Які члени сім'ї близькі один одному? Кому в сім'ї та чи інша людина довіряє найбільше? Всі подружні пари мають деякі труднощі й іноді конфліктують. Які типи незгоди є у вашій парі? У ваших батьків? У шлюбах ваших братів і сестер? Як кожен із подружжя ладнає з кожною дитиною?»

10. Сімейні ролі: «Хто з членів сім'ї любить виявляти турботу про інших? А хто любить, коли про нього багато піклуються? Хто в сім'ї може вважатися вольовою людиною? Хто найавторитетніший? Хто з дітей найбільш слухняний? Кому супрово-

джує успіх? Хто постійно терпить невдачі? Хто здається теплим? Холодним? Хто більше всіх хворіє в сім'ї?».

11. Складні для сім'ї теми: «Чи має хто-небудь з членів вашої сім'ї серйозні медичні або психологічні проблеми? Проблеми, пов'язані з фізичним або сексуальним насильством? Чи вживають наркотики або алкоголь? Коли-небудь були заарештовані? За що? Який їх статус зараз?».

Обговорення цих тем можливо буде болючим для членів сім'ї, тому питання необхідно задавати особливо тактовно і обережно. Якщо сім'я висловлює сильний опір, то консультанту необхідно відступити і повернутися до них пізніше.

Позначки-символи, які використовуються в генограмі

Жінки в генограмі зображуються кружечками. Чоловіки – квадратиками. Особа (особи), щодо якої (яких) створюється генограма, позначається подвійним символом. Якщо людина померла, коло або квадрат перекреслюються. Біля кіл і квадратів позначаються дати народження, імена, а якщо людина померла – також і дату смерті. 12.11.1937–05.07.1971.

Лініями між символами позначаються шлюбні зв'язки:

- зареєстрований шлюб _____
- громадянський шлюб
- не проживають разом, але не розлучені _____/_____
- розлучення _____//_____

Чоловік позначається з лівого боку, жінка – з правого.

Над лініями вказуються дати вступу в зареєстрований або незареєстрований шлюб, 05.10.2010, роз'їзд-розрив-розлучення.

Дитину малюють на лінії, що йде прямо вниз від батьків. Символи, що позначають рідних дітей, з'єднуються з лінією батьків суцільною лінією.

Лінії різновікових дітей виводяться з різних точок. Лінії дітей-близнюків виводяться з однієї точки. Діти зображуються за народженням зліва направо.

Біля знаків-символів кожного з членів родини, вказаних у генограмі, необхідно вказувати наступну інформацію:

- імена, прізвища;
- дати народжень, одружень, розлучень, смертей (якщо особа померла в ранньому віці, то вказати причину смерті);

- професії;
- важкі захворювання;
- країна проживання (за потребою);
- релігія (за потребою).

У системі сім'ї має значення кожен, хто до неї належить, тому на генограмі обов'язково вказуються прийомні або усиновлені діти, вагітність, наявна на момент створення генограми, а також ненароджені або мертвонароджені рідні діти (викидні).

Техніка «Сімейна фотографія». На основі цієї техніки можна проаналізувати вплив минулого сім'ї на її сьогодення. Ця техніка заохочує членів сім'ї ставити під сумнів сімейні міфи, правила, системи вірувань і ролі, які вони грають. Методика використовується для діагностики і корекції сімейних взаємостосунків.

Психолог просить кожного члена сім'ї принести певну кількість сімейних фотографій, які можуть сказати щось суттєве про взаємостосунки в сім'ї. Кількість фотографій обмежена. З приводу відбору фотографій інструкція не дається.

Вагомим виявляється порядок представлень фотографій і те, як це здійснюється. Особливої уваги заслуговує черговість: яка фотографія є першою, яка – останньою. Має значення швидкість показу, ступінь інтересу або тривожності, а також поведінка членів сім'ї під час всієї дії: чи серйозна, чи жартують, або нервуються тощо.

Так, обговорюється зміст кожної фотографії і розглядається, наскільки близькі один до одного зображені на них члени сім'ї, рівень формальності у взаємостосунках між ними, а також присутність або відсутність тих або інших родичів на знімку.

Психолог ставить запитання про людей і місця, зображені на фотографії, про спільний настрій, атмосферу, що панувала на знімку. Пропонуються приблизно наступні питання: «Хто ці люди на фотографіях?»; «Чи пам'ятаєте ви, що відбувалося під час зйомки?»; «Які почуття викликало сумісне проведення часу в колі сім'ї цього дня?»; «Хто робив цей знімок?»; «Розкажіть, будь ласка, про цю кімнату»; «Чому люди одягнені саме так, а не інакше?».

Техніка «Сімейна скульптура». Кожен член сім'ї повинен по черзі показати власне розуміння внутрішньосімейних

стосунків, зображаючи їх у виді живої скульптури так, щоб положення в просторі відображало дії і почуття членів сім'ї відносно один до одного.

Під час побудови скульптури психолог на папері фіксує трикутники, альянси і конфлікти, які з'являються і наочно і символічно зображуються скульптором. Деякі фахівці просять скульпторів придумати для кожного члена сім'ї слово або фразу, які краще всього характеризували б поведінку цієї людини.

Надалі обговорюється не тільки скульптура загалом, але і окремі її частини. Задаються запитання і кожному члену сім'ї, і всій сім'ї загалом. Наприклад: скульптору: «Придумайте назву вашому твору»; кожному члену сім'ї: «Як ви відчуваєте себе на цьому місці серед ваших родичів?»; всій сім'ї: «Чи здивувала вас ця скульптура?»; кожному члену сім'ї: «Чи знали ви раніше, що скульптор сприймає вас так, як він це зобразив?»; всій сім'ї: «Чи згодні ви з тим, що ваша сім'я функціонує саме так, як зображено на скульптурі?»; скульптору або сім'ї: «Які зміни в житті сім'ї ви хотіли б бачити?».

Після того, як кожен член сім'ї створить свою реальну скульптуру, що відображає ситуацію в сім'ї в певний момент, його просять створити скульптуру ідеальної сім'ї. Сам процес творення і його продукти (скульптури) допомагають членам сім'ї оцінити свої позиції в сім'ї і дають унікальну для сім'ї можливість виразити не вербально те, якою вони бачать ідеальну сім'ю.

Вправи на сексуальність.

Вправа 1. Поділіться на 2 (4) групи (чоловіки/жінки). Жінки – представляють скульптуру («Жіноча сексуальність», чоловіки – чоловіча сексуальність»). Представте свої скульптури. Рефлексія побаченого. Можна помінятися (чоловіки показують як вони розуміють жіночу сексуальність, жінки – чоловічу).

Вправа 2. Опишіть образи, які завдали вам чоловіки/жінки. Особа, коли, що саме? Обговорення в парях.

Вправа 3. Яким чоловікам/жінкам і за що я вдячна в своєму житті? (перелік озвучується у колі).

Вправа 4. Написати казку «Жила-була моя сексуальність...».

Вправи на конфлікти пов'язані з розподілом подружніх обов'язків.

Поділіться на групи за сценарієм у батьківській сім'ї.

- 1) 1 група – сильна жінка – слабкий чоловік;
- 2) 2 група – сильна жінка – сильний чоловік;
- 3) 3 група – сильний чоловік – слабка жінка;
- 4) 4 група – слабка жінка – слабкий чоловік.

Конфлікти між поколіннями.

Опис випадку: в 4-х кімнатній квартирі проживає сім'я з 9 людей (мама, тато, бабуся (90 р.)), старший син Тарас зі своєю сім'єю: дружина Оксана та 2 дітей (5 і 9 р.) та молодший син Олесь із дружиною.

Алгоритм вправи. Робиться коло з 7 стільців (бабуся сидить на одному з них постійно як найстарша та найбільш потребує в сім'ї). Залишається 6 порожніх стільців. Сім'я заходить до «хати». Завдання для кожного: сісти на стілець (можна використовувати будь-які способи). Ви обмежені в часі.

Обговорення

1. Які почуття супроводжували членів сім'ї і спостерігачів?
2. Які стратегії здобуття «місця під сонцем» використано кожним учасником?
3. Які коаліції можна спостерігати в цій сім'ї?
4. Які проблеми були головними?
5. Розробіть алгоритм роботи з такою сім'єю.

Конфліктна ситуація в парі та психотерапевтичне втручання.

Уявіть, що ви опинилися в наступній ситуації (визначте для себе *наскільки* комфортно Ви себе відчуваєте). Детально опишіть *напрямо своєї* терапевтичної інтервенції в цій ситуації після *того, як подружжя повернеться до вас в офіс*. Порівняйте своє вирішення *проблеми з рішенням колег*.

Олег – 50-літній чоловік, одружений на 45-літній жінці (Юля). Для Олега це 3-й шлюб, для Юлі – 2-й. На початку 1-ї зустрічі Юля роздратована та гнівлива. Вона звинувачує чоловіка в тому, що він застосовує до неї фізичне насилля, каже, що тепер їй зрозуміло, чому Олег двічі розлучався, і виходить з офісу. Олег біжить за нею навздогін. Через хвилину вони повертаються. Юля ще виглядає розгніваною, а Олег благає її залишитися і все владнати. Юля повертається до вас і каже, що відмовляється розмовляти з Олегом до кінця інтерв'ю, але

може залишитися, якщо ви постараетесь: «вкласти в його голову трішки розуму».

Подумайте, які дії можна застосувати в цій конфліктній ситуації. Запропонуйте свій алгоритм роботи. Цю ситуацію можна змоделювати.

Вправи-техніки «Сімейний колаж». Техніка колажу – арт-терапевтична. Має декілька цілей в межах подружнього життя – зближення; візуалізація бажань; пізнання коханої людини, розкриття один перед одним, що сприяє кращому розумінню один одного. Сам процес створення колажу полягає в тому, що на певному організованому паперовому просторі (це може бути ватман, плакат, шматочок шпалер, склеєні між собою аркуші формату А4) ми за допомогою клею, клейкої стрічки прикріплюємо на папір картинки, вирізані з журналів або інших кольорових друкованих ЗМІ, крім того, ми можемо використовувати лелітки, стрічки, шматочки тканин, обгортковий папір, сухе листя, тобто все, що забажається. Також можна ще розфарбувати олівцями, маркерами, фломастерами, фарбами. Вирізати з журналів можна все, що забажається: картинки, фрази, слова; можна використовувати свої фотографії, якщо є таке бажання... Крім того, важливо виділити для колажу певний час, мінімум годину–дві. Пізніше його можна дороблювати, щось змінювати, якщо є потреба. Звичайно, важливо робити колаж разом, і домовлятися про те, що буде на колажі, щоб це було комфортно обом. Якщо виникають певні напруження, негативні емоції, важливо це спокійно обговорювати, не замовчуючи і не виплескуючи негатив на кохану людину.

Варіанти колажу

«Наша родина»

Пишемо зверху аркуша «Наша родина». Умовно ділимо його на 4 частини, де:

Нижня ліва – наше сімейне життя до сьогоденного моменту і зараз.

Нижня права – наші плани на найближчий рік.

Верхня ліва – духовне життя нашої родини.

Верхня права – наші плани на найближчі 10–15–20 років (як вам захочеться).

«Мрії нашої родини»

У цьому колажі обираєте картинки, які є відображенням ваших спільних мрій і розміщуєте цю інформацію там, де вам забажається. По закінченні поділіться почуттями стосовно того, яким вийшов колаж, як ви себе почували в процесі роботи, розкажіть один одному все, що захочете.

Ще як варіант можна робити свій колаж, але поряд один із одним на теми: «Мій внутрішній світ», «Яким я бачу внутрішній світ коханого/коханої», «Я», «Ми». Або оберіть будь-яку іншу актуальну для вас тему.

«Спільний малюнок»

Візьміть великий ватман і все, що вам потрібно для того, щоб малювати. У цій справі неважливо, вмієте ви малювати чи ні. Насправді всі ми вміємо малювати, просто робимо це по-різному. Тому просто робіть це так, як ви вмієте. Завдання вашої пари намалювати на одному паперовому просторі спільний малюнок. Важливою умовою є робити це мовчки, розмовляти можна тільки очима. Важливо намагатися відчувати один одного та доповнювати, можливо, прикрашати те, що ви створюєте. Якщо вам важливо, то перед початком малювання вирішіть, на яку тему буде малюнок. Але тоді необхідно, щоб ця тема подобалася вам обом. Або ви можете просто почати малювати, прислухаючись до власних бажань і бажань людини поряд. Коли малюнок буде завершений, обговоріть, що ви бачите, що хотілось намалювати, що вийшло, які почуття у вас виникали протягом процесу та які почуття виникають зараз? Що було складно, а що легко?

Психокорекція труднощів, що виникають на етапі втрати одного з членів сім'ї

Горе – це універсальне переживання всіх людей, реакція на втрату значущого об'єкта, частини ідентичності або очікуваного майбутнього [3, с. 295].

Практичні завдання

1. Ознайомитись з тестом «Шкала оцінки впливу травматичної події», провести діагностику клієнта, який пережив травматичну подію (див. Додаток 5).
2. Виявити специфіку провідної симптоматики.
3. Провести консультацію посттравматичного переживання (робота у парах).

4. Апробувати «Опитувальник вираженості психопатологічної симптоматики (scl-90-r)» (див. додаток 6).
5. Виявити специфіку симптомів.
6. Проаналізувати метод напівструктурованого інтерв'ю.

Методика «Шкала оцінки впливу травматичної події» (Impact of Event Scale-R, IES-R)

Методика призначена для діагностики особливостей емоційних переживань людей, які перенесли складні стресові ситуації.

Шкала оцінки впливу травматичної події набула поширення в нашій країні на початку 1990-х рр. у низці досліджень, присвячених вивченню психологічних наслідків аварії на ЧАЕС, а також проведених на контингенті ветеранів війни в Афганістані. Так, ШОВТС входила в комплекс психодіагностичних методик, які використовуються в межах російсько-американського проекту з вивчення психологічних і психофізіологічних аспектів посттравматичного стресового розладу, де були показані хороші диференційно-діагностичні можливості методики. Надалі виконано низку досліджень з використанням ШОВТС на різних контингентах випробовуваних.

Для визначення показників надійності Шкали оцінки впливу травматичної події (IES-R) і її субшкал використовували весь масив даних, отриманих на вибірках нормальної популяції, професіоналів, вид діяльності яких пов'язаний з постійним ризиком для здоров'я і життя, а також населення, що зазнало впливу потенційно психотравмуючих подій (ветерани війни в Афганістані, ліквідатори наслідків аварії на ЧАЕС, біженці). Надійність методики визначалася за показниками а-Кронбаха, стандартизована, а також методом розщеплення тесту навпіл.

Вплив екстремального стресора призводить до маніфестації ПТСР у виді трьох констеляцій: інтрузії, уникнення та гіперактивності.

I. Інтрузія. Невідступне переживання травматичної події, яка виступає в одній з наступних форм:

- 1) нав'язливі дистресні спогади травмуючих подій;
- 2) періодично повторювані кошмарні сновидіння;

3) несподівані відчуття прямого повернення травматичних подій і повторного їх переживання (ілюзії, галюцинації, дисоціативні епізоди), що виникають в стані і неспання, і сп'яніння;

4) інтенсивний психологічний дистрес під впливом обставин, які символізують пережиті травматичні події і їх окремі аспекти, або мають з ними схожість (наприклад, річниця травми).

II. Уникнення. Вперте уникнення стимулів, пов'язаних із травмою; що супроводжується емоційним зубожінням, почуттям байдужості до інших людей. Виявляється, принаймні, трьома з наступних видів розладів:

1) усвідомлені зусилля уникати думок або почуттів, пов'язаних із травмою;

2) спроби уникати будь-яких дій або ситуацій, здатних стимулювати спогади про травму;

3) нездатність згадати важливий аспект травми (психічна амнезія);

4) зниження інтересу до раніше значущих для певної людини видів активності;

5) почуття відчуження до оточуючих;

6) зниження здатності до співпереживання і душевної близькості з іншими людьми;

7) відчуття «укороченого майбутнього» (невпевненість у майбутній кар'єрі, можливості одруження і сімейного життя, в тривалості життя).

III. Гіперактивність, яка є, принаймні, в двох із зазначених моментів:

1) труднощі засинання або поверхневий сон;

2) підвищена дратівливість або вибухи гніву;

3) труднощі з концентрацією уваги;

4) підвищена пильність;

5) надмірна реакція на раптові подразники;

6) підвищений рівень фізіологічної реактивності на обставини, що символізують травматичну подію або нагадують найсуттєвіші його аспекти.

Діагностичні шкали методики

I. Вториння. Схильність заново переживати все, що сталося в разі будь-якого нагадування про травматичному подію (ситуації) з високим ступенем інтенсивності. Зосередже-

ність думок на те, що трапилося, неможливість відволіктися і думати про щось інше. Окремі картини подій, що відбулися можуть раптово виникати у свідомості особистості як би проти її волі супроводжуючись в разі цього нестерпно складними переживаннями, пов'язаними з тією ситуацією.

II. Уникнення. Спрямованість особистості на уникнення всього, що могло б нагадати про те, що трапилося, ні з ким не говорити на цю тему, не думати про це, витіснити травмуючі події і переживання з пам'яті, не дозволяти собі засмучуватися. Відчуття того, що сталося з ним начебто не насправді.

III. Фізіологічна збудливість. Тенденція відчувати неприємні фізичні відчуття (пітливість, порушення дихання, нудоту, збільшення частоти пульсу й ін.) Дратівливість, внутрішня напруженість, труднощі за необхідності зосередитися на будь-чому, настороженість, очікування, що трапиться щось погане. Схильність діяти або відчувати себе так, як нібито все ще перебуваєш в тій ситуації.

У кожному конкретному випадку результати тестування варто уточнити зі залученням всієї наявної інформації з обстежуваного. В разі цього треба зважати, що тестовий показник відображає рівень переживань щодо максимально можливого для осіб, які пережили складні, екстремальні події та ситуації. Інтерпретація ступеня вираженості тестових показників складена розробником програми на підставі змісту тверджень стимульного матеріалу методики.

Аналіз напівструктурованого інтерв'ю для оцінки травматичних переживань дітей. Використання методу напівструктурованого інтерв'ю має низку переваг і, в порівнянні з анкетами, заповнюваними письмово, збільшує точність вимірювання, оскільки саме безпосереднє спілкування між психологом і випробуваним під час інтерв'ю дає передумови для виникнення взаємної довіри, безпеки і емоційного прийняття. Взагалі, діти мають тенденцію відповідати точніше, коли психолог задає відповідні питання дослідження і коли вони можуть задавати йому питання, якщо виникає неясність у розумінні якого-небудь пункту. Інтерв'ювання дітей є ефективнішим у порівнянні з аналізом даних, отриманих від батьків (опікунів), викладачів, вихователів й інших дорослих, оскільки ці

дані часто стосуються тільки видимих виявів травматичної реакції. Більше того, дорослі самі можуть бути співучасниками травматичної ситуації і тому найчастіше приховують або применшують травматичну симптоматологію. Крім того, варто зазначити, що, як уважають деякі дослідники, індивідуальні інтерв'ю з дітьми, які пережили травматичні випадки, можуть мати терапевтичний вплив.

Проведення **вправи «Три роки»**. Перший етап – релаксація. Другий – аналіз життя. Під час її виконання клієнту або кожному учаснику групи, якщо проводиться групове консультування, пропонується письмово відповісти на такі запитання:

– Пригадайте і запишіть найважливішу для вас втрату за останній час (3 роки);

– Чи була втрата несподіваною? Скільки попереджувальних знаків, які говорили про те, що події розвиваються до гіршого, ви отримали? Чи була у вас яка-небудь можливість запобігти втраті?

– Опишіть ваші відчуття щодо втрати тоді, коли вона відбулася і зараз, коли ви згадуєте про неї.

– Опишіть свій стан здоров'я в той період, коли трапилася ця втрата (можливо, хвороби, що з'явилися, або нездужання), і власні тілесні переживання тепер, коли ви згадуєте про неї.

– Напишіть, що ви втратили.

– Визначте, яке значення у цієї втрати особисто для вас (через що ви її пережили).

– Чи містилося у вашій втраті яке-небудь приховане звернення до вас?

– Що ви зрозуміли після втрати у вашому житті? Що почерпнули для себе?

В. Ю. Меновщиков для «одужання» від горя пропонує надавати клієнтам такі рекомендації:

– прийміть своє горе – прийміть із готовністю тілесні й емоційні наслідки смерті близької людини; скорбота є ціною, яку ви платите за любов; на прийняття може піти багато часу, але будьте наполегливі в намаганнях;

– виявляйте власні почуття, не приховуйте відчаю; плачте, якщо хочеться; смійтеся, якщо можете; не ігноруйте власних емоційних потреб;

– стежте за власним здоров'ям – за можливості добре харчуйтеся, бо ваше тіло після виснажливого переживання потребує підкріплення; депресія може зменшитися при відповідній рухливості;

– пройдіть медичне обстеження і розкажіть лікарю про пережиту втрату; ви і так достатньо постраждали, не заподійте ще більшої шкоди собі та оточуючим, нехтуючи здоров'ям;

– виявіть до себе терпіння – вашому розуму, тілу й душі потрібен час і зусилля для відновлення після перенесеної трагедії;

– поділіться болем втрати з друзями – замикаючись у мовчанні, ви відмовляєте друзям у можливості вислухати вас і розділити власні почуття, прирікаєте себе на ще більшу ізоляцію та самотність;

– допомагайте іншим – спрямовуючи зусилля на допомогу іншим людям, ви вчитеся краще ставитися до них, повертаючись обличчям до реальності, стаєте більш незалежними і, живучи в теперішньому, відходите від минулого;

– робіть сьогодні те, що необхідно, але відкладіть важливі рішення; почніть з малого – справляйтеся з повсякденними домашніми справами; це допоможе вам відновити відчуття впевненості, однак утримайтеся від негайних рішень, наприклад, продати будинок або поміняти роботу.

Психокорекція труднощів, що пов'язані з розлученням [13; 35; 42].

Як ви думаєте, яка мотивація звернення до психолога, коли близьким стає розлучення? Переважно звертаються за консультацією з наступних причин:

1. Прагнення за будь-яку ціну повернути партнера (в разі зради).

2. Складно ухвалити рішення, що робити з партнером, який хоче повернутися (чи можна йому тепер довіряти?).

3. Зрозуміти, що саме спричинило розлучення, щоб взяти для себе уроки на майбутнє.

4. Як покарати партнера за те, що трапилося та ін.

5. Які труднощі (проблеми) можуть бути пов'язані з розлученням?

6. Розподіл майна.

7. Реорганізація життєвих умов.
8. Зміна взаємин із друзями (дітьми) і родичами.
9. Страх самотності.
10. Крах майбутніх планів.
11. Зміна стосунків із дітьми й ін.

Аналіз терапевтичного випадку: жінка А з чоловіком П живуть у шлюбі 6 років. Постійні сварки та конфлікти, інколи зі штовханням, одне одного, можуть відбуватися на очах 4-річного сина. Конфлікти переважно пов'язані з темою грошей (де поділася зарплата, яку Я (чоловік) лише 10 днів тому приніс або чому чоловік не достатньо заробляє та не віддає усі гроші відразу в сім'ю), але, зазвичай, все розпочинається з маленьких побутових дрібниць та закінчується гучними скандалами.

Змалювати ситуацію. Поділитися на дві команди. Команда № 1 – відстоює аргументи розлучання. Команда № 2 – відстоює аргументи збереження шлюбу. Питання – відповіді.

У разі корекції подібних проблем, психолог набуває вираженішу позицію консультанта, як інформатора. Дає нове бачення проблеми.

1. Розлучення і діти

1. Для дитини набагато краще жити з одним із батьків, але в спокійній і доброзичливій атмосфері, ніж у повній родині, у якій стосунки напружені й конфліктні (про це свідчать дані про успішність у школі, рівень комунікативності та невротичності).

2. «Розлучайтеся зі своїми партнерами, але не розлучайтеся зі своїми дітьми!» Обоє батьків мають брати максимально повну участь у вихованні дитини.

3. Чи варто скривати розлучення від дітей і як їм подавати цю інформацію?

Вправа 1. Уявіть ситуацію розлучення. Що відчуває дитина в цей момент? Що мають батьки сказати своїй дитині? Напишіть необхідний текст. По колу зачитуються та обговорюються можливі варіанти, обираються найоптимальніші. Діти є чутливими (часто несвідомо) до того, що відбувається в сім'ї та можуть ставати дратівливими, скритними, невротичними. Варто пояснити батькам, що діти сприймають події, багато в чому орієнтуючись на реакцію дорослих (не варто наголошувати

лише на прихованих аспектах пережитої ситуації). Те, що повинні почути діти від батьків, може звучати в такий спосіб: «Нам з татом (мамою) стало складно жити разом, і ми вирішили жити окремо одне від одного, але сподіваємося, що це не занадто сильно відіб'ється на тобі і, головне, на твоїх стосунках кожним із нас. Ми обоє тебе дуже любимо і будемо продовжувати любити так само сильно, як і раніше».

На певних вікових етапах (4–10 р.) діти схильні звинувачувати себе в тому, що відбувається (і ставати дуже чемними).

II. Розлучення і страх самотності

1. Необхідно з'ясувати, що саме значить самотність для конкретної людини, яких наслідків розлучення вона найбільше боїться.

2. «До мене стане гірше відноситися оточуюче середовище, розлучених – засуджують»: важливі прийоми раціональної терапії. – Психолог: «до людини багато в чому ставляться так, як вона дозволяє до себе ставитися. Весела і впевнена людина викликає до себе повагу й любов і навпаки». Важливо орієнтувати клієнта на активнішу позицію у стосунках з іншими людьми (клуби, об'єднання). Якщо клієнт уважає, що це не його рівень, то за цим, мабуть, криється переживання власної неуспішності, другорядності, страх знову виявитися покинутим, що і варто обговорити разом із клієнтом.

3. Жаль про прожиті роки: «Я віддала йому стільки років, а він мене кинув». Психолог: «Краще зараз, коли Вам ... років, і Ви ..., а не пізніше». Допомогти знайти якомога більше позитивних сторін у ситуації звільнення від конфліктних подружніх стосунків (більше часу для улюбленої роботи, занять, оздоровлення та ін.).

4. Підтримувати самооцінку, використовуючи найменшу змогу. Психолог: «У Вас така цікава робота», «Ви така приваблива жінка», «Ви, напевно, дуже сильна людина, раз змогли вивести таке» й ін.

Часто чоловіки складніше ніж жінки переживають розлучення, просто намагаються це приховати. Психолог має виявляти терпіння і доброзичливість, усіляко демонструючи, що в переживаннях із приводу розлучення немає нічого принизливого і, лише, цілком прийнявши і усвідомивши свої почуття,

можна будувати власне майбутнє. Період реабілітації від розлучення 2–4 р. Найважчі – 2–8 тижнів.

Учені розвінчали міфи про розлучення

Учені розвінчали міфи про розлучення. У питаннях родинного життя більш ніж доречно послухатися старої приказки: «Сім разів відміряй, один – відріж». Бо «різати» деколи доводиться по живому. Це лише в колишні часи розлучення вважались неприпустимими. У сучасному світі шлюборозлучний процес найчастіше уявляється людям можливістю почати життя заново. Схоже на натиснення кнопки *Reset* на системному блоці комп'ютера – ррраз! – і система перезавантажена. Такому уявленню про хворобливий процес, сприяють багаточисельні міфи, нібито засновані на психологічних і соціологічних дослідженнях. Розвінчати їх вирішили американські фахівці, об'єднані проектом *National Marriage Project*.

Міф № 1. Другий шлюб завжди вдаліший за перший, оскільки в нім враховуються помилки минулого шлюбу. Насправді: за статистикою, повторні шлюби розпадаються набагато частіше, ніж перші.

Міф № 2. Цивільний шлюб (спільне мешкання до укладення шлюбу) допомагає понизити ризик розлучення. Насправді: безліч досліджень підтверджують: у пар, що живуть разом до шлюбу, значніша вірогідність розлучитися, ніж у тих, хто почав будувати побут лише після весілля. На жаль, статистика не може повною мірою назвати причини. Можливо, річ у тому, що ті самі люди, які позитивно відносяться до цивільного шлюбу, схильніші до розлучень. Є теорія, що спільне дошлюбне мешкання проковує деяку недбалість у стосунках: мовляв, раз ми не одружені, то стосунки у нас несерйозні і їх можна легко закінчити. Пізніше, після укладення шлюбу, подібне відношення проектується і на родинне життя.

Міф № 3. Розлучення погано впливає на дітей, проте дитяча психіка «пластична», і нащадки доволі швидко оговтуються. Насправді: розлучення украй негативно позначається на особовому зростанні і становленні дитини в будь-якому віці, що підтверджене багаточисельними дослідженнями. Деякі дитячі проблеми можуть лише посилитися в підлітковому і дорослому віці.

Міф № 4. Спільні діти укріплюють шлюб і допомагають запобігти ризику розлучення. Насправді: дослідження підтверджують: найнебезпечніший період для шлюбу – перші місяці після народження первістка. Так, порівняно з бездітними парами, ризик розлучення в сім'ї з дітьми в декілька раз нижчий, але сучасний чоловік і дружина все рідше і рідше залишаються разом лише «ради дітей».

Міф № 5. Після розлучення рівень життя жінки погіршується на 73%, а рівень життя чоловіка покращується на 42%. Насправді: ці приголомшуючі дані, узяті з дослідження 27-літньої давності, часто цитують у популярній літературі, не підозрюючи, що в підрахунках автора є помилка. Її давно виявили: насправді рівень життя чоловіка після розлучення покращується всього на 10%, тоді як рівень життя жінки погіршується на 27%. Хоча контраст у цифрах не настільки різкий, статистика свідчить про те, що конфлікт нікуди не подівся на початку XXI століття.

Міф № 6. Якщо в пари не склалося родинне життя, для їх дітей буде краще, якщо батьки розлучаться. Насправді: недавні психологічні дослідження повністю спростували цей старий міф. І розлучення, і напружена обстановка в сім'ї (у разі, якщо з розлученням вирішили почекати) – все це негативно відображається на психіці дітей. Проте в разі розлучення батьків виграють лише ті діти, які жили в атмосфері постійних скандалів, сварок і докорів. У шлюбах із пониженим рівнем конфліктності (а зі всіх розведених пар саме таких – більшість, близько 60%) діти страждають значно більше, якщо розлучення все-таки станеться. Тому, за винятком шлюбів із підвищеним рівнем конфліктності, батькам краще постаратися вирішити власні проблеми і зберегти сім'ю, ніж розлучатися. Принаймні, для дітей так буде краще.

Міф № 7. Діти, що вирости в неповних сім'ях, щасливіші у власному шлюбі і рідше розлучаються, оскільки на прикладі розлучення власних батьків навчилися серйозніше відноситися до родинного життя і шлюбного союзу. Насправді: набагато частіше розлучаються ті, хто виріс у неповних сім'ях. Головна причина приблизно та ж, лише з протилежним ефектом: діти на прикладі батьків навчилися відноситися до інституту шлюбу як до чогось несерйозного, адже клятви любити один одного

вічно виявилися порожніми словами. Як повірити в непорушність родинних цінностей?

Практичні завдання

Ситуації для обговорення. Проаналізуйте ситуації й оберить алгоритм роботи з парами.

1. До сімейного психолога звернулася пара: Іван 57 р. та Лідія 55 р. Причина – багато конфліктів і незадоволеність один одним. Пара готова розлучитись, якби не син (30 р.), котрий нещодавно одружився і переїхав до дружини, і точно негативно поставиться до батьківського розлучення.

2. На консультацію звернулись Валентин 22 р. і Олена 20 р. З претензією на незадоволеність один одним (він/вона не любить). Олені здавалося, що Валентин не хоче ходити з нею у кіно, на концерти, в гості, що розглядається як зниження інтересу до неї. Валентин скаржився, що не відчуває Оленої уваги, оскільки вона не готова його слухати, не цікавиться його справами, не турбується про нього.

3. До консультанта звернулася Анна 35 р. Основні скарги: відчуття, що життя стало прісним, знизився сексуальний потяг до чоловіка і їхні стосунки не є такими як колись. Виникло відчуття холодності з боку партнера і скудності сімейного життя.

4. Жінка 40 р. скаржиться на хронічну втому, дискомфорт, відсутність інтересу до життя. Свого чоловіка вона кохає, однак вважає себе недостойною його любові, навіть після 15 років шлюбу, так, як він чоловік цікавий, освічений, досяг успіху в кар'єрі на відміну від неї. Вона завжди відчувала себе незручно у присутності чоловіка та його друзів.

5. На консультацію звернулася жінка з дочкою підлітком (15 р.) зі скаргами щодо взаємостосунків із дочкою. Як гадає мама, дівчинка поводить себе неадекватно. Яскраво фарбується та одягається, що викликає шквал критики з боку мами. Вона забороняє їй фарбуватися, критикує зовнішній вигляд й одяг. Не дозволяє зустрічатися з хлопцями.

6. На консультацію звернулася Тамара зі скаргами на складнощі у поведінці сина-першокласника. Хлопчик спочатку з інтересом ходив до школи, однак віднедавна його поведінка стала ненормативною настільки, що шкільна адміністрація по-

просила Тамару бути присутньою на уроках і контролювати поведінку дитини.

7. Розробити рекомендації для осіб, які вступають у повторний шлюб.

Розпізнавання та особливості роботи з різними моделями батьківсько-дитячих сценаріїв. Першим науковим напрямом, який поставив дитячо-батьківські відносини в центр розвитку особистості дитини, був, як відомо, класичний психоаналіз. Психоаналіз, став визначальним напрямом розвитку основних концепцій дитячого розвитку, в яких головна роль відводиться проблемі відносин між дітьми і батьками (Е. Еріксон, К. Хорні й ін.) Найбільшу популярність мала теорія прихильності (Д. Боулбі, М. Ейнсворт). Центральним поняттям у теорії прив'язаності є «внутрішня робоча модель», яка становить нерозривну і взаємообумовлену єдність себе та іншого. Дитина пізнає себе через ставлення до нього матері, а мати сприймає як джерело ставлення до себе. Цей складний взаємозв'язок у початковому варіанті, розуміли як ставлення до себе і до близького дорослого, яке дає відчуття захищеності і безпеки [29; 49].

У сучасних дослідженнях, цього питання, відбувається переорієнтація з вивчення самосвідомості дитини до дослідження його поведінки, яке найчастіше описується в термінах соціальної адаптації та компетенції. Прихильність розглядається не як відношення, а як стратегія поведінки з батьками. Н. Е. Мосс та ін. відзначають позитивну кореляцію між «надійним» типом уподобання та шкільною адаптацією, гармонійної комунікації дитячо-батьківської діади. У дослідженні П. М. Кріттенден показана безпосередня залежність стратегії поведінки школярів і підлітків від якості прихильності до матері.

Окрім теорії прихильності, дуже популярним у західній психології є теоретичні моделі, розроблені Д. Баомрінд, а також А. Рабель. Д. Баомрінд запропонувала класифікацію батьківських стилів поведінки, що охоплює три типи: 1) авторитетний; 2) авторитарний; 3) ліберальний стиль. Науковці розробили динамічну двофакторну модель батьківського ставлення, де один із чинників відображає емоційне ставлення до дитини: «прийняття-відкидання», а інший – стиль поведінки батьків:

«автономія-контроль». Зазначені позиції взаємопов'язані. Хоча ці теоретичні моделі запропоновані більше ніж 30 років тому, вони залишаються практично єдиними нині, що дають змістовний опис батьківського ставлення.

Віднедавна одним із найпоширеніших напрямів дослідження ДРВ стають кроскультурні і гендерні дослідження. Проведені дослідження в цій сфері, показали, що кожному типу темпераменту дитини відповідає певний батьківський стиль поведінки. Цікаве дослідження статевих відмінностей батьківських стилів проведено Джеймсом А. Расселом. Він засвідчив, що матерям більшою мірою властивий авторитетний стиль, батькам – авторитарний чи ліберальний. Авторитарний стиль властивіший батькам хлопчика, авторитетний – батькам дівчинки.

Відповідно до гіпотези, специфіка батьківського відношення полягає в подвійності і суперечливості позиції батька по відношенню до дитини. З одного боку, це безумовна любов і глибинний зв'язок, з іншого –об'єктивне оцінне ставлення, спрямоване на формування суспільних способів поведінки. Наявність цих двох протилежних начал характерно не тільки для батьківського ставлення, але і для міжособистісних відносин взагалі.

Своєрідність і внутрішня конфліктність батьківського відношення полягає в максимальній виразності і напруженості обох моментів. Відповідальне ставлення, занепокоєння за майбутнє дитини, спричинює оціночну позицію батьків, загострюючи контроль над його діями, перетворюючи дитину в об'єкт виховання.

Класифікація стилів виховання в психології

У кожній родині об'єктивно формується певна, не завжди усвідомлена її членами, система виховання. Йдеться про розуміння цілей виховання, і формулювання його завдань, і більш-менш цілеспрямоване застосування методів і прийомів виховання, врахування того, що можна і чого не можна допустити у відношенні дитини. Можуть бути виділені чотири найзагальніші тактики виховання в сім'ї, яким відповідають чотири типи сімейних взаємин, що є і передумовою, і результатом їх виникнення: диктат, опіка, «невтручання» і співробітництво.

Диктат у родині виявляється в систематичному стримуванні одними членами сім'ї (здебільшого дорослими) ініціативи та почуття власної гідності інших його членів.

Батьки, зрозуміло, можуть і повинні висувати вимоги до своєї дитини, з огляду на цілі виховання, норми моралі, конкретні ситуації, в яких необхідно приймати педагогічно і морально виправдані рішення. Однак ті з них, які віддають перевагу всім видам дії наказу і насильства, бажають затвердити власну перевагу на відчутті залежності іншого, більш слабкої істоти, зіштовхуються з опором дитини, який відповідає на натиск, примус, погрози власними діями: лицемірством, обманом, спалахами гніву, а іноді відвертою ненавистю. Але навіть якщо опір виявляється зломленим, разом із ним зламаними є і багато інших цінних якостей особистості: самостійність, почуття власної гідності, ініціативність, віра в себе і власні можливості. Безоглядна авторитарність батьків, ігнорування інтересів і думок дитини, придушення, примус, а, в разі опору дитини інколи ще й емоційне або фізичне насильство над ним, знуцання, систематичне позбавлення його права голосу під час вирішення питань – усе це гарантія серйозних невдач формування його особистості [3].

Опіка в родині – це система відносин, за яких батьки, забезпечуючи власною працею, задоволення всіх потреб дитини, захищають її від будь-яких турбот, зусиль і труднощів, приймаючи їх на себе. Питання про активне формування особистості стає не таким важливим. У центрі виховних впливів виявляється інша проблема – задоволення потреб дитини та оберігання її від труднощів. Батьки, по суті, блокують процес серйозної підготовки їх дітей до зіткнення з реальністю за порогом рідної хати. Саме ці діти виявляються більш пристосованими до життя в колективі.

За даними психологічних спостережень саме ця категорія підлітків дає найбільшу кількість зривів у перехідному віці. Якраз ці діти, яким здавалося б немає на що скаржитися, починають повставати проти надмірної батьківської опіки. Якщо диктат допускає насильство, наказ, жорсткий авторитаризм, то опіка – піклування, оберігання від труднощів. Однак результат багато в чому збігається: у дітей відсутня самостійність, ініціа-

тива, вони так чи інакше відсторонені від вирішення питань, що їх стосуються, а тим більше загальних проблем сім'ї.

Система міжособистісних відносин у родині, яка ґрунтується на визнанні можливості й навіть доцільності незалежного існування дорослих від дітей, може спричинюватися тактикою «невтручання». В разі цього передбачається, що можуть співіснувати два світи: дорослі й діти, і ні тим, ні іншим не варто переходити намічену такою мірою лінію. Найчастіше в основі цього типу взаємин є пасивність батьків як вихователів, а інколи і їх емоційна холодність, байдужість, невміння і небажання вчитися бути батьками, вчитися батьківства. Причому такий варіант може зустрічатися і в бідних, невлаштованих сім'ях (скажімо, сім'я алкоголіків, де батьки зацікавлені тільки в тому, щоб у черговий раз роздобути собі випивки і їм абсолютно наплювати на дітей), і в багатих, благополучних сім'ях (багаті батьки досягли високих результатів у власній професійній сфері, в кар'єрі, і, бажаючи насамперед забезпечити майбутнє матеріальне благополуччя своїх дітей, в ранньому віці привчають їх до своєї майбутньої (іноді обраної самими батьками) професійної орієнтації, яка сама по собі може включати довгі періоди розлуки з батьками, протягом яких дитина залишається зі самим собою; після того, як дитина «стане на ноги», практично будь-яка турбота про неї припиняється).

Співробітництво як тип взаємин у сім'ї передбачає опосередкованість міжособистісних стосунків у сім'ї загальними цілями і завданнями спільної діяльності, її організацією і високими моральними цінностями. Саме в цій ситуації долається егоїстичний індивідуалізм дитини. Сім'я, де провідним типом взаємин є співробітництво, де батьки спілкуються з дітьми на рівних, де кожен може звернутися до іншого з питанням або проханням і отримати допомогу знаходить особливу якість, стає групою високого рівня розвитку – колективом.

Особистісні особливості батьків у вихованні. У багатьох описах ставлення та поведінки батьків, приховано чи явно присутня вказівка на особливості особистості батька як на джерело основного інформаційно-виховного елементу для дитини. Окремо дослідниками виділяється гіперопікаюча поведінка, пов'язана з відчуттям провини у батьків (гіперопіка), спричи-

нена виною. Шизофреногенна мати – це, насамперед сукупність особистісних характерних особливостей, а потім специфічна батьківська поведінка і ставлення.

Різноманітність батьківської поведінки диктується безліччю потреб і конфліктів особистості. Здебільшого під час спілкування з дитиною, батько підсвідомо відтворює власний досвід переживань раннього дитинства, програють конфлікти.

Те, що за певним батьківським ставленням стоїть певна риса особистості батька стверджує і І. С. Шефер. Так, він включив у свою модель батьківського ставлення дані про особу, отримані за допомогою ММРІ. Виявився кореляційний зв'язок між чинниками, на які розпадаються шкали ММРІ – інтроверсія, екстраверсія і сила «Я», і чинниками батьківського ставлення «любов-ненависть», «автономія-контроль». Так, чинник «екстраверсія-інтроверсія» становить структурну одиницю особистості людини, а «любов-ненависть» – батьківське ставлення. Ці структурні пари є варіанти соціальної поведінки людини, і позначають точки на круговій моделі соціальної поведінки.

Л. Ловінджер вважає, основою того чи іншого батьківського ставлення показник АРІ (авторитарна сімейна ідеологія). Цей показник відображає когнітивний аспект «Я» – усвідомлення свого внутрішнього життя і внутрішнього життя дитини; він ніби визначає рівень когнітивного розвитку «Я». АРІ відображає тривогу з приводу вияву інстинктивних імпульсів і захист особи від цієї тривоги. Аспекти цього процесу – придушення і заперечення. Придушення власного внутрішнього життя батька, призводить насамперед до придушення внутрішнього життя і дитини. У цьому разі, клініко-психологічні особливості батька так само впливають і на специфіку батьківського ставлення. Наприклад, специфічність депресивних матерів описує Г. Орвашел. З огляду на великі труднощі депресивної матері, порівняно з нормальною, вдається встановити інтерактивні взаємодії з дитиною. Вона просто зможе відокремити власні потреби від його потреб.

Деструктивний стиль ставлення до дитини часто призводить до його невротизації. Він залежить, як вважає автор, від таких рис батька як сензитивність (мається на увазі підвищена емоційна чутливість: вразливість, образливість, виражена

схильність усе приймати «близько до серця») і гіперсоціалізація (загострене відчуття обов'язку, обов'язковість, труднощі компромісів).

Окрім цього, деструктивність у відношенні до дитини зумовлена також, відсутністю у батька відкритості, безпосередності та невимушеності у спілкуванні, що насамперед має у своїй основі попередній психотравмуючий досвід міжособистісних відносин. Також виявлено, що «деструктивні» матері мають такі риси особистості: вони сензитивні, схильні до підозрливості, недовірливості. У них виявлені проблеми самоконтролю, труднощі у взаєминах з оточуючими; наявність хронічних міжособистісних конфліктів, зниження біотонусу, нестійкі соматичні скарги, схильність до дратівливості і конфліктної переробки переживань.

На конструктивний стиль ставлення батьків до дитини впливають такі риси особистості, як: прагнення найповніше виявити свої задатки і здібності; схильність до споглядання; помірна тривожність; здатність брати на себе відповідальність, схильність до самоаналізу, рефлексії.

Більшість дослідників проблеми неврозів вважають, що деструктивний стиль ставлення батьків до дитини веде до виникнення аномалій формування особистості в дитячому віці.

Так, один з основоположників вітчизняної психіатрії І. М. Балинський вважав, що суворе, несправедливе ставлення до дітей у сім'ї є важливою причиною розвитку у них душевного хворобливого стану; надмірно поблажливе ставлення є причиною підвищеної емоційності у дітей; пред'явлення надмірних вимог – причина душевної слабкості дитини.

Жорстоке виховання, як гадає І. А. Сікорський, сприяє виникненню у дитини відчуття страху; формує суб'єктивізм і мінливість характеру; нехтування вихованням спричинює до труднощів у виховному відношенні взагалі. Багато джерел, також, указують на те, що виховання в умовах суворих, але суперечливих вимог і заборон є сприяючим чинником для неврозу нав'язливих станів і психастенії; виховання за типом надмірної уваги і задоволення всіх бажань дитини веде до розвитку істеричних рис характеру з егоцентризмом, підвищеною емотивністю і відсутністю самоконтролю; пред'яв-

лення непосильних вимог до дітей визнаний етіологічним чинником неврастенії.

У роботах зарубіжних авторів можна знайти підтвердження того, яку величезну роль відіграють дитячо-батьківські відносини в разі виникнення порушень і відхилень психічно-фізичного розвитку дитини. А. Адлер зазначає, що розвитку відчуття неповноцінності і тенденції до домінування, аж до тиранії сприяє неналежне виховання. С. Блюменфельд, І. Александреску, Т. Георгіу вважають, що насамперед до нестійкості психіки, і агресивності дітей, призводить батьківська гіперпротекція або радикальна зневага. Б. Берельсона, Г. Стейнер, узагальнюючи результати багатьох дослідників, вважають, що чим менше ласки, турботи і тепла отримує дитина, тим повільніше вона дозріває як особистість, тим більша у неї схильність до пасивності й апатичності, ймовірність сформування слабого характеру.

Особистісні особливості батьків мають суттєвий вплив на їхнє ставлення до дитини. Вагомим прикладом, що підтверджує це, є концепція шизофренічної матері. Шизофренічна мати – деспотична, владна жінка, яка емоційно відкидає власну дитину і одночасно викликає у неї значну тривожність, заважає нормальному розвитку дитини через сильну потребу контролювати чужі життя. Вона прагне бути бездоганною у власних учинках і вимагає того ж від інших. У разі цього батько ізолюється від сім'ї і дозволяє дружині оточити дитину надмірною опікою. У результаті дитина поступається позиції і відмовляється від зовнішнього світу заради безпеки, яку обіцяє всемогутня, протиборча мати, що ховає власну ненависть і образу за демонстровану турботу (Б. Суран, Дж. Ріццо).

Відтак існує зв'язок між особистістю батька та його ставленням до дитини. Однак емпіричних даних про співвідношення особистісних рис батьків і стилів виховання дитини не достатньо.

Практичні завдання

1. Ситуативне програвання батьківсько-дитячих сценаріїв.

Розігрування моделей стосунків по групах (не вербально).

1 група: «Батьки з боку від дитини»;

2 група: «Дитина між батьками»;

3 група: «Дитина веде (тягне) за собою батьків».

Рефлексія переживань, обговорення моделей батьківсько-дитячих стосунків і приміряння їх на себе. Яка модель стосунків притаманна вашій сім'ї?

Як повинна виглядати модель здорових стосунків? *Змодельуйте та програйте у 4 групах.*

У нормі, коли батьки стоять за спиною дитини, а дитина дивиться вперед (та має можливості для розвитку).

II. Розробка рекомендацій для гармонізації батьківсько-дитячих стосунків.

Поділ студентів на групи для розробки рекомендацій з гармонізації батьківсько-дитячих стосунків.

1 група: «Батьки з боку від дитини»;

2 група: «Дитина між батьками»;

3 група: «Дитина веде (тягне) за собою батьків».

Навести приклади з життя та реальні проблеми для кожної групи. Написати необхідні рекомендації для дитини та для батьків.

Під час роботи з сім'ями, де є проблеми дитини, психологу необхідно по відношенню до сім'ї зайняти позицію виховну, децю педагогічну: давати чіткі вказівки та настанови (наприклад: коли класти дитину спати, чи переводити в іншу школу та ін.). По відношенню до дитини бути чутливим та емпатійним. Психологу необхідно повести за собою сім'ю (а не йти за клієнтом, як в індивідуальній дорослій терапії). Окрім цього пропонуємо приклад оформлення корекційної програми для розвитку мислинневої сфери молодшого школяра (див. додатки 7; 8).

Рекомендації для гармонізації батьківсько-дитячих стосунків

В. Сатір наголошує на важливості відпрацьовування так званих сигналів, які може використовувати будь-який член сім'ї, коли помітить якийсь із раніше застосовуваних стандартів заданого спілкування, над зміною якого вони працювали разом із терапевтом [40].

Унаслідок відпрацьовування таких сигналів члени сім'ї здатні ефективніше використовувати їх у разі стресів й інших ситуацій, обираючи відкриту творчу поведінку.

Якщо **ідентифікованим пацієнтом** (членом сім'ї, з яким пов'язують основні проблеми сім'ї його рідні) є дитина, спільна сімейна терапія може відбуватися у такій послідовності:

– **попередня фаза, або фаза орієнтації**, коли з'ясовується проблематика сім'ї; у відсутності дітей батьків ознайомлюють з певними аспектами майбутньої роботи, зокрема з необхідністю дати дитині висловитися і, можливо, піти на окремі, хоча б незначні, поступки щодо неї;

– **фаза центрації на дитині**, коли встановлюється максимальний контакт із дитиною, щоб вона почувалася захищеною і могла висловити власну думку з приводу того, що відбувається в сім'ї; в разі цього важливо з'ясувати, у чому батьки готові поступитися за вимогою дитини, для того, щоб вона відчула, що можливі зміни на краще;

– **фаза батьківсько-дитячих стосунків**, коли діти можуть відкрито висловлювати власні почуття до батьків; важливо надати можливість і батькам, і дітям висловити власні негативні переживання, акцентуючи на їх позитивному аспекті;

– **фаза батьківської взаємодії**, коли обговорюються проблеми у взаєминах подружжя; при цьому терапевт інтерпретує висловлювання батьків іноді з позиції дитини або, захожуючи дитину передати власне сприйняття подій, що відбуваються; якщо в разі цього в сім'ї є кілька дітей, у відносинах між якими існує ворожість, то настає:

– **фаза дитячої взаємодії**, коли члени сім'ї разом обговорюють причини проблем у стосунках між дітьми;

– **завершальна фаза**, коли симптоми сімейного благополуччя зникають або втрачають травмуюче значення; реальний досвід стосунків у сім'ї дедалі більшою мірою відповідає **ідеальній моделі сімейних взаємин**, відповідно до якої:

– усі члени сім'ї, включаючи дитину, рівноправні;

– кожний може і вміє висловлювати власні почуття, які відчуває в той чи інший момент до інших членів сім'ї;

– члени сім'ї не оцінюють негативно один одного, а вислуховують іншого, намагаючись зрозуміти його почуття;

– члени сім'ї не згадують неприємне минуле, ґрунтуються на принципі «тут і тепер», хвалять добрі справи і вчинки кожного;

– сімейна рада має тільки дорадчий голос, кожний має право прийняти чи не прийняти його; батьки радяться з дитиною;

– у сім'ї панують довіра, повага, любов, увага до переживань іншого, можливе відкрите обговорення будь-яких тем.

Дослідники О. Бодальов і В. Столін зазначають, що у родині із дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку, в яких спостерігаються ознаки дезадаптації, труднощі у спілкуванні, окремі невротичні реакції, доцільно здійснювати комплексну психологічну корекцію. В разі цього корекційний процес розгортається одночасно в кількох напрямках:

– **робота дитячої ігрової групи**, основним завданням якої є усунення перекручувань у психічному й особистісному розвитку дитини, перебудова несприятливих стереотипів поведінки і створення нових, адекватніших;

– **батьківський семінар**, що передбачає розширення психологічних знань батьків про сімейні стосунки й особливості сімейного виховання під час лекцій, групових дискусій, аналізу проблемних ситуацій, бібліотерапії;

– **робота батьківської групи**, спрямована на корекцію негативного досвіду стосунків у сім'ї, неадекватних батьківських установок насамперед на основі обговорень і психодраматичного обігравання типових ситуацій спілкування в сім'ї і взаємодії з дитиною;

– **спільні заняття батьків з дітьми в ігровій формі**, що проводяться на початку і наприкінці роботи батьківської групи.

Унаслідок з'являється можливість оптимізації сімейних стосунків, процесу виховання дітей у сім'ї.

Заповіді гуманістичного підходу до виховання дітей:

– Ніколи не карайте дітей. Головну увагу приділяйте не так корекції поведінки дитини, як налагодженню довірчих стосунків із нею.

– Не засуджуйте, схвалюйте вчинки дитини – їх треба аналізувати і розуміти.

– Ставте перед дитиною конкретні вимоги й чітко пояснюйте їй, чому в тій чи іншій ситуації варто діяти не так, а інакше.

– Не критикуйте дитину за неуспішність, а тим паче не виставляйте на посміх, не докоряйте і не принижуйте. Її помилки – це насамперед ваші помилки.

– У вихованні не ставайте «над дитиною», а коли й доведеться це зробити, то лише для її захисту.

– Уважно слухайте дитину, заохочуйте її ділитися своїми турботами. Співчуйте їй під час розмови, ненав'язливо спрямовуйте на прийняття рішення.

– Хваліть дитину від душі, вірте в неї й довіряйте їй, а головне – любіть її лише за те, що вона дитина.

– Пам'ятайте: порівнювати дитину можна тільки з нею самою – сьогоднішньою і вчорашньою.

– Пам'ятайте: повага передбачає відсутність насильства. Нехай дитина росте і розвивається такою, якою її створив Господь. Повага – це здатність усвідомлювати унікальну індивідуальність дитини. Любов – акт віддавання: віддати іншому свою радість, інтерес, розуміння, знання, почуття [35].

Десять «золотих правил» для батьків:

– *Не марнуйте часу дитини.* У ранньому дитинстві малюк найкраще сприймає нове, накопичує знання.

– *Формуйте самоповагу.* Висока самооцінка додає сміливості, впевненості, вміння ризикувати. Діти повинні усвідомити, що успіх, майбутній добробут залежить від них самих.

– *Навчіть дитину спілкуватися.* Є шість умов, за яких у дитини виробляються корисні навички: щира любов до батьків, приязне ставлення до оточуючих, зовнішня привабливість (одяг, манери), можливість спостерігати соціальне спілкування (поведінка батьків, учителів), висока самооцінка, достатній запас слів, уміння підтримати розмову.

– *Пильуйте, щоб дитина не стала «телиманом».* Сидіння перед телевизором гальмує в дітей розвиток лівої півкулі головного мозку. А нею визначається розвиток мови. Отже, згодом у дитини можуть виникнути ускладнення під час спілкування.

– *Виховуйте відповідальність, порядність.* Потрібно не лише пояснювати, що добре, а що – погано, а й закріплювати гарні навички, карати за негідні вчинки. Прикладом має слугувати гідна поведінка батьків.

– *Потрібно навчити дитину шанувати сім'ю.* Добрі стосунки, любов і повага в сім'ї, виховують краще за будь-які лекції.

– *Подбайте за гарне оточення.* Оточення впливає на моральні орієнтири, поведінку дітей. Тому уважно придивіться, з ким граються ваші діти, з ким дружать, поцікавтеся репутацією сімей цих дітей.

– *Будьте вимогливим.* Діти з високою самооцінкою, почуттям власної гідності, вмінням робити щось краще за інших, виховуються, зазвичай, в сім'ях, де до них ставлять високі вимоги. Але не будьте тиранами.

– *Привчайте дитину до праці.* Певною мірою ви можете запрограмувати життєвий успіх власних дітей. Не варто надмірно оберігати своїх синів і дочок від труднощів. Нехай вони зрозуміють, що шлях до успіху вимагає певних зусиль.

– *Не робіть за дітей те, що вони можуть зробити самі.* Нехай вони все перепробують. Нехай вчаться на власних помилках, робити щось краще за інших. Якнайбільше спілкуйтеся з дітьми [35].

Типові проблеми звернення батьків до психолога щодо їх дитини:

- 1) страхи, фобії;
- 2) агресія, злість тощо.

Які власні дитячі страхи ви пригадуєте? Кожна дитина має пройти через «дитячі страхи» і пережити їх, щоб набути певного імунітету. Саме відсутність дитячих страхів, а не їх наявність, може бути симптомом певних відхилень у дитячому розвитку. Психологічно благополучна дитина – це не та, яка нічого не боїться, а та, яка не боїться боятися. У такому разі вона знову й знову створює для себе «дещо лячні» ситуації (в уяві, малюнку, страшних історіях, грі) і поступово приборкує власні страхи.

Проте, на жаль, не всім дітям вдається самостійно подолати власні страхи. Причиною цього може бути і надмірна вразливість, підвищена тривожність дитини, і ситуація її розвитку, коли дитина застрягає на певних дитячих страхах (психологічні травми, хвороби, несприятливі методи виховання: залякування, надмірна опіка, високі вимоги батьків, їхня тривожність).

Накопичення страхів призводить до психічного перевантаження дитини, яке виявляється в скутості, надмірній залежності, пасивності поведінки. Атрофується допитливість, з'являється настороженість, відмежування або агресивність, як гіперкомпенсація страху. Якщо дитина зможе позбутися такого неблагополучного психічного стану, то це покращить не тільки її

самопочуття, здоров'я, поведінку, а й ставлення до себе, діяльності, оточення.

Групові асоціації на слово «Страх».

Роздаємо кожному аркуш паперу. Зараз кожному з нас необхідно записати на своєму аркуші паперу 16 (8) групових асоціацій до теми «СТРАХ» (тих перших асоціацій, які видасть група). Тепер кожен окремо (індивідуально на своєму аркуші) пише асоціації до об'єднаних по двоє слів зі списку. Так об'єднуємо слова до того моменту, поки не вийде одне слово. Асоціації кожного випишуємо на ватмані (або називаємо).

1. Історії про Енні як ефективний засіб роботи з дитячими страхами.

Обговорення механізмів психологічного впливу «Історій про Енні».

Вправа 1. Казкотерапія.

До вас звернулася мати 7-річної дівчинки Поліни і розповіла, що останні кілька тижнів дитина почала боятися собак, після того як їхня собака Леді, граючись, загарчала на неї та спробувала вкусити. Поліна стала нервовою, плаче, ховається від Леді та боїться інших собак, що їй зустрічаються на вулиці.

Завдання: ознайомте матір із принципами казкотерапії і спробуйте разом написати історію про Поллі, яка боялася собак.

Вправа 2. Складання оповідань.

Пограйтеся з малюком у складання оповідань. Ви починаєте, а він продовжує оповідь. Із наведених сюжетів вибирайте ті, що, на ваш погляд, найбільше лякають або тривожать дитину. Можна придумати свій початок сюжету, але їх героями має бути персонаж одного віку та однієї статі з досліджуваною дитиною.

1. Хлопчик (дівчинка) йде до школи (дитсадок). Але коли всі діти граються, він не грається, а стоїть один у куточку. Чому?

2. Хлопчик (дівчинка) свариться зі своїм братом. Приходить мама. Що тепер буде?

3. Син (дочка) сидить за столом разом зі своїми батьками. Раптом батько розсердився. Чому?

4. Вечір. Хлопчик (дівчинка) лежать у ліжку. День скінчився. Світло загасили. Що робить хлопчик перш ніж засне? Про що він думає? Якимось у ночі він заплакав. Чому?

– Потім він засинає. Що йому сниться?

– Він прокидається серед ночі. Йому лячно. Чого він боїться?

– Він знову засинає. І цього разу йому сниться дуже приємний сон. До нього приходить добра чарівниця і пропонує виконати будь-яке його бажання. Про що він її попросив?

II. Малюємо свій страх. Аналіз малюнку в колі.

Придумати історію про Енні, яка б допомогла подолати власний страх.

III. Написати лист до свого страху.

Робота в парі: написати 5 тверджень «Я боюся...» та замінити їх на «Я хочу...».

Страхи і фобії. Чому вони виникають і як їх подолати?

Відчуття страху знайоме кожній людині і не потребує детального опису. У кожного з нас у житті траплялися моменти, коли ми відчували панічний страх. Але чому деякі люди відчувають страх меншою мірою, а для когось він стає постійним супутником, спричинює приховані страхи і фобії?

Психологія страху. Страх – це нормальна реакція нашого емоційного життя, певною мірою механізм захисту, покликаний допомогти організму впоратися зі стресовою ситуацією. Вчені встановили, що всі ми відчуваємо страх по-різному, бо він має різноманітні форми. Різний страх у батьків і дітей, флегматик пізніше зрозуміє свій страх, на відміну від холерика, але холерик через 2–3 хвилини буде знову спокійний, тоді як флегматика може знадобитися чимало часу для відновлення. Встановлено, що худорляві люди сильніше бояться, ніж огрядні, частіше відчувають страх песимісти, ніж оптимісти.

Коли ми відчуваємо страх, то він впливає не тільки на нашу психіку, а й на тіло: рухи сковуються, а все тіло наче обм'якає. Під впливом страху залози внутрішньої секреції приводяться у стан внутрішньої готовності, роблячи потужний викид адреналіну в кров, що позбавляє нас спокійного стану. Саме в такі моменти в людині прокидаються стародавні інстинкти – нападати першим або рятуватися втечею. Вибір варіанту залежить від самооцінки.

Сам термін «панічний страх» походить від імені давньогрецького бога лісу – Пана. Згідно з міфами, Пан, який раптово з'являвся, вселяв такий жах, що людина бездумно кидалася на втечу, не роздумуючи про дорогу, і не усвідомлюючи, що саме втеча може бути згубною для неї.

Фобії та їх ознаки

У нашому, насиченому подіями, людьми, предметами життя з'явилося безліч нових видів страху, яких складно позбутися – так народжується всім відомий стан, названий **фобією**. Сьогодні фобії – доволі поширене явище. Люди можуть боятися всього: павуків, висоти, замкнутого простору, смерті і навіть є такий вид фобії як «фобофобія» – боязнь набути якусь фобію.

Основною ознакою фобії є уникнення ситуації, в якій зазвичай з'являється відчуття страху або паніки. Ці відчуття легко впізнаються за такими ознаками: пришвидшене серцебиття, відчуття млявості, заціпеніння, спазми в горлі, задуха, передчуття непритомності, холодний піт, блювота або розлад шлунка, тіло перестає слухатися, відчуття того, що втрачаєш здоровий глузд.

Фобії, або нав'язливі страхи, що загострюються в певних ситуаціях, притаманні багатьом людям. Звідки вони беруться? Як стверджують фахівці, причини фобій містяться в минулому людини й слугують захисною реакцією від неприємного досвіду і спогадів.

Усі види фобій можна умовно розділити на три види: прості (боязнь конкретного об'єкта), соціофобії (виявляються тільки в присутності оточуючих) і ситуативні (людина боїться конкретної ситуації, яка викликає в неї тривогу). Позбутися якогось страху непросто, але можливо. Наприклад, потрібно «зблизити» людину, що страждає на фобію, з об'єктом її страху.

Агресія – це енергія подолання, боротьби, відстоювання власних прав й інтересів. Ця сила необхідна дитині для того, щоб досягти своєї мети, протистояти перешкодам. Небажаною є не сама по собі агресія, а неприйнятні форми її вияву: звичка кричати, ображати, битися. Тому, завданням виховання дитини є не усунення її агресії, а навчання адекватно виявляти

власні негативні почуття: гнів, обурення, неприйняття. Саме тому, що дитина не вміє усвідомити і висловити протестні почуття стосовно значущої особи (батька чи вчителя), у неї може виникати безпредметна агресивність – розповсюдження відчуття злості на слабші та безпечні об'єкти (на дітей, тварин, предмети). Причиною підвищення дратівливості можуть бути і фізичні чи психологічні проблеми дитини, які виснажують її, підвищують збудженість й імпульсивність.

Наприклад: Борис Дацишин: мама, котра привела хлопця та скаржиться на його агресивність. Психолог «перекладач», тлумачить слова. «Агресія» не як щось негативне, а як «той, хто йде вперед», «йде на контакт». Значить цей хлопець хоче щось від вас отримати, ви йому щось не даєте.

Чим можуть допомогти батьки?

1. Не сваріть дитину за те, що вона посміла гніватися на вас. Навпаки, поставтеся до її обурення з розумінням і повагою: допоможіть їй усвідомити і сформулювати її претензії до вас.

2. Тільки тоді коли емоції вщухнуть, розкажіть дитині про те, як ви переживали, коли вона виявляла свій гнів. Знайдіть разом із нею вдалу форму висловлювання претензій.

3. Поспостерігайте за собою. Дуже часто ми самі придушимо власне роздратування, терпимо його доти, доки воно не вибухне, як вулкан, яким не можна керувати. Набагато легше й корисніше вчасно помітити своє незадоволення і виявити його так, щоб не принизити дитину, не звинуватити, а просто виявити своє незадоволення.

4. Учть дитину розуміти себе та інших. Якщо дитина навчиться усвідомлювати свої почуття та почуття інших, вона зможе свідомо обирати мирні форми боротьби і захисту.

Чим може допомогти психолог? Основні завдання психологічної корекції:

– Визначити основні причини агресивної поведінки дитини.
– Розробити такі ігри, у яких дитина зможе не просто виявити свій гнів, а експериментувати з формами його вияву.

– Допомогти дитині через гру навчитися розуміти свої та чужі негативні переживання.

– Разом із батьками знайти можливість оптимізації виховного впливу на дитину в сім'ї.

Вираження власних негативних відчуттів (робота зі злістю)

Агресію дитини можна діагностувати через проєктивні методи (казка, спонтанна гра).

Вправа 1. Стилї поведінки. Моделюємо ситуацію: студент А позичив у студента Б книжку і не повертає її, а необхідно готуватися до іспиту. Студент А приходиться до студента Б додому.

Розіграти три ситуації, демонструючи агресивну, жертвову або асертивну поведінку.

Асертивне вираження негативних почуттів.

Інформування – ми інформуємо, як на нас впливає поведінка іншого (люди часто заважають іншим, не усвідомлюючи цього). «Ви стукаєте по моєму кріслі. Мені це заважає» (наприклад, у театрі).

Вираження почуттів – якщо хтось не змінює власної поведінки, незважаючи на поінформованість, тоді я виражаю своє незадоволення (голос роздратований та рішучий).

Повідомлення про тили – інформую про те, що збираюся зробити, якщо він і надалі буде продовжувати «Якщо Ви і надалі заважатимете мені, я покличу білетера».

Використання тилів – якщо ситуація не змінюється, я виконую те, що пообіцяв. Важливо вибирати тили, які реально можна використати.

Важливо поетапно реалізовувати асертивну поведінку.

Вправа 2. «А ну голосніше!». Ведучий пропонує учасникам сісти і закрити очі. За сигналом «Починаємо», – всі висловлюють незадоволення ситуацією (викладачами, батьками, коханими й ін.). Це треба робити одночасно і якомога голосніше. Як тільки крики почнуть стихати, ведучий наказує: «Відкрийте очі! А тепер повторіть свої слова, дивлячись в очі один одному». Потім ведучий визначає спільні скарги, після чого відбувається групове обговорення.

Вправа допомагає виразити злість і перетворює образи та гнів у крик і смішну словесну перепалку. Це дає змогу почути, чим незадоволені інші, обговорити і вирішити проблеми.

Навчитися долати власну злість можна за допомогою керованої фантазії.

Вправа 3. «Фотовиставка». Сядьте зручно, глибоко вдихніть 3–4 рази і закрийте очі. Уявіть, що ви потрапили на невелику фотовиставку, де – фотографії людей, які вас колись розгнівали. Вони вас несправедливо образили, і ви до цього часу гніваєтесь на них.

- Уважно розгляньте фотографії на виставці.
- Виберіть одну з них і зупиніться біля неї.
- Згадайте конфліктну ситуацію, пов'язану з одною людиною. Уявіть себе в цій ситуації.
- Уявіть, що ви розмовляєте з цією людиною.
- Уявіть, що ви виражаєте їй власні почуття. Не стримуйте емоцій, говоріть їй все, що вам заманеться.
- Уявіть, що ви робите з тією людиною все, що вам заманеться. Не стримуйте себе!

Якщо ви закінчили вправу, дайте знак – махніть головою, вдихніть 3–4 рази і відкрийте очі. Поділіться з групою власними враженнями. Що було легко, а що складно? Що сподобалося, а що ні? Хто опинився у вашій галереї? Біля кого ви зупинилися? Яку ситуацію уявили? Як змінювався ваш стан? Чим відрізняються ваші почуття на початку і в кінці вправи?

Вправа 4. Поділіться на трійки. Студент А розповідає про ситуацію, в якій він почував себе дуже злим. Студент Б (психолог) намагається підтримати розмову та дозволити собі максимумно виразити агресію. Студент В – спостерігач. Зміна ролей. Обговорення вправи.

Аналіз схеми взаємодії шкільного психолога, вчителів і батьків

Схема психокорекційного впливу:

1. Феноменологія (феноменологічний рівень об'єкта психодіагностики, який охоплює запит, дані наведені педагогом, дані, повідомлені батьками, спостереження та робота з дитиною, відношення дитини до дослідження, діагноз не психологів, самодіагноз, резюме по феноменологічним даним).

2. Теоретичний конструкт і гіпотези (рівень причинної основи об'єкта психодіагностики).

3. Дані психологічного дослідження (перевірка окремо по кожній гіпотезі, резюме по даним дослідження).

4. Психодіагностичне заключення.

5. Рекомендації (класному керівникові, батькам, дитині); визначення та проектування психокорекційної роботи з дитиною на основі отриманих даних.

6. Катамнез (перевірка діагнозу за результатами впливу).

Аналіз випадку: Аня Т., 10 р., 5 гімназійний клас.

Запит учителя: «Як допомогти дитині не переживати через оцінки?»

Дані наведені вчителями.

Аня – улюблениця багатьох учителів, котрі викладали в цьому класі: відмінниця, добра, мудра, жива, симпатична дівчинка. У цьому класі, який сформований на конкурсній основі, є сильна конкуренція між дітьми за лідерство, що супроводжується конфліктами серед дітей (доходить до бійки). Однак Ані це не стосується, її авторитет загальноновизнаний. Вчителі пояснюють цей випадок її надзвичайною тактичністю та доброзичливістю. Дівчинку вибрали старостою класу. Зазвичай вона дає собі раду, однак, очевидно, що це не для неї. Вона виконує свої обов'язки тільки з відчуття виконуваності та відповідальності. На наступний навчальний рік класний керівник прагне вибрати іншого старосту. В Ані складаються хороші відносини з усіма в класі. Найближче до Ані є Аня Р., котра живе в одному під'їзді і батьки між собою товаришують. Аня росте в чудовій сім'ї. Її батьки інженери за фахом, приділяють багато уваги заняттям з дочкою. У вихідні вони їздять за місто на природу, відвідують музеї та виставки. Однокласники люблять гостювати в Ані, а її День народження – це подія, на яку багато хто з них чекає: всім весело, дорослі (батьки) беруть участь у дитячих забавах, батьки Ані знаходять для кожного добре слово та пораду. Все було би дуже чудово, якщо б Аня не переживала так сильно через оцінки. Іноді Аня отримує четвірки, що викликає в неї сльози на очах і смуток. Учителі намагаються полегшити «удар», заздалегідь пояснюючи, що оцінка це лише лотерея, що навіть найкращі учні можуть себе погано почувати або забути щось і так отримати четвірку. Однак Ані жодні пояснення не допомагають.

Дані, які навела мама.

Мама була здивована запрошенням до психолога: їй здається, що з дитиною все гаразд. Смуток дитини з приводу четвірок для відмінниці, на її погляд, нормально. Ймовірно, Аня

занадто переживає, однак, мама не бачить у цьому нічого страшного. Батьки не створюють культ оцінки, не сварять доньку за четвірки, проте, їм приємно, що Аня відмінниця, і це від неї не приховують. Єдине, що маму тривожить, то це те, що дитина трошки відособлена (самотня). Аня практично весь вільний час приділяє читанню і лише іноді бавиться з улюбленими ляльками. З товаришками вона рідко гуляє. Додаткові позашкільні заняття батьки не нав'язували дитині однак намагалися, щоб вона частіше була в середовищі ровесників. Саме цей чинник пояснює активну участь мами в класних заходах.

Спостереження і розмова з дитиною.

Аня – симпатична, тендітна дівчинка з великими голубими очима, котра виглядає молодше за свій вік. Розмовляє швидко, уважно вдивляється в співрозмовника, часто усміхається. Їй подобається вчитися в гімназійному класі: добрі вчителі, цікава програма. Улюблений урок – математика. Їй подобається процес пошуку вирішення задач, вона тішиться, коли перша знаходить правильну відповідь. Її повністю влаштовує новий колектив: більшість дівчат училися з нею в початковій школі, у них і надалі добрі стосунки, велика кількість відмінників її скоріше тішить, ніж засмучує: «Є з ким посперечатися на уроках». Складається враження, що характерна для однокласників конкуренція її не стосується. В школі трапляються і не приємні моменти, наприклад, обов'язкове пиття молока на другій перерві: «Іноді необхідно повторити матеріал на наступний урок, іноді дуже хочеться поскакати з дівчатами в резинки або просто не має бажання йти в їдальню, адже їжа – справа добровільна!». Найбільше вона любить бути з батьками: їсти мамин пиріг або йти на прогулянку з батьками. Пояснити власне особливе відношення до п'ятірок дівчинці складно, просто їй приємно їх отримувати. В 3-му класі за навчальний рік у неї вийшло кілька четвірок (до цього часу в неї були самі п'ятірки), пояснити в чому причина зниження успішності вона не змогла. В 4-му класі вона знову стала круглою відмінницею.

Діагноз не психологів.

Класний керівник: надмірна відповідальність.

Мама: не бачить причин для переживань.

Аня: не може дати відповіді.

Резюме по даним феноменології: неадекватно сильна негативна емоційна реакція на четвірки.

Завдання для студентів: самостійно складіть теоретичний конструкт і сформулюйте гіпотези. Під кожен гіпотезу та теоретичний конструкт підберіть конкретні методики, які можна використовувати. Розробіть рекомендації та способи психокорекційного впливу.

Вправа 1. Рольова гра. Мета: навчитися діагностувати міжособистісні стосунки в сім'ї, спостерігаючи за розсаджуванням членів сім'ї в кабінеті психолога-консультанта.

Шість студентів розподіляють між собою сімейні ролі: батька, матері, брата, сестри, бабусі (матері батька) та дядька-алкоголіка (брата матері). Для обговорення внутрішньосімейних стосунків студентам дається 5 хвилин. Після цього вони заходять у кабінет консультанта і розсаджуються так, щоб показати відносини всередині сім'ї, кордони, носія симптому (якщо він є), тип сім'ї, орієнтуючись на спосіб розсаджування членів сім'ї.

Вправа 2. «Соціограма». Студентам пропонується зобразити соціограму власної сім'ї та проінтерпретувати її. Спробуйте діагностувати підсистеми всередині сім'ї та кордони між ними.

Інструкція. Намалюйте в колі самого себе та членів сім'ї у формі кружків і підпишіть їхні імена. Критерії оцінки соціограми: кількість членів сім'ї, що потрапили в коло; розмір кружків; розташування один щодо одного; дистанція між ними.

Вправа 3. Романтика в сімейному житті. Студентам пропонується протягом п'яти хвилин згадати з власного досвіду чи досвіду рідних і знайомих елементи романтики, красиві вчинки та «жести», які відновлюють почуття, нагадують подружній парі про період закоханості, свідчать про любов партнерів. Усі ці вчинки зачитуються в групі і пропонується вибрати з них найкращі.

Контрольні питання до теми 8

1. Перелічіть головні функції сім'ї.
2. Розробка алгоритмів роботи з клієнтами залежно від тематики запиту.
3. Відпрацювання навичок підбору та використання психокорекційних технік відповідно до розробленого алгоритму.

Рекомендована література

1. Альошина Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю. Е. Альошина. – М.: Независимая фирма «Клас», 2000. – 208 с.
2. Андронникова О. О. Специальные проблемы психологического консультирования: учеб. пособие / О. О. Андронникова. – М.: ИНФРА-М. – 2013. – 348 с.
3. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору / Дж. Герман; пер. з англ. О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак. – Львів: Видавництво Старого Лева, 2015. – 416 с.
4. Кроник А. А. Психология человеческих отношений / А. А. Кроник, Е. А. Кроник. – Дубна: Феникс; Когито-Центр, 1998. – 224 с.
5. Николс М. Семейная терапия. Концепции и методы / М. Николс, Р. Шварц; пер. с англ. О. Очкур, А. Шишко. – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – 960 с.
6. Психологія сім'ї / В. М. Поліщук, Н. М. Ільїна, С. А. Поліщук та ін.; за заг. ред. В. М. Поліщука. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. – 239 с.
7. Сатир В. Вы и ваша семья. Руководство по личностному росту / В. Сатир. – М.: Эксмо-Пресс, 2000. – 320 с.
8. Фигдор Г. Дети разведенных родителей: между травмой и надеждой / Г. Фигдор. – М.: Наука, 1995. – 376 с.
9. Эйдемиллер Э. Г. Методы семейной диагностики и психотерапии: метод. пособие / Э. Г. Эйдемиллер. – М.; СПб.: Фолиум, 1996. – 45 с.

Список використаних джерел

1. Агеева И. В. Возможности психотерапии по методу символдрамы при изучении психологических факторов нарушений женской репродуктивной системы. Символ и Драма: сцена психотерапевтического пространства: ил. сб. науч.-практ. статей 3 / И. В. Агеева / МОО СРС; под ред. Р. П. Есляка. – Харьков: Новое слово, 2002. – С. 158–163.
2. Альошина Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю. Е. Альошина. – М.: Независимая фирма «Клас», 2000. – 208 с.
3. Андронникова О. О. Специальные проблемы психологического консультирования: учеб. пособие / О. О. Андронникова – М.: ИНФРА-М., 2013. – 348 с.
4. Бек А. Техники когнитивной психотерапии / А. Бек // Московский психотерапевтический журнал. – 1996. – № 3. – С. 49–69.
5. Бендлер Р. Из лягушек – в принцы (Вводный курс НЛП тренинга) / Р. Бендлер, Д. Гриндер. – 1978 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://lib.ru/NLP/book1.txt_with-big-pictures.html#8
6. Бендлер Р. Рефрейминг: ориентация личности с помощью речевых стратегий / Р. Бендлер, Д. Гриндер. – 1995 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.lib.ru/NLP/refrejmimg.txt>
7. Берн Е. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры, или вы сказали «здравствуйте». Что дальше? Психология человеческой судьбы / Е. Берн. – Екатеринбург: ЛИТУР, 2002. – 576 с.
8. Биркхойзер-Оэри С. Мать: архетипический образ в волшебной сказке / С. Биркхойзер-Оэри; под ред. М.–Л. фон Франц; пер. с англ. В. Мершавки. – М.: Когито-Центр, 2006. – 255 с.
9. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: підручник / С. В. Васьківська. – 2-ге вид. – К.: Ніка-Центр, 2011. – 424 с.
10. Вайтгед Л. Подолати розлади харчової поведінки / Л. Вайтгед; пер. з англ. І. Грицюк. – Львів: Видавництво Українського католицького університету «Свічадо», 2014. – 112 с.

11. Вестбрук Д. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію / Д. Вестбрук, Г. Кеннерлі, Дж. Кірк. – Львів: Свічадо, 2014. – 410 с.
12. Виттельс Ф. Фрейд. Его личность, учение и школа / Ф. Виттельс. – Л.: Эго, 1991. – 197 с.
13. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору: Дж. Герман; пер. з англ. О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак. – Львів: Видавництво Старого Лева, 2015. – 416 с.
14. Гингер С. Гештальт-терапия контакта / С. Грингер, А. Гингер; пер. с фр. Е. В. Просветиной. – СПб.: Специальная Литература, 1999. – 287 с.
15. Гринбергер Д. Управление настроением: методы и упражнения / Д. Гринбергер, К. Падески. – СПб.: Питер, 2008. – 224 с.
16. Джойс Ф. Гештальт-терапия шаг за шагом: Навыки в гештальт-терапии / Ф. Джойс, Ш. Силлс. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2010. – 352 с. – (Серия: «Современная психология: теория и практика»).
17. Джонсон Р. А. Сновидение и фантазии: анализ и использование / Р. А. Джонсон. – К.: Ваклер, 1996. – 176 с.
18. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» / под ред. А. И. Копытина. – СПб.: Речь, 2002. – 144 с.
19. Дикманн Х. Сказание и иносказание: юнгианский анализ волшебных сказок / Х. Дикманн; пер. с англ. Г. Л. Дроздецкой, В. В. Зеленского. – СПб.: Гуманитарное агентство «Академический проект», 2000. – 254 с.
20. Еліаде М. Священне й мирське; Міфи, сновидіння і містерії; Мефістофель і андрогін; Окультизм, ворожбитство та культурні уподобання / М. Еліаде; пер. з нім., фр., англ. Г. Кьорян, В. Сахно. – К.: Основи, 2001. – 591 с.
21. Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник / Н. Ф. Каліна. – К.: Академвидав, 2010. – 288 с.
22. Калшед Д. Птица Фица и темная сторона Самости / Д. Калшед // Внутренний мир травмы: архетипические защиты личностного духа; науч. ред. Е. Щербаковой; под ред. В. Калиненко; пер. с англ. В. Агаркова, С. Кравец. – М.: Академический Проект, 2007. – С. 292–318.
23. Король Л. М. Человек-оркестр: микроструктура общения / Л. М. Король, Е. Л. Михайлова. – М.: Класс, 1993. – 160 с. – (Библиотека практической психологии и психотерапии).

24. Косик М. Мандалы як метод самопізнання / М. Косик. – Львів: ПП Сорока Т. Б., 2014. – 52 с.
25. Кроник А. А. Психология человеческих отношений / А. А. Кроник, Е. А. Кроник. – Дубна: Издательский центр «Феникс»; Издательство «Когито-Центр», 1998. – 224 с.
26. Лоуен А. Биоэнергетика (Революционная терапия, которая использует язык тела для лечения проблем разума) / А. Лоуен. – СПб.: Ювента, 1998. – 384 с. – (Библиотека зарубежной психологии).
27. Лейнер Х. Кататимное переживание образов: Основная ступень; Введение в психотерапию с использованием техники сновидений наяву: семинар / Х. Лейнер; пер. с нем. Я. Обухов. – М.: Эйдос, 1996. – 253 с.
28. Лейнер Х. Средняя ступень символдрамы. Возможности средней ступени / Х. Лейнер // Символдрама. – 2011. – № 1 (6). – С. 4–10.
29. Николс М. Семейная терапия. Концепции и методы / М. Николс, Р. Шварц; пер. с англ. О. Очкур, А. Шишко. – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – 960 с.
30. Норбеков М. С. Опыт дурака, или ключ к прозрению. Как избавиться от очков / М. С. Норбеков. – СПб.: ИД «ВЕСЬ», 2002. – 316 с.
31. Обухов Я. Л. Символдрама. Введение в основную ступень / Я. Л. Обухов. – Ростов-на-Дону: ООО «Мини Тайп», 2005. – 120 с.
32. Осипова А. А. Общая психокоррекция: учеб. пособие / А. А. Осипова. – М.: Сфера, 2002. – 510 с.
33. Осипук Э. Диагностические мандалы, используемые в консультативной практике (индивидуальный и групповой варианты) / Э. Осипук. // Газета Школьный психолог. – 2007. – № 4. – С. 20–28.
34. Перлз Ф. С. Практикум по гештальт-терапии / Ф. С. Перлз, П. Гудмен, Р. Хефферлайн. – М.: Психотерапия, 2007. – 240 с.
35. Психологія сім'ї / В. М. Поліщук, Н. М. Ільїна, С. А. Поліщук та ін.; за заг. ред. В. М. Поліщука. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. – 239 с.
36. Пурнис Н. Е. Арт-терапия в развитии персонала / Н. Е. Пурнис. – СПб: Речь, 2008. – 176 с.

37. Ральф Р. Г. Практика и техника психоанализа / Р. Г. Ральф. – Новочеркасск: Агенство САГУНА, 1994. – 341 с.
38. Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия / К. Роджерс. – М.: Ваклер, 1997. – 318 с.
39. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – М.: Прогресс, 1994. – 252 с.
40. Сатир В. Вы и ваша семья. Руководство по личностному росту / В. Сатир. – М.: Эксмо-Пресс, 2000. – 320 с.
41. Старак Я. Техники гештальт-терапии на каждый день: Рискните быть живым / Я. Старак, Т. Кей, Д. Олдхейм; пер. с англ. под ред. Г. П. Бутенко. – 2-е изд. – М.: Психотерапия, 2011. – 176 с.
42. Фигдор Г. Дети разведенных родителей: между травмой и надеждой / Г. Фигдор. – М.: Наука, 1995. – 376 с.
43. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу / В. Франкл. – Х.: «Клуб сімейного дозвілля», 2016. – 160 с.
44. Харрис Т. А. Я – о'кей, ты – о'кей / Т. А. Харрис; пер. С. С. Степанов. – М.: Смысл, 1997. – 328 с.
45. Хьелл Л. Теории личности (Основные положения, исследования и применение) / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 608 с. – (Мастера психологии).
46. Юнг К. Г. Психологический аспект фигуры Керы / К. Г. Юнг // Структура психики и архетипы. – М.: Академический Проект, 2007. – С. 114–137.
47. Юнг К. Г. Феноменология Духа в сказке / К. Г. Юнг // Структура психики и архетипы. – М.: Академический Проект, 2007. – С. 138–188.
48. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика: навч. посібник / Т. С. Яценко. – К.: Вища шк., 2006. – 382 с.
49. Эйдемиллер Э. Г. Методы семейной диагностики и психотерапии: метод. пособие / Э. Г. Эйдемиллер. – М.; СПб.: Фолиум, 1996. – 45 с.
50. Leuner H. Lehrbuch der Katathyme-imaginativen Psychotherapie: Grundstufe, Mittelstufe, Oberstufe. – 3., korrigierte und erw. Aufl. – Bern; Göttingen; Toronto; Seattle: Huber, 1994.
51. Wilke E. Möglichkeiten und Grenzen des Katathymen Bilderlebens in der Therapie des Asthma bronchiale. In: Roth J. W. (Hrsg.):

Konkrete Phantasie: neue Erfahrungen mit d. Katathymen Bilderleben. Bern; Stuttgart; Wien: Huber, 1984.

52. Wilke E., Leuner H. (Hrsg.) Das Katathyme Bilderleben in der Psychosomatischen Medizin. Bern; Stuttgart; Wien: Huber, 1990.

53. Wilke E. Psychotherapie bei psychosomatisch Kranken. In: Reimer C.; Ecker, J.; Hautzinger M.; Wilke E.: Psychotherapie: Ein Lehrbuch für Ärzte und Psychologen. Berlin, Heidelberg, New York: Springer, 1996.

Короткий понятійно-термінологічний словник

Абулія – це виникаюча на ґрунті мозкової патології відсутність спонукань до діяльності, нездатність, за необхідності, приймати рішення діяти або виконати їх.

Авторитет – /сила, влада/ – загальновизнане значення, вплив, яким користується будь-яка особа, система поглядів або організація через певні якості, заслуги.

Агресія – ворожа внутрішня установка або ворожий тип діяльності індивіда або групи стосовно іншого індивіда або групи. Агресія виражається в поведженні, спрямованому на нанесення шкоди або збитку іншому і фізично, і морально.

Адаптація – результат (і процес) взаємодії живих організмів і навколишнього середовища, що приводить до оптимального їхнього пристосування до життя й діяльності.

Адаптивність особистості – ступінь пристосованості її до умов життя й діяльності.

Адекватність – (привірність, рівність, еквівалентність) означає відповідність (подібність) оригіналу-об'єкту.

Акцентуація характеру – своєрідний «перекіс» або загостреність (надзвичайна розвиненість на шкоду іншим якостям) його психологічних рис, що спостерігаються в 20–50% людей, унаслідок чого погіршується їхня взаємодія з навколишніми, з'являються однотипні утруднення й конфлікти.

Альтруїзм – моральний принцип, що полягає в безкорисливому служінні іншим людям, у готовності жертвувати для їхнього блага особистими інтересами.

Амбівалентність – складний суперечливий стан особистості, подвійність її переживань, звичайно приймаючий характер внутрішнього конфлікту й виражається в тім, що ті самі явища або об'єкти (наприклад, образ когось) викликають у людини одночасно протилежні почуття: задоволення – невдоволення, солідаризм – антагонізм, симпатію – антипатію й ін.

Амбіція – самозакоханість, гордовитість, самовпевненість, завищена самооцінка власного «я». Амбіційне поведження свідчить про деформовану самосвідомість, недооцінку інших

людей. Амбіція заважає людині увійти в колектив, установити товариські взаємини, зайняти авторитетне положення.

Аномальна поведінка – спосіб або характер дій, що відхиляється від загальноприйнятих норм, заподіює шкоду, занепокоєння або пригніченість навколишніх.

Апатія – /безпристрасність/ – емоційний стан, що виникає внаслідок втрати перспектив, емоційної пригніченості, втрати віри в загальні цілі, керівництво тощо. Апатія характеризується емоційною пасивністю, байдужністю, спрощенням почуттів, байдужістю до подій навколишньої дійсності, ослабленням спонукань й інтересів і протікає на тлі зниженої фізичної й психічної активності.

Апперцепція – /сприйняття/ – залежність кожного нового сприйняття від попереднього життєвого досвіду людини й від його психічного стану в момент сприйняття.

Атараксія – /незворушність/ – стан щиросердного спокою й незворушності.

Атракція – механізм соціального сприйняття, що становить форму пізнання іншої людини, засновану на формуванні стійкого позитивного почуття до неї.

Атрибуція – приписування людиною причин і мотивів ставлення до когось, особистісних якостей і характеристик іншим людям на основі повсякденного, життєвого аналізу їхніх дій і вчинків. Атрибуція відіграє певну роль у діловій взаємодії, у регуляції взаємин, у виникненні й подоланні конфліктів.

Аутгрупа – група людей, стосовно якої індивід не відчуває почуття ідентичності або приналежності. Члени такої групи сприймаються індивідом як «не ми», або «чужі».

Афект – це короткочасна, така, що протікає бурхливо емоційна реакція, що має характер емоційного вибуху. При афекті звужується свідомість, знижується самоконтроль, дії стають стереотипними й підкоряються емоціям, а не логічному мисленню.

Байдужість – психологічний стан, для якого характерне притуплення інтересу до інших людей, до навколишньої дійсності.

Бар'єри комунікації – це психологічні перешкоди на шляху адекватної передачі інформації між партнерами зі спілкування.

Безнадійність – психічний стан, що характеризується втратою перспективи» зневіреністю у майбутнє, переживанням марності зусиль, очікуванням гіршого. Безнадійність може бути реальною, якщо людина потрапила у винятково несприятливі для нього умови, і мнимою, надуманою, якщо вона не усвідомлено або свідомо перебільшила небезпечні наслідки обставин.

Біхевіоризм – напрям у західній психології, що орієнтував дослідників на вивчення різних форм людської поведінки, які розуміються як сукупність реакцій організму людини на стимули зовнішнього середовища.

Внутрішньо-особистісний конфлікт – гостре негативне переживання, викликане зіткненням протилежних ціннісних орієнтацій особистості, її потреб, інтересів, прагнень і відбиток суперечливих зв'язків із соціальним середовищем. Основними причинами внутрішньо-особистісного конфлікту є труднощі в разі ухвалення рішення, неадекватне відношення до себе, непомірні претензії, протилежно спрямовані мотиви самоствердження.

Воля – психічна діяльність людини, що визначає його цілеспрямовані дії й учинки, пов'язані з подоланням труднощів і перешкод.

Гештальтпсихологія – напрямок у західній психології (виник у Німеччині в першій третині ХХ ст.), який передбачав програму вивчення психіки за допомогою цілісних структур – гештальтів, первинних до своїх компонентів: сприйняття як психічний пізнавальний процес у гештальт-психологів не зводиться до суми відчуттів, а властивості фігури не описуються через властивості її частин. На їхню думку, внутрішня системна організація сприйняття визначає й властивості відчуттів, йому належних.

Гіпноз – викликаний стан, по зовнішніх ознаках подібний зі сном і який представляє собою змінений стан свідомості.

Гуманізм – визнання цінності людини як особистості, її права на вільний розвиток, твердження блага людини як критерію оцінки суспільних відносин.

Духовність – термін, прийнятий для відбиття вищих сторін внутрішнього миру людини, які виявляються в людяності,

сердечності, доброти, щирості, теплоті, відкритості для інших людей.

Навіюваність – легка піддатливість чужому впливові, невміння критично поставитися до чужих порад і протистояти їм у разі необхідності.

Невроз – загальний термін для широкого спектра розладів, які характеризуються наступними симптомами: 1) безпричинне занепокоєння супроводжується такими психічними розладами, як фобії або неадекватна поведінка; 2) розлад не приводить до порушень соціальних норм і суспільного поводження, хоча самі невротики вважають свій стан неприйнятним.

Нейролінгвістичне програмування (НЛП) – вид психологічної дії, що змінює мотивацію людей за допомогою внесення в їх свідомість спеціальних лінгвістичних програм. У разі цього основним об'єктом дії є нейрофізіологічна активність мозку та виникаючі завдяки їй емоційно-вольові стани. Головним засобом дії виступають спеціально підібрані вербальні (словесні) і невербальні лінгвістичні програми, засвоєння змісту яких дозволяє змінити в заданому напрямі переконання, погляди й уявлення людини (й окремого індивіда, й цілих груп людей). Суб'єктом нейролінгвістичної дії виступає фахівець (інструктор). Він спочатку виявляє суперечливі (конфліктуючі між собою) погляди й переконання, що знаходяться в психіці, а також виникаючі через це і турбуючі людей негативні емоційні стани (переживання, настрої, відчуття). На наступному етапі він за допомогою спеціальних прийомів допомагає їм усвідомити дискомфорт їх реального стану (соціально-економічного, культурного, фізіологічного і як наслідок – психологічного) і вносить зміни в свідомість, примушуючи людей по-іншому сприймати ситуації і будувати відносини з оточуючими.

Після того, як під впливом інструктора людина «зрозуміла», що від неї «вимагається», вона самостійно (але під впливом закладеного в її свідомість стереотипу сприйняття) починає збирати інформацію про свою повсякденну діяльність власних станів і переживань. Порівнюючи свій реальний, присутній на даний момент стан з бажаним (можливим), він визначає, які ресурси йому потрібно мобілізувати і що конкретно необ-

хідно зробити, щоб досягти бажаної комфортності відчуттів і настроїв.

У ході НЛП, зазвичай, використовуються ефекти «дзеркального відображення», «синхронізації» та «психологічної сигналізації».

1) **«Дзеркальне відображення»** – це пряме, але вкрай рідко осмислюване, запозичення (копіювання) поз, жестів, характерних рухів, інтонацій, діалектичних або жаргонних особливостей мови, підсилюючи взаємозв'язок взаємовплив людей один на одного.

2) **«Синхронізація»** – це взаємне підстроювання тілесних ритмів (включаючи ритм дихання) слухаючими і розмовляючими суб'єктами. Так, відомо, що люди під час розмови як би «підтанцюють» своїм тілом у такт власної мови для її більшої виразності і заразливості. В разі цього слухач теж створює мікро рухи в такт голосу співбесідника, забезпечуючи тим самим невидимий, але підсвідомо відчутний емоційний взаємозв'язок із ним. Синхронізація максимальна, якщо ті, що спілкуються знаходяться в стані згоди або діалогу між собою. І вона мінімальна в разі суперечки і конфлікту між ними. Коли увага розсіюється, синхронізація теж уривається. Людина, що знає особливості подібної синхронії, може використовувати їх для дії на людей, тим самим, забезпечуючи свою перевагу в спілкуванні і взаємних контактах, і роблячи потрібний йому психологічний вплив.

3) **«Психологічна сигналізація»** – це взаємозв'язок між положенням очей і сенсорними процесами, що відповідають за прийом і переробку інформації, яка поступає в мозок. Зокрема, коли людина-правша дивиться вгору і наліво, активізує візуальну (зорову) пам'ять. Якщо очі направлені вгору і направо, то це сигналізує про конструювання мозком зорового уявлення або образу. Якщо очі людини орієнтовані переважно на горизонтальний простір – можливо він контролює простір перед собою і людей або об'єкти, що підлягають увазі, що знаходяться там. Якщо очі орієнтовані вниз і наліво, в цьому разі мозок правшій зайнятий головно введенням кінестезичної (тактильної) інформації. Нарешті погляд униз і направо сигналізує про переважне здійснення внутрішнього діалогу. Інструктор інтер-

претує ці рухи очей співбесідника і формує свою мову так, як потрібно для досягнення його цілей. Нейролінгвістична дія корисна тоді, коли вона використовується в гуманних цілях. Якщо ж її застосовують для забезпечення панування, то вона є психологічним насильством над людьми.

Несвідоме – сукупність психічних явищ, станів і дій, відсутніх у свідомості людини, (лежать поза сферою розуму), непідзвітні їй і, принаймні в певний момент, не піддаються контролю, належать до несвідомого.

Психологія – це наука, що за допомогою спеціальних методів розглядає і вивчає об'єктивні, реально існуючі психічні явища і факти; виявляє особливості, закономірності побудови та розвитку психіки, функціонування її механізмів.

Психокорекція – вид діяльності психолога, спрямованої на виправлення психічних недоліків, переважно симптоматичну допомогу.

Психологічний аналіз – науковий аналіз психічної діяльності, психічних процесів, станів, характеристик людини, а також різних соціально-психологічних явищ, що виникають у групах, колективах (думки, традиції, звичаї; спілкування, взаємовідносини, конфлікти, лідерство тощо). Психологічний аналіз відіграє значну роль в організації навчання і виховання, оскільки він є одним із основних засобів вивчення особистості дитини, засвоєння нею знань, оволодіння вміннями та навичками.

Психотерапія – галузь практичної психології, спрямована на лікування й корекцію поведінки способом психічного впливу на хворого. У широкому розумінні психотерапія – це надання психологічної допомоги здоровим людям з метою подолання життєвих психологічних проблем. Основними сферами застосування є: психіатрія, особливо неврозологія, психосоматична медицина і загальномедична практика.

Психіка – властивість високоорганізованої матерії, що полягає у здатності відображати впливи навколишнього середовища. У людини носієм психіки і свідомості є головний мозок.

Самосвідомість – це усвідомлення себе самого (власного Я), свого ставлення до природи, до інших людей, своїх дій і вчинків, власних думок, переживань і різноманітних психічних якостей, що може бути виражено за допомогою мови.

Свідомість – особлива форма психічної діяльності, орієнтована на активне відображення і перетворення дійсності.

Страх – це внутрішній стан, що обумовлений загрозою реального або передбачуваного лиха. З погляду психології вважається негативно забарвленим емоційним процесом.

Окрім широко відомих фобій, таких, як боязнь висоти (акрофобія), боязнь польотів на літаку (аерофобія), боязнь самотності (аутофобія), боязнь тварин (зоофобія), боязнь замкнутого простору (клаустрофобія), боязнь води (аквафобія), боязнь смерті (танатофобія), боязнь крові (гемофобія), боязнь павуків (арахнофобія) існують доволі рідкісні види фобій.

Агорафобія – різновид тривожного розладу людини, патологічний стан, під час якого люди відчувають страх перед громадськими місцями й відкритим простором.

Астрафобія – панічна боязнь гуркоту грому і блискавок. Люди, які страждають на астрафобію, відчувають при громі й блискавці незрозумілу тривогу, особливо коли цієї миті перебувають самі. Переважно, вони починають шукати додатковий прихисток, де почуваються безпечніше. Цей вид страху характерний і ще й тваринам, особливо собакам, які під час грому (або, наприклад, під час пострілів із гармати, салюті) починають панічно бігати, ховатися, скиглити.

Атіхіфобія – боязнь зробити помилку. «Хто не ризикує, той не п'є шампанського» – ця приказка не для таких людей. Вони якраз і не ризикують, і, ймовірно, не п'ють шампанського, а дещо міцніше. Такі люди максимально обмежують свої дії й не беруться за нове, боячись не впоратися, помилитися, зганьбитися, зазнати невдачі.

Гаптофобія – боязнь дотику оточуючих людей. Цей вид фобії рідкісний, хоча в нього є ще декілька альтернативних назв – афефобія, гафедфобія, гафофобія, гапнофобія, гаптефобія, тиксофобія. Виявляється як страх вторгнення або забруднення, є прагненням людини захищати свій особистий простір. Іноді гаптофобія обмежується тільки боязню дотику до людини протилежної статі. Часто гаптофобія пов'язується зі страхом сексуального нападу або є наслідком сексуального насильства.

Дисморфофобія – боязнь власної зовнішності. В разі цього психічного розладу людина надмірно стурбована й

зайнята незначним дефектом або особливістю свого тіла. Зазвичай зустрічається в підлітковому віці. У людей із цим видом фобії відзначається більший ризик самогубства порівняно з людьми з іншими розладами психіки.

Ойкофобія – боязнь повертатися додому. Такі люди вважають, що в їхньому домі все становить для них потенційну небезпеку, тому намагаються там не бувати.

Сомніфобія – боязнь заснути. Зазвичай це пов'язано з якимись психічними розладами, повторюваними страшними снами.

Травмотофобія – боязнь травмуватися. Такі люди не лише тримаються подалі від травмонебезпечних предметів і уникають небезпечних ситуацій, а й часто відмовляються від лікування, якщо воно пов'язане зі шприцами або якимись хірургічними голками, ножами тощо.

Фармакофобія – боязнь уживати ліки. Такі люди впевнені, що ліки завдадуть їм скоріше шкоду, ніж користь. Уникаючи ліків, вони ризикують погіршити здоров'я не лише власне, але також і своїх дітей, яких захищають від таблеток і щеплень.

Філофобія – боязнь закохатися. Цей вид фобії може бути пов'язаний із пережитим раніше нещасливим коханням. Філофобія впливає на поведінку людини в певних ситуаціях і на її спосіб життя. Переважно такі люди приречені на самотність.

Ейсоптрофобія – боязнь власного відображення у дзеркалі. Психоаналітик Шандор Ференці виділяє дві основні причини цієї фобії: страх самопізнання й утеча від ексгібіціонізму.

Ергофобія – боязнь працювати. Зазвичай, цей вид фобії пов'язаний з іншими соціальними фобіями, такими як боязнь не впоратися з роботою, боязнь комунікації з іншими співробітниками.

Фобофобія – боязнь появи нав'язливого страху. Як і більшість фобій, фобофобія починається зі сильного переляку в якийсь певний момент життя. Такий переляк може бути викликаний кошмаром, після якого в людини не залишається спогадів про те, що саме її налякало, й залишається лише відчуття самого страху.

Параскаведекатріафобія – боязнь п'ятниці 13-го.

Сугестивність – властивість психіки, що полягає в її піддатливості психологічному впливу. Вона пов'язана і з віковими, і з індивідуальними особливостями людей, з їх силою волі, життєвим досвідом, а також з рівнем знань, широтою кругозору, компетентністю й низкою інших чинників.

Тест (психологічний) – спеціально розроблені завдання і проблемні ситуації, використання яких, унаслідок кількісної і якісної оцінки, дає результати, що можуть бути показниками розвитку певних психічних явищ.

«Я»-концепція – динамічна, більше чи менше усвідомлена система уявлень людини про себе. Ми відчуваємо приватну ідентичність (відміну від інших), а також відчуття взаємопов'язаності (приналежності до суспільства).

Додатки

Додаток 1

Основні параметри субмодальностей сенсорного сприймання, зміна яких веде до зміни відчуттів (моделювання емоційних реакцій)

Таблиця

Параметри субмодальностей
сенсорного сприймання

Зорові (картинки)	Слухові (звуки)	Кінестетичні (відчуття)	Нюхові (запахи)/ Смакові (смак)
Колір Форма Яскравість Контраст	Тон Темп Гучність Тембр	Температура Тиск Вага Текстура (гладенький\ негладенький)	Органічні Неорганічні
Затемнення Розмір Збільшення Кут зору	Висота Ритм Тривалість Інтенсивність	Напруження Твердість\ теку- чість\ газоподібність	Якість
Передній\ задній план Чіткість\ роз- пливчатість Кут огляду (вузько, широко)	Гармонійність Часові прив'язки	Рух Вібрація Прискорення Розширення\ стискання Тертя	Кислий Гіркий Солодкий Солоний
Об'ємність\ плоскість Краї\ рамка Фільм\ стоп- кадр		Однорідність Структура	

Терапевтичні випадки з гештальт-практики

Аналіз терапевтичного випадку № 1. 27-річна аспірантка звернулася за консультацією стосовно того, як їй формувати взаємини з науковим керівником, що зайшли в глухий кут. Вона скаржилася на те, що керівник Сергій Петрович погано до неї ставиться, не об'єктивно оцінює її роботу, критикує і принижує все зроблене нею і зовсім інакше поводить з іншими своїми підопічними – «улюбленцями».

К.: Сергій Петрович тільки недавно почав керувати аспірантами і пошукачами, нас у нього приблизно десять. Від початку він виокремив декого і не просто допомагав – усе за них робив: і книжки давав, і публікації писав, і на кафедрі завжди хвалив – де треба, й не треба.

А я завжди все робила сама, раніше за всіх дисертацію на обговорення подала. І публікації завжди самостійно писала, ніхто мене не підганяв. Іншим він мало не коми в тексті сам розставляв, а в мене прочитає розділ – хвалить, а принесу два – каже, що перший нікуди не годиться. Йому мені нерви помотати – одне задоволення. Під час обговорення на кафедрі інших мало не грудьми прикриває, а на мою адресу – уїдливі жартики.

Т.: Як ви гадаєте, чому Сергій Петрович до вас так ставиться?

К.: Він звик, щоб перед ним усі голову хилили, хвалили, компліменти любить, як жінка. У нього взагалі все залежить від особистих симпатій і антипатій: якщо кого незлюбить – як мене – то все.

Т.: Чи можете ви пригадати який-небудь конкретний епізод, коли Сергій Петрович поставився до вас несправедливо й упереджено?

К.: Та хоч десять! Узяти, наприклад, поїздки до опонента, професора Н. Гроші, клопоти... Адже міг наперед мені сказати, що туди їздити не варто. Так ні – каже: домовився, все буде гаразд, їдь. А коли я ні з чим повернулася і розповіла, як Н. наді

мною знущався, почав казати, що я сама у всьому винна. Мовляв, не вмю бути в злагоді з людьми. А потім, і місяця не минуло, – запропонував мені розповсюджувати журнал, де цей професор Н. – головний редактор. Я, звичайно, сказала, що не буду цього робити після всіх його знущань наді мною.

Т.: Як же професор Н. знущався з вас?

К.: Він розгорнув титульний аркуш, прочитав назву – і відсунув, каже, що йому це не цікаво. Я, звичайно, почала його просити хоча б «по верхах подивитися», так він майже годину не погоджувався, виламувався всіляко... А потім, коли подивився, запропонував усе змінити – і предмет дослідження, і методи, і експеримент спланувати, по-іншому.

Т.: Ви інакше уявляли собі розмову з професором Н.?

К.: Ну звичайно, він мав подивитися роботу, а не відмовлятися відразу після назви. І взагалі він лукавий такий, зовні – Цукор Медович, а всередині свої цілі.

Т.: А чому Сергій Петрович запропонував вам узяти участь у розповсюдженні журналу професора Н.?

К.: А навмисне – познущатися. Правда, там була вміщена моя стаття про дифтонги в старороманському говорі...

Т.: Як ваша стаття туди потрапила?

К.: Сергій Петрович порекомендував.

Т.: А інші ваші роботи Сергій Петрович теж просував до друку?

К.: Ну, в нас ще з ним монографія вийшла, у співавторстві. Так, брошура невеличка про каталонський діалект. Він її за власні гроші видав.

Т.: А ви в цьому брали участь?

К.: Ні, я тільки свою частину написала. У мене таких грошей немає, щоб платити видавництву. Ну, йому це і самому потрібно було – інакше б не витратився. Він скупердяй знаний.

Т.: А вашу спільну брошуру ви допомагали розповсюджувати?

К.: Ні. Він її сам розповсюдив, а мені дав десять примірників – на, вдавися.

Т.: Безкоштовно дав?

К.: (гнівно): До чого тут «безкоштовно»? Я його ні про що не просила, ідея цю книжку написати взагалі моя була. А скільки

разів я переробляла, з набором комп'ютерним мучилася, гроші за це платила!

Т.: Як я зрозуміла, з допомогою Сергія Петровича у вас вийшло дві солідні наукові публікації. А іншим своїм аспірантам він теж так допомагав?

К.: А інші й написати нічого пристойного не здатні.

Як видно з висловлювань клієнтки, найхарактернішим типом невротичного захисту для неї є проєкція – переважно катарсична і комплементарна. У взаєминах з іншими аспірантами виявляється дефлексія – вона ухиляється від справжнього контакту і водночас відчуває самотність і тугу. Ревнива заздрість і підсвідоме відчуття власної неповноцінності є прямими наслідками нездатності вступати у щирі, справжні стосунки з людьми. Її уявлення про те, що мають робити інші люди (керівник, потенційний опонент), – це могутні проєкції. Перебуваючи під їх владою, клієнтка не здатна об'єктивно оцінювати реальну поведінку – чужу і власну. А оскільки патологічна проєкція є такою самою частиною суб'єкта, що й імпульси, яким вона протидіє, особистість фактично «воює» сама зі собою – з власними негативними уявленнями і відчуттями. Це свідчить про складну ізоляцію, замкнутість і зацикленість дій та вчинків. Взаємини з керівником у клієнтки досягли безвиході – третього рівня невротичної поведінки, оскільки на рівні ролей стосунки вичерпано, а справжній контакт із ним вона налагодити не здатна.

Аналіз терапевтичного випадку № 2. Клієнтка – молода жінка, що має труднощі у стосунках із чоловіком і звинувачує в цьому свекруху.

К.: Особливо мені не подобається, як мій чоловік влаштовує наше повсякденне життя. Ми обоє працюємо, але він певний час може працювати вдома (він програміст). Коли я приходжу з роботи, все відразу навалюється: і кухня, і прибирання, і дитину зі садочка привели. А він вимагає уваги, каже, що за цілий день без мене скучив. Я ж не можу всі справи кинути, бо йому терміново треба зі мною поспілкуватися, і серджуся, що він цього не розуміє. А коли я все перероблю і маю час для нього, він сидить похмурий і ображений, мовляв, йому нічого цього не потрібно, він мене весь день чекав тощо.

Т.: А якщо йому доручити частину домашніх справ?

К.: Ох, це ще гірше. Я себе такою винуватою відчуваю, гадаючи, що навряд чи кому з чоловіків сподобається займатися домашніми справами, поки дружина на роботі. Я і на роботі хвилююсь, якщо затримуюся, – уявляю собі, що ось він сам почав їжу готувати або, ще гірше, матуся його прийшла, у нас порядкує.

Т.: Коли приходиться свекруха, що вона робить?

К.: Ну як же, починає демонструвати, яка я погана дружина, – обов'язково знайде таке, що я забула зробити, хоча давно варто було, і займеться цим, звичайно ж, на очах у чоловіка. Я мовчу – сказати мені нічого, хоча всередині все кипить. Та як це викажеш? Прискіплююся до чого-небудь, і ми посваримося – ніби через дрібницю, проте кожен знає, через що насправді. Ми часто сваримося через дрібниці, але завжди є інша причина.

Т.: Які конфлікти ви вважаєте найнеприємнішими?

К.: Ну, ці ... Пов'язані зі сексом. Перепрошую за відвертість, але моему чоловікові може захотітися коли завгодно, у найнедоречніші моменти. І він дуже лютує, коли я відмовляю, хоча повинен розуміти, що не можна все покинути і мчати на його перший заклик. Увечері, коли ми лягаємо спати і я сама пропоную, він відповідає: «Секс – річ спонтанна», навмисне відвертається до стіни і спить. Ідіотизм якийсь. А вранці, коли часу немає, і на роботу бігти треба, і дитину в садок вести, він знову за своє. Однак я не можу потурати цим безглуздим примхам, у житті має бути якийсь лад...

У сімейному житті цієї жінки утворився цілий «букет» невротичних форм взаємодії. Прийшовши з роботи, вона «вмикає» поведінку, що ґрунтується на типовому інтроєкті «у хорошій господині завжди скрізь порядок». Контакт із чоловіком вона блокує, систематично знецінюючи вияви його любові, ніжності і турботи, відштовхуючи його заради другорядних господарських справ. У сексуальному аспекті обоє вони фрустровані та ображені. Справжні мотиви поведінки свекрухи їй абсолютно не цікавлять – вони «недобрі» (тому що свекруха); якщо з чоловіком контакт час від часу все-таки відбувається, то зі свекрухою, найімовірніше, його ніколи і не було.

Виправити ситуацію просто – варто лише навчитись усвідомлення і контакту; відчувати власні справжні потреби і бажання, виразити їх; почути і зрозуміти чоловіка та свекруху; дозволити собі хоч трохи спонтанності та скільки завгодно ніжності і ласки та будь-коли в будь-якому місці виявляти їх самій і приймати від чоловіка; об'єднати в одному акті життєвої активності суть й існування в цілісний гештальт сімейного щастя.

**Опис основних мотивів символдрами
(за Х. Льюїнером)**

Мотив луг. Мотив луг має дуже широке символічне значення. У роботі з дітьми та підлітками він використовується як вихідний образ кожного психотерапевтичного сеансу, після вистави якого можна попросити представити струмок, гору, будинок тощо. Мотив луки можна використовувати на наступному сеансі після тесту з квіткою, деревом або трьома деревами в якості входження в метод, а також на початку кожного наступного сеансу сновидінь наяву.

Образ луки – це материнсько-оральний символ, що відображає і зв'язок із матір'ю та динаміку переживань першого року життя, і актуальний стан, загальний фон настрою.

Чинник настрою може бути представлений в погоді, порі року, часі доби, характері рослинності на лузі. У нормі це літня пора року або пізня весна, день або ранок, погода гарна, на небі сонце, навколо багата, соковита рослинність, представлена великою кількістю трав і квітів. Луг привітний, навіть ласкавий, залитий яскравим сонячним світлом.

Якщо ж на першому році життя дитина стикалася з певними проблемами (хвороба, фізична або психологічна відсутність матері тощо), а також у разі загального депресивного або тривожного фону настрою, небо може бути сірим і похмурим, усе навколо може бути похмурим, може йти дощ або початися буря. Осіння чи зимова пору року вказує на, можливо, ще глибшу, базову фрустрацію оральної потреби. Зимовий пейзаж може бути пов'язаний з характерним для підліткового віку механізмом захисту за типом аскетичної поведінки.

Загалом, осіння ситуація наводить на думку про сумний, поганий настрій, весняна – про оптимістичні очікування, а річна – про задоволення, відчуття виконання чогось.

Материнська символіка луки може бути ще більш акцентована тим, що на ньому пасуться корови.

Варто розпитати пацієнта про розміри луки і про те, що знаходиться по її краях. Підлітки представляють іноді нескін-

ченні луки, що йдуть на багато кілометрів у далечінь. У цьому може виявлятися недостатня диференціація меж їх власного Я та ілюзорні очікування щодо їх майбутнього життя. Інша крайність – дуже невелика, задавлена з усіх боків лісом поляна – може свідчити про депресивні тенденції, пригнічені стани, скутість, закомплексованість.

Робота з мотивом луки, звичайно ж, не вичерпується описаною діагностичною стороною. Представлення образу луки має сильний психотерапевтичний ефект. У технічному відношенні пацієнтові пропонується робити на лузі все, що він хоче. В разі цього пацієнтові ставиться запитання: «Що б вам хотілося зараз зробити?». У пацієнта можуть з'явитися такі бажання, як погуляти, полежати в траві, позбирати квіти, вивчити околиці тощо. Тобто психотерапевт займає так звану дозвоільну, все що дозволяє позицію і деякою мірою навіть надає пацієнтові ведення.

Нерідко пацієнт опиняється в розгубленості, не знаючи, що йому робити на лузі. У цьому, як і загалом у символдрамі, виявляються найтипівіші для певної людини тенденції поведінки, які, зазвичай, властиві їй також і в реальному житті, хоча вони не завжди нею усвідомлюються. Якщо пацієнту не приходить нічого в голову, що б він міг зробити на лузі, то, напевно, і в звичайній ситуації він не знає, що йому робити і, що принесе йому радість. Така людина не звикла слідувати власним бажанням і імпульсам. Вона скоріше схильна до пасивної установки і вважає за краще одержувати вказівки й інструкції від інших людей. Надання свободи може, так, викликати у неї складний і безпорадний стан, поставивши її перед внутрішньою дилемою. Подібна пасивна установка може бути частиною порушення, що характеризується як невротичний розвиток особистості чи невроз характеру, корекція якого дуже складна і тривала.

Мотив луки можна давати пацієнтові й один раз, і на багатьох наступних сеансах. Він може залишатися також коротким епізодом, від якого відштовхуються всі наступні мотиви.

Особливі труднощі початківців психотерапевтів – пов'язані з проблемою, якою мірою і як часто треба задавати під час сеансу уточнюючі питання. Як зазначалося, такі питання можуть сприяти тому, що образи переживатимуться чіткіше, щоб

з'являлися нові деталі. З іншого боку, занадто багато невмілих питань, не відповідних до сценарію і настрою, можуть викликати також негативний ефект, можуть заважати або придушувати.

Як показує досвід, стиль і техніку ведення символдрами можна освоїти тільки в процесі спеціальних навчальних семінарів. У таких семінарах учасники розбиваються на пари або трійки і поперемінно міняються ролями: один стає пацієнтом, інший психотерапевтом, отримуючи від партнера зворотний зв'язок, – яке враження справляє його стиль ведення. Все це контролюється і аналізується викладачем, який веде семінар. Водночас своїми враженнями ділиться вся група.

Підйом у гору. Мотив гори охоплює чотири основні складові: розгляд і точний опис гори здалеку, підйом у гору, опис відкривається з вершини гори – панорами і спуск з гори.

Під час розгляду гори з боку важливо якомога детальніше описати її форму, висоту (приблизно, скільки метрів), що на ній росте і чи взагалі росте що-небудь, які гірські породи її складають, чи покрита вона снігом тощо. Після цього задається важливе питання: хотів би пацієнт піднятися на цю гору?

З діагностичного погляду, ми можемо одночасно розглядати кожен образ і з об'єктної, і з суб'єктної позиції. З об'єктного погляду, гора – це репрезентація найважливіших для пацієнта об'єктів. Гора, наприклад, може уявлятися як щось «гостре та зазубрене, але неприступне», або «широке, масивне й інертно лежаче, як жахлива нерухома маса», або ч «піднесене, видатне, домінуюче» (оскільки гора знаходиться в просторій долині), але водночас «неприступне масивне, вселяє благоговіння».

Якщо ми розглянемо конфігурацію гір, то гори з гострою вершиною пов'язані насамперед із батьківсько-чоловічим началом, а гори з округлою вершиною або такі, силует яких, приблизно нагадує лежачу або сидячу дівчину, – з материнсько-жіночим началом.

У цьому відношенні підйом на гору особливо важливий щодо опрацювання статевої ідентифікації, самоствердження себе в ролі чоловіка чи жінки.

Сигналом про особливо сильну об'єктну залежність можна вважати випадок, коли пацієнт уявляє себе в центрі гірського масиву, в улоговині, оточений з усіх боків кільцем гір.

З суб'єктивного погляду, висота гори характеризує рівень домагань і самооцінки пацієнта. Ідеально здорова людина або добре компенсований пацієнт у Середній Європі описує гору середньої висоти (приблизно 1 000 м), порослу лісом, можливо зі скелястою вершиною, на яку він міг би, і з деякими труднощами, але піднятися. У невротичних пацієнтів із заниженим рівнем домагань і самооцінки гора може виявитися всього лише пагорбом, у деяких випадках навіть купою піску або снігу. Навпаки, явно завищений рівень домагань і самооцінки виявляється в дуже великій, високій, вкритій снігом і льодовиками горі. У невротичних випадках гора може бути з пап'є-маше, з гладких скель, у деяких випадках рівною і блискучою або дзеркально-гладкою з мармуру, так, що на неї навіть неможливо піднятися. Вона може мати також форму цукрової голови з крутими неприступними стінами, що часто буває у підлітків і незрілих особистостей.

Наступний етап – це підйом у гору. Для здорового пацієнта це, зазвичай, не становить великої праці. Перед пацієнтом ставиться завдання, від здійснення якої він може в принципі відмовитися. Але це відбувається все-таки вкрай рідко.

Символічне значення підйому в гору пов'язане з тими завданнями, які ставить перед нами життя. Деякі люди ставлять перед собою складні або навіть украй складні завдання, інші задовольняються середнім рівнем і відчують у разі цього менше складнощів.

Люди, що висувають до себе високі домагання, часто горді, вони уявляють високу гору, піднятися на яку складно. Варто звертати увагу на своєрідність підйому, крутизну окремих підйомів, необхідність дертися, можливо, з набором альпіністського спорядження. Або навпаки: якщо пацієнт знаходить зручний, прогулянковий шлях або передчасно втомлюється і часто відпочиває – це вказує на те, як ця людина звикла вирішувати завдання або досягати власні цілі.

Особливо старанним і завжди готовим до роботи людям навіть не потрібно пропонувати піднятися в гору. Без будь-яких додаткових указівок вони відразу ж починають підніматися вгору. Це люди завжди готові до подолання труднощів і особливо налаштовані на досягнення результату. Вони уявля-

ють собі в образах такі умови для сходження на гору, за яких їм доводиться прив'язувати себе канатом, дертися по вертикальних ущелинах і братися за інші складні перешкоди, щоб досягнути скелястих, важкодоступних вершин.

Складніші невротичні порушення в разі сходження можуть виявлятися в тому, що стежка стає ледь помітною, пацієнт весь час скочується вниз або, навпаки, йде не в гору, а спускається нижче в темний ліс, відповідно гори тиснуть на неї песимістичним, гнітючим настроєм. На шляху пацієнта можуть виникати лісові завали, глибокі яри, або пацієнт раптом чогось лякається в темному лісі і просить дозволу повернути назад. Водночас пацієнт може піддаватися негоді: бурі, вітру і холоду.

Іншою характерною ознакою порушення може бути уникнення сходження взагалі. Пацієнти зі значно вираженою істеричною структурою особистості виявляються відразу ж на вершині гори, повідомляючи психотерапевта, що вони «нагорі», тим самим наче, перестрибуючи у своїй фантазії через труднощі підйому в гору.

На вершині гори пацієнт знаходить місце, звідки відкривається панорама на всі сторони. З вершини світу видно перспективи. Панорама відкриває немов новий вимір – кататимну панораму, образно кажучи «ландшафт душі». Людина віддалена від землі, всі зменшені, але перед її очима раптом постає широчінь і далечінь, чудовий вид на всі структури цього ландшафту до самого горизонту.

У нормі це буде панорама звичного ландшафту з полями, лісами, дорогами і людьми, зайнятими якоюсь справою. Вдалині пацієнт може побачити місто з якимись заводами і фабриками, річку чи озеро, можливо, з'явиться море, або на горизонті здасться чорна гряда гір. Зазвичай людина опиняється на вершині гори зовсім одна.

Як показали різні експерименти з кататимним переживанням образів, існують певні закономірні, особливості в тому, який вид відкривається в кожному з чотирьох напрямів. Тому пацієнта треба попросити описати, що він може розгледіти позаду себе – там, звідки прийшов, – попереду, праворуч і ліворуч від себе. Відповідно до культурно-лінгвістичних механізмів символотворення, вид ззаду символізує погляд у минуле, вперед –

очікування від майбутнього, направо – акцентує когнітивну, раціональну, а також чоловічу установку, а вигляд наліво – це сфера емоційного і жіночого.

Важливим діагностичним критерієм є порушення огляду в якомусь з чотирьох напрямів або з усіх сторін. Це типовий опір, викликаний тим, що саме в тій частині психіки, огляд символічного уявлення якого порушено у кататимній панорамі, у пацієнта наявні значущі проблеми та конфлікти. Ознаками порушення буде, якщо огляд ускладнений в одному або декількох напрямках хмарами, туманом, іншими горами, скелями, деревами тощо.

Іншим діагностичним критерієм є ступінь освоєності людиною ландшафту, що свідчить про соціальну адаптованість пацієнта. У нормі з вершини гори відкривається панорама, де будуть присутні населені пункти, дороги, оброблені людиною поля та інші продукти людської діяльності. Якщо ж пацієнт спостерігає тільки нескінченні ліси, гори, степи і пустелі, то це говорить про його соціальну неадаптованість.

Примітною закономірністю є перетворення ландшафту в процесі курсу психотерапії. На перших етапах психотерапії з вершини гори часто постають картини ранньої весни – березня або квітня. Якщо повторювати підйом на гору, то ландшафт перетворюється від весни до літа, аж до часу збирання врожаю зі золотими нивами (20–30 сеансів психотерапії). Паралельно цьому ландшафт збагачується продуктами людської діяльності та структуруванням природи: на полях працюють люди, стоять села і селища, далеко навіть велике місто, внизу простягнулися дороги, шосе і лінії електропередач, – безгосподарні частини природи стають усе більше і більше культивовані. Водночас ландшафт робиться плодючим, з'являються річки і озера. Перші вкрай високі гори і гірські ланцюги стають нижчими, і погляд може проникати все далі в далечінь.

Такий розвиток кататимної панорами вказує на те, що в зміні пори року відображається несвідома оцінка самим пацієнтом процесу розвитку психотерапії. Підвищена жвавість явно вказує на розвиток і збагачення механізмів функціонування Я-пацієнта з одночасним руйнуванням закостенілих структур. Паралельно розширюються активні дії у реальній поведінці пацієнта, який поступово долає свій невроз. Спостерігається

певна синхронність між перетворенням кататимної панорами і розвитком терапевтичного процесу.

Для об'єктивної оцінки кататимної панорами і порівняння її з подальшим розвитком у процесі подальших сеансів психотерапії пацієнтові пропонується намалювати схему спостереження з вершини гори, тобто квазі-картографічну схему.

Ознаки явно патологічних, тобто складних невротичних порушень і конфліктів у кататимній панорамі виявляються в тому, що панорама може бути повністю закрита з усіх боків деревами або скелями. Якщо панорама відкривається тільки з одного боку, то це також значне обмеження. З діагностичної позиції, важливо, з якого боку огляд панорами закрито. Там треба шукати можливі проблеми і порушення.

У разі оцінки ознак порушення варто розглянути сам ландшафт. Ситуація, коли погляду видно тільки хмари або все настільки туманно, що взагалі складно розгледіти деталі, зустрічається рідко. У нормі звичайні пацієнти, які живуть в середній смузі, уявляють, зазвичай, середньоевропейські ландшафти. Екзотичні ландшафти, такі, як нескінченно широкі савани, пустелі або інші необроблені території, сигналізують про проблеми. Те ж саме відноситься до ситуації, коли навколо підкороної гори піднімаються інші гори.

Останній етап – спуск із гори. З діагностичної позиції, він показує ставлення пацієнта до втрат, невдач, програшів, до зниження свого соціального статусу і престижу. Повернення у вихідну місцевість не завжди проходить безболісно. Після того, як пацієнт достатню кількість часу побув на вершині гори, побачив і описав панораму, яка відкривається з неї, психотерапевт пропонує пацієнту спуститися вниз, запропонувавши, на вибір, скористатися або тією ж дорогою, або піти іншим шляхом.

Для деяких пацієнтів спуск з гори часто буває складнішим, ніж сходження. Особливо неохоче спускаються вниз пацієнти з високим рівнем домагань.

Деякі пацієнти відчують себе на вершині гори незахищено, незатишно, самотньо, відрізнаними від світу людей. Їм приємно повернутися вниз, у світ людських осель. Перед початком спуску, особливо якщо пацієнт зволікає, психотерапевту варто запитати пацієнта про його відчуття.

Під час спуску вниз пацієнта просять описувати деталі ландшафту, яким пролягає його шлях, звертаючи увагу, чи не перестрибує він через реальну ситуацію, як це зазвичай роблять пацієнти з істеричною структурою особистості, безпосередньо повідомляючи: «Я внизу». Після того, як пацієнт спуститься вниз (часто він повертається на луг, з якого він відправився в дорогу), його просять знову описати навколишній ландшафт. У разі цього часто відбувається так зване синхронне перетворення. Луг змінюється в окремих деталях або в більш суттєвих рисах. Трава, зазвичай, стає вищою і соковитішою, квіти розкриваються, погода поліпшується, ландшафт стає ширшим і просторішим. Сама гора тепер здається меншою і не такою неприступною. В основі таких позитивних синхронних перетворень є той факт, що вдале сходження на вершину гори і ті панорами, які відкриваються з неї впливають на несвідомі структури переживання образів, посилюючи Я-пацієнта, сприяючи його самоствердженню та ідентифікації.

Мотив гори надзвичайно важливий. Сходження на гору доцільно повторювати в процесі курсу психотерапії кілька разів. Треба враховувати, що цей мотив може займати в деяких випадках більше часу, ніж зазвичай триває подання інших мотивів. Мотив гори особливо показаний у разі проблем суперництва, закомплексованості й невпевненості в собі, проблем досягнення, у разі депресивної пасивності, проблем зі своєю статевою ідентифікацією, у разі заїкання тощо.

Проходження вздовж струмка. Струмок – це орально-материнський символ, що відображає також динаміку внутрішніх психічних процесів і психічний розвиток загалом, а також показує, наскільки безперервно, гармонійно і послідовно проходить внутрішнє психічне життя. Крім того, вода – це життєдайне начало, що дає оральне підживлення, плідний і зцілюючий елемент.

Мотив струмка задається, ґрунтуючись на мотив луки. Нерідко струмок на лузі напрошується самим собою. В інших випадках можна сказати пацієнту, що, напевно, десь поблизу може бути струмок. Така структурна пропозицію з м'яким навіюванням, зміст якого залишається, однак, абсолютно невизначеним, можна вважати проективною технікою, коли немовби задається

ядро кристалізації, навколо якого на символічному рівні маніфестують, виявляються основні психологічні проблеми.

Далі пацієнта просять описати струмок. Струмок може бути і маленьким потічком, і широким потоком, річкою. Пацієнта розпитують про такі ознаки, як швидкість течії, чи немає загат, яка чистота, температура і прозорість води, характер берегів і зростаючу по берегах рослинність. У нормі на струмку помітно звичайний перебіг, вода чиста, прозора й прохолодна (але не крижана), приємна на смак.

Необхідно розпитати пацієнта про його настрій, що б йому хотілося тут зробити. У той час як одні не виявляють ініціативи, іншим хочеться опустити у воду ноги, походити по струмку, пошукати рибу або пройтися вздовж струмка. У реальному житті струмок, як відомо, також має для людини своєрідну силу, як і вода взагалі. Що тривалішим є образне уявлення мотиву струмка, то психотерапевтично ефективнішим він стає.

Отож основне глибинно-психологічне значення цього багатогранного мотиву постійного потоку – це символічне вираження психічного розвитку, безперешкодного розгортання психічної енергії. У той же час вода як одна з фундаментальних стихій світобудови, як основний «елемент» життя втілює в собі життєву енергію. Вона освіжає і оживляє.

Великий струмок чи річка можуть становити також і кордон, який можна подолати по мосту або на поромі, а також вблід.

Під час психотерапії після того, як пацієнт детально розглянув і описав струмок, йому пропонується вибрати, чи піти вгору за течією до джерела або вниз за течією, скільки він зможе пройти. Іноді пацієнтам складно зробити вибір, якому напряму віддати перевагу. Цікаво, що шлях вгору за течією, в бік джерела, виявляється легшим, ніж униз. Через це на першій фазі психотерапії перевага дається шляху до джерела. Пацієнт проходить його зазвичай без особливих зусиль, долаючи виникаючі на шляху перешкоди. Тільки зрідка взагалі не вдається відшукати джерело, що можна вважати ознакою важкого порушення.

Біля джерела вода може йти з-під землі, зі скелі або зі штучно побудованої труби. Іноді це можуть бути також технічні споруди, наприклад, резервуар для води або ємність з криш-

кою, під якою і знаходиться джерело. То, що б'є з лона «матері-землі» чисте, освіжаюче джерело символізує оральну материнську опіку, також і материнські груди. Якщо є серйозні порушення в галузі джерела, то це може свідчити про фрустрації, пов'язані з найбільш ранніми стосунками між дитиною і матір'ю на першому році життя. Насамперед це фрустрація оральних потреб, яка надалі в житті може викликати суттєві емоційні прогалини, так званий «оральний дефіцит».

З діагностичної позиції, характер джерела відображає відносини між дитиною і матір'ю на першому році життя, тривалість і якість грудного вигодовування, емоційну близькість між дитиною та матір'ю тощо. Ознаками порушення, що вказують на існування внутрішнього конфлікту, є ситуації, коли вода невидимо виділяється з піску, джерело тече тонкою цівкою або впливає численними струмками на лузі. Якщо ж вода з джерела впливає широко і рясно, то можна сказати, що у пацієнта на першому році життя, завдяки повноцінним відносинам з матір'ю, закладена хороша базова вітальність і його емоційна інтенсивність не порушена.

Пацієнту пропонують скуштувати воду на смак і зволожити нею обличчя. Можна попросити пацієнта розтерти собі джерельною водою ті частини тіла, які болять або хворі, або навіть скупатися у ньому. В разі цього особливо важливо, що пацієнт у цей час відчуває, чи з'являється внаслідок цього відчуття свіжості чи ні, що пацієнт бачить і відчуває навколо, який емоційний тон і який настрій виходить від навколишнього його оточення. Ознаками порушення вважаються не тільки труднощі у розгортанні образу джерела, але і складності з використанням води джерела. Пацієнт може відмовлятися спробувати воду, тому що вона здається йому брудною, містить бактерії або може його отруїти. Якщо він, незважаючи на сумніви, все ж таки зважиться спробувати воду, то вона може мати неприємний, поганий або кислий смак, може виявитися гарячою або вкрай холодною, що вказує на порушення ранніх симбіотичних відносин «мати-дитина».

Повільне звикання до джерельної води, широко використовується на практиці, психотерапевтично ефективно. До тих пір, поки вода сприймається пацієнтом як приємна, – все одно,

чи то біля джерела, струмка, біля річки, в мінеральній ванні на курорті або ж у морі, – використання води часто може мати несподівано хорошу дію, і насамперед у разі психосоматичних симптомів. Деякі автори навіть говорять, з огляду на це, про «кататимну гідротерапію».

Обстеження будинку. Мотив будинок дуже багатоплановий, і йому відводиться важливе значення в курсі символдрами. Опрацювання мотиву будинку також вимагає більше часу, іноді навіть два сеанси. Нерідко в образі будинку прихований багатогранний і складний конфліктний матеріал. Через це мотив будинку варто пропонувати тільки таким пацієнтам, які добре освоїли метод символдрами і яких психотерапевт може вважати здатними витримати певне психологічне навантаження. Мотив будинку треба за можливості повторювати кілька разів на курсі символдрами.

3. Фройд бачив у будинку символ особистості або однієї з її частин. У мотиві будинку, в його кімнатах і службових приміщеннях, у тому, як вони обладнані, виражаються структури, в які пацієнт проектує себе і власні бажання, пристрасті, сімейні проблеми, захисні установки і страхи. У мотиві будинку виявляється актуальна самооцінка пацієнта і пережитий ним у певний момент емоційний стан. Різні приміщення будинку символізують різні сторони особистості. Спеціально присвячена мотиву будинку книга психотерапевтів Едди Клессманн і Ханнелоре Айбах називається «Там, де живе душа».

Ці особливості символіки будинку найбільш виражені у дорослих пацієнтів і в підлітків. Навпаки, більш молодші діти, а також незрілі особистості часто переживають свою реальну дачу або будинок своїх знайомих і родичів. Представлення мотиву будинку важливо для аналізу домашньої ситуації дитини.

Техніка роботи з мотивом дому припускає, що після представлення образу луки пацієнта просять уявити собі, що він бачить якийсь будинок. У разі цього слід уникати будь-яких конкретних завдань і описів. Ще краще, якщо пацієнт сам зустрічає на своєму шляху будинок.

Пацієнта просять насамперед описати будинок зовні, а також усе, що знаходиться навколо нього. Наприклад, якщо є сад, то можна запитати про його стан, про настрої образу тощо.

Зовнішній вигляд будинку має важливе діагностичне значення. У нормі будинок призначений, зазвичай, тільки для однієї сім'ї. Це одно-, дво-, максимум триповерхова будова, приватний будинок, дача або вілла.

Пацієнти з грандіозними очікуваннями і завищеною самооцінкою є нарцисичні, вони можуть представляти замок, в якому, можливо, буде тронний зал із тронном. Дівчата з істерично-демонстративною структурою особистості часто уявляють собі красивий замок у стилі бароко, де гуляють по парку фрейліни. Маленька хатина вказує на недостатньо розвинену самосвідомість пацієнта. Відсутність вікон дає змогу зробити висновки про сильну замкнутість і недовіру до навколишнього світу. Якщо пацієнт уявляє собі офіс фірми, установу, готель чи щось подібне, то можна припустити, що його інтимно-особисті переживання або сильно захищені, або він ними явно нехтує, особливо якщо в будинку мало житлових приміщень або їх взагалі немає. Ознакою порушення, що характеризує ексгібіціоністичні й істерично-демонстративні тенденції, можна вважати уявлення прозорого будинку цілком зі скла, коли видно все, що в ньому відбувається.

Можна виокремити також статеві особливості разі подання мотиву будинки. Ерік Еріксон уважає, наприклад, що спосіб, яким хлопчики і дівчатка будують з кубиків іграшковий будиночок, дозволяє констатувати «характерні статеві відмінності». «Чоловічий» будинок визначається категорією «високо/глибоко». Він охоплює і «високі структури» (вежі), і їх протилежність: «обвали, руїни, що зустрічаються виключно у хлопчиків». Дівчатка ж займаються переважно «внутрішнім облаштуванням будинку».

Мотив будинку багато в чому ситуативний. У різні періоди в різних станах один і той самий пацієнт може уявити мотив будинку по-різному.

Зустріч зі значущою особою. В цьому мотиві пацієнтові пропонується уявити емоційно найбільш значущу особу. Такою людиною може бути мати, батько, бабуся, дідусь, брат, сестра, кохана людина, кумир, вчитель тощо. Значущу людину можна уявити і в реальному, і в символічному вбранні, наприклад, в образі тварини, дерева тощо.

Поява значущої особи в образі в реальному вигляді може викликати опір. Напруга опору пом'якшується, якщо значуща особа представлена в символічному вбранні.

Місцем зустрічі зі значущою людиною може бути реальне місце або луг. Сам ландшафт символізує різні сторони об'єктних відносин. Луг, струмок, округла гора, листяні дерева, море, а також кухня в будинку символізують материнський жіночий світ, джерело – материнські груди, загострена гора і хвойний ліс – батьківсько-чоловічий світ, печера – утробу матері і жіночі геніталії.

Дерево або група дерев також можуть слугувати символічним утіленням значущої особи. Положення дерев одне до одного відображає динаміку взаємин усередині сім'ї.

Значуща особа може бути представлена в образі також якоїсь тварини або сімейства тварин. Материнська репрезентація пов'язана насамперед із образом корови, батьківська репрезентація – з образом слона. Поведінка тварин відносно до пацієнта під час спроб наблизитися до них, доторкнутися до них і заговорити з ними дає змістовну інформацію і дозволяє зрозуміти несвідомі установки по відношенню до значущої особи.

Техніка проведення мотиву значущої особи припускає сугестивну пропозицію пацієнтові представити на лузі корову (мати) або слона (батька). Або пацієнта просять подивитися вдалину і кажуть, що зараз звідти з'явиться будь-яка людина (не визначаючи хто саме) або хтось з конкретних значущих осіб (наприклад, батько, вчитель, кохана людина тощо). Пацієнта просять розглянути фігуру, що наближається. Якщо у пацієнта виникає страх, можна запропонувати йому сховатися за кущем. Треба розпитати пацієнта про те, які почуття виникають у нього відносно цієї постаті. Важливо також запитати, як тварина або людина, що з'явилася ставиться до пацієнта.

Спосіб і форма контакту пацієнта з твариною або людиною дає змогу зробити діагностичні висновки про відносини зі значущою особою. Наприклад, корова на лузі може бути чиста й охайна – або брудна, запущена, з колючками, реп'яхами і плямами, засохлим гноем на тілі. Корова може виявляти інтерес до пацієнта, може бути байдужою, а може вороже виставити йому назустріч роги. Все це характеризує стосунки пацієнта з матір'ю.

Зазначений приклад із практики Х. Льюїнера показує, як через символічне уявлення образу батька в формі слона по-різному виявляється ставлення двох братів до однієї значущої людини – до батька.

Приклад з терапевтичної практики (за Х. Льюїнером).

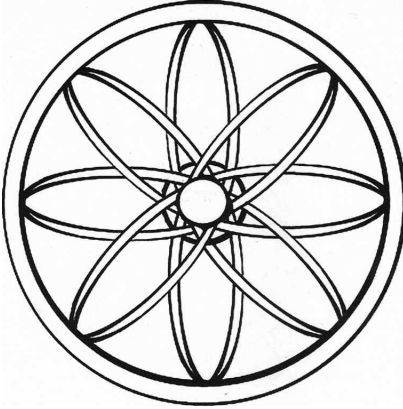
Два брати – Ервін, 11 років, ніжний астеник, і Хайнц, 10 років, кремезний і самостійний хлопчик, – по-різному взаємодіють зі своїм суворим і дратівливим батьком.

Коли Ервін уявив собі луг, його просять сховатися за кущем і подивитися, як вдалині з'явиться слон. Слон, як буря, з тупотом з'являється на лузі, видаючи піднятим вгору хоботом страшні трубні звуки. Він зауважує хлопчика і спрямовується на нього. Ервін кидається бігти, намагаючись сховатися від слона, який його доганяє в селі. Слон переслідує його і там. Ервіну вдається вбігти в старий селянський будинок і замкнути за собою двері. Але слон розбиває хоботом верхню секцію фанерних дверей, просовує в утворену діру хобот і намагається схопити Ервіна, який причаївся з жахом до стіни.

У Хайнца, який хоч і молодший за свого брата за біологічним віком, але «старший» психологічно, ситуація розвивається інакше. Коли слон із тупотом з'являється на лузі, ландшафт перетворюється в уяві Хайнца в африканські джунглі. З'являються негри зі списами і женуть слона в заготовлену пастку. За допомогою мотузок вони путають ноги розлюченого слона, так що в безпорадному стані він перебуває в їхній владі.

Представлені сцени обговорювалися потім із хлопчиками, з метою опрацювання аналогічних ситуацій вдома і знайдення способів їх вирішення.

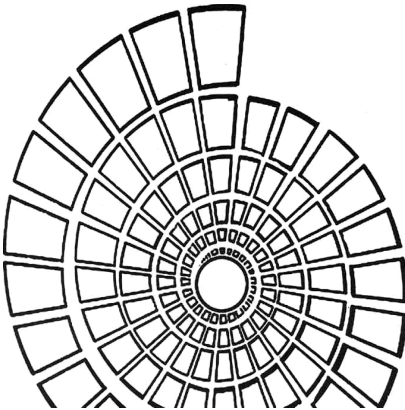
Робота з мандалами



1. Ваші потреби

Розслабтеся, потім подивіться на цю мандалу, запитуючи себе: «Що мені потрібно, щоб краще почуватися?» Виберіть будь-який кольоровий олівець і розфарбуйте ті частини мандали, які забажаєте. Коли завершите, подивіться на малюнок і запишіть три слова, які першими спадуть вам на думку.

1. Ваші потреби.
2. Ключові слова.



2. Ваші перешкоди

У центральному крузі намалюйте будь-яку геометричну фігуру. Поставте собі запитання: «Що перешкоджає моїй внутрішній реалізації?» Кольоровими олівцями розфарбуйте чотирикутники, починаючи зі зовнішнього краю мандали. Подивіться на те, що у вас вийшло, і запитайте себе: «Що мені нагадає цей малюнок?». Запишіть перші три відповіді.

1. Ваші перешкоди.
2. Ключові слова.

Шкала оцінки впливу травматичних подій (Impact of Event Scale-R, IES-R)

Опитувальник складається з 22 запитань.

Приблизний час для тестування: 10–15 хвилин.

П.І.П.: _____

Додаткові дані: _____

№		ніколи	зрідка	інколи	часто
1.	Будь-яке нагадування про цю подію (ситуацію) змушувало мене знову переживати все, що сталося.	0	1	3	5
2.	Я не міг (-ла) спокійно спати вночі.				
3.	Деякі речі змушували мене весь час думати про те, що зі мною сталося.	0	1	3	5
4.	Я відчував (-ла) постійне роздратування і гнів.	0	1	3	5
5.	Я не дозволяв (-ла) собі засмучуватися, коли думав (-ла) про цю подію або щось, що нагадувало мені про неї.	0	1	3	5
6.	Я думав про те, що трапилося проти моєї волі.	0	1	3	5
7.	Мені здавалося, що все, що сталося зі мною начебто не було насправді або все, що тоді відбувалося, було не-реальним.	0	1	3	5
8.	Я намагався (-лась) уникати всього, що могло б мені нагадати про те, що трапилося.	0	1	3	5
9.	Окремі картини того, що сталося раптово виникали в свідомості.	0	1	3	5
10.	Я був весь час напружений і сильно здригався, якщо щось раптово лякало мене.	0	1	3	5
11.	Я намагався (-лася) не думати про те, що трапилося.	0	1	3	5
12.	Я розумів (-ла), що мене досі буквально переповнюють складні переживання з приводу того, що трапилося, але я нічого не робив (-ла), щоб їх уникнути.	0	1	3	5

13.	Я відчував (-ла) щось на зразок заціпеніння, і всі мої переживання, з приводу того, що сталося були, буцімто паралізовані.	0	1	3	5
14.	Я раптом зауважив (-ла), що поведжусь або відчуваю себе так, як нібито все ще перебуваю в тій ситуації.	0	1	3	5
15.	Мені було складно заснути.	0	1	3	5
16.	Мене буквально переповнювали нестерпні переживання, пов'язані з тією ситуацією.	0	1	3	5
17.	Я намагався (-лася) забути про те, що трапилося.	0	1	3	5
18.	Мені було складно зосередитися на будь чому.	0	1	3	5
19.	Коли щось нагадувало мені про те, що трапилося, я відчував (-ла) неприємні фізичні відчуття (потовиділення, пришвидшене дихання та пульс тощо).	0	1	3	5
20.	Мені снилися страшні сни про те, що зі мною сталося.	0	1	3	5
21.	Я був (-ла) постійно насторожений (-на) і весь час чекав (-ла), що трапиться щось погане.	0	1	3	5
22.	Я намагався (-лася) ні з ким не говорити про те, що трапилося.	0	1	3	5

Обробка результатів

Тестові показники:

Вторгнення (Вт) = 31–89%.

Уникнення (Ун) = 14–35%.

Фізіологічна збудливість (ФЗ) = 19–54%.

Ключі для опрацювання

1. Субшкала «вторгнення»: сума балів пунктів 1, 2, 3, 6, 9, 16, 20.

2. Субшкала «уникнення»: сума балів пунктів 5, 7, 8, 11, 12, 13, 17, 22.

3. Субшкала «фізіологічна збудливість»: сума балів пунктів 4, 10, 14, 15, 18, 19, 21.

Інтерпретація

Виражена схильність заново переживати все, що сталося в разі будь-якого нагадування про травматичну подію (ситуацію) з високим ступенем інтенсивності. Зосередженість на тому, що трапилося, неможливість відволіктися і звернути увагу на навколишній світ. Окремі події, що відбулися можуть раптово виникати у свідомості особистості ніби проти її волі, супроводжуючись у разі цього нестерпними переживаннями, пов'язаними з тією ситуацією.

Знижена спрямованість на уникнення всього, що могло б нагадати про те, що трапилося, ні з ким не говорити на цю тему, не думати про це, витіснити травмуючі події і переживання з пам'яті, не дозволяти собі засмучуватися.

Середньо виражений рівень фізіологічної збудливості як результат впливу травматичної події (ситуації). Помірна тенденція відчувати неприємні фізичні відчуття (пітливість, порушення дихання, нудоту, збільшення частоти пульсу тощо) при згадці про те, що трапилося або в ситуаціях чимось нагадують про це.

Можливі вияви деякої дратівливості, внутрішньої напруженості, труднощів за необхідності зосередитися на будь-чому, настороженості, очікування, що трапиться щось погане.

**Опитувальник вираженості
психопатологічної симптоматики
(Symptom checklist-90-revised)**

У SCL-90-R входять наступні шкали, які дають змогу оцінювати симптоматику досліджуваних:

1. Соматизація (SOM): пункти 1, 4, 12, 27, 40, 42, 48, 49, 52, 53, 56, 58.
2. Обсесивно-компульсивні розлади (O-S): пункти 3, 9, 10, 28, 38, 45, 46, 51, 55, 65.
3. Міжособистісна сензитивність (INT): пункти 6, 21, 34, 36, 37, 41, 61, 69, 73.
4. Депресія (DEP): пункти 5, 14, 15, 20, 22, 26, 29, 30, 31, 32, 54, 71, 79.
5. Тривожність (ANX): пункти 2, 17, 23, 33, 39, 57, 72, 78, 80, 86.
6. Ворожість (HOS): пункти 11, 24, 63, 67, 74, 81.
7. Фобічна тривожність (PHOB): пункти 13, 25, 47, 50, 70, 75, 82.
8. Паранояльні симптоми (PAR): пункти 8, 18, 43, 68, 76, 83.
9. Психотизм (PSY): пункти 7, 16, 35, 62, 77, 84, 85, 87, 88, 90.
10. Додаткові запитання (ADD): пункти 19, 60, 44, 59, 64, 66, 89.

У SCL-90-R використовуються три узагальнені індекси:

1. GSI (Загальний індекс складності симптомів) – індикатор поточного стану і глибини розладу, який інформує про кількість й інтенсивність симптомів.

2. PSDI (Індекс особистого симптоматичного дистресу) – відображає міру інтенсивності стану (дистресу), яка вказує на кількість симптомів, а також тенденцію до перебільшення або приховування симптомів оптантом.

3. PST (Загальна кількість позитивних відповідей) – вказує на широту діапазону симптоматики.

Підрахунок балів за шкалами здійснюється способом складання всіх відмінних від нуля значень по кожному пункту,

що належить до цієї групи розладів. Далі ця сума ділиться на відповідне число запитань, за винятком значень за додатковими пунктами. Розподіл виконується до другого знака після коми.

Для обчислення трьох узагальнених індексів (шкали другого порядку) спочатку отримують загальну суму балів по всьому тесту, включаючи і додаткові питання.

Розподіл цього числа на 90 дає змогу отримати загальний індекс складності (GSI). Підрахунок ствердних відповідей, відмінних від нуля, дає змогу отримати значення індексу PST.

Для отримання індексу PSDI здійснюють розподіл загальної суми на бал PST.

Текст опитувальника

Інструкція. Вказано перелік проблем і скарг, які іноді виникають у людей. Будь ласка, читайте кожен пункт уважно. Поставте галочку напроти тієї відповіді, яка найточніше описує ступінь вашого дискомфорту або стривоженості з огляду на ту чи іншу проблему протягом останнього тижня, включаючи сьогодні. Поставте тільки одну галочку в кожному пункті, жодного не пропускаючи.

Наскільки сильно вас турбували:	Зовсім ні	Трішки	Помірно	Сильно	Дуже сильно
1. Головні болі					
2. Нервозність або внутрішнє тремтіння.					
3. Думки, які повторювалися та були неприємними.					
4. Слабкість і запаморочення.					
5. Утрата сексуального потягу або задоволення.					
6. Відчуття незадоволеності іншими.					
7. Відчуття, що хтось інший може керувати вашими думками.					
8. Відчуття, що майже у всіх ваших неприємностях винні інші.					

9. Проблеми з пам'яттю.					
10. Ваша недбалість або неохайність.					
11. Дратівливість, яка може легко виникнути.					
12. Болі в серці або в грудній клітці.					
13. Відчуття страху в відкритих місцях або на вулиці.					
14. Занепад сил або загальмованість.					
15. Думки про те, щоб накласти на себе руки.					
16. Те, що ви чуєте голоси, яких не чують інші.					
17. Тремтіння.					
18. Відчуття, що здебільшого людям не можна довіряти.					
19. Поганий апетит.					
20. Сльозливість.					
21. Сором'язливість або скутість у спілкуванні з особами протилежної статі.					
22. Відчуття, що ви в пастці або спіймані.					
23. Несподіваний і безпричинний страх.					
24. Спалахи гніву, які ви не могли стримати.					
25. Страх вийти з дому самому.					
26. Відчуття, що ви самі багато в чому винні.					
27. Болі в попереку.					
28. Відчуття, що вам щось заважає зробити будь-що.					
29. Відчуття самотності.					
30. Пригнічений настрій, «хандра».					
31. Надмірне занепокоєння з різних причин.					

32. Відсутність інтересу до будь-чого.					
33. Відчуття страху.					
34. Те, що ваші почуття легко зачепити.					
35. Відчуття, що інші проникають у ваші думки.					
36. Відчуття, що інші не розуміють вас або не співчують вам.					
37. Відчуття, що люди недружелюбні або ви їм не подобаетесь.					
38. Необхідність робити все дуже повільно, щоб не допустити помилки.					
39. Сильне або прискорене серцебиття.					
40. Нудота або розлад шлунка.					
41. Відчуття, що ви гірші ніж інші люди.					
42. Болі у м'язах.					
43. Відчуття, що інші спостерігають за вами або говорять про вас.					
44. Те, що вам складно заснути.					
45. Потреба перевіряти і перепроверити ще раз те, що ви робите.					
46. Труднощі в ухваленні рішення.					
47. Страх їзди в автобусах, метро або поїздах.					
48. Утруднене дихання.					
49. Напади тремтіння або задухи.					
50. Необхідність уникати деяких місць або дій, тому що вони вас лякають.					
51. Те, що Ви легко втрачаєте думку.					

52. Оніміння або поколювання в різних частинах тіла.					
53. Комок у горлі.					
54. Відчуття того, що майбутнє безнадійне.					
55. Те, що вам складно зосередитися.					
56. Відчуття слабкості у різних частинах тіла.					
57. Відчуття напруженості.					
58. Важкість у кінцівках.					
59. Думки про смерть.					
60. Переїдання.					
61. Відчуття незручності, коли люди спостерігають за вами або говорять про вас.					
62. Те, що у вас в голові чужі думки.					
63. Імпульси заподіювати тілесні ушкодження або шкоду будь-кому.					
64. Безсоння вранці.					
65. Потреба повторювати дії: торкатися, митися, перечитувати тощо.					
66. Неспокійний і тривожний сон.					
67. Імпульси ламати або трощити що-небудь.					
68. Наявність у вас ідей або вірувань, які не поділяють інші.					
69. Надмірна сором'язливість під час спілкування з іншими.					
70. Відчуття ніяковості в людних місцях (магазинах, кінотеатрах).					
71. Відчуття, що все, що б ви не робили, вимагає великих зусиль.					
72. Напади страху або паніки.					

73. Відчуття ніяковості, коли ви їсте і п'єте на людях.					
74. Те, що ви часто вступаєте в суперечку.					
75. Нервовість, коли ви залишилися одні.					
76. Те, що інші недооцінюють ваші досягнення.					
77. Відчуття самотності, навіть коли ви з іншими людьми.					
78. Таке сильне занепокоєння, що ви не могли всидіти на місці.					
79. Відчуття власної нікчемності.					
80. Відчуття, що з вами станеться щось погане.					
81. Те, що ви кричите або жбурляєте речі.					
82. Страх, що ви втратите свідомість на людях.					
83. Відчуття, що люди зловживають вашою довірою, якщо ви їм дозволите.					
84. Сексуальні думки, які вас дратували.					
85. Думки, що ви повинні бути покарані за ваші гріхи.					
86. Жахливі думки або видіння.					
87. Думки про те, що з вашим тілом щось не так.					
88. Те, що ви не відчуваєте близькості ні до кого.					
89. Відчуття провини.					
90. Думки про те, що з вашим розумом діється щось недобре.					

Технологія складання психокорекційних програм та оцінка їх ефективності

Ми розглядаємо психологічну корекцію в двох аспектах: в широкому – як комплекс психолого-педагогічних впливів, спрямованих на виправлення в дітей недоліків у розвитку, і у вузькому – як метод психологічного впливу, спрямований на розвиток психічних процесів і функцій в дитини і гармонізацію розвитку його особистісних властивостей.

Психокорекційні технології – це сукупність знань про способи і засоби проведення психокорекційного процесу. **Психокорекційний процес** – складна система, що охоплює і стратегічні, і тактичні задачі. В тактичні задачі входить розробка методів і психокорекційних технік, форма проведення корекційної роботи, підбір і комплектування груп, тривалість і режим занять.

Корекційна робота з дитиною повинна формуватися не як просте тренування вмінь і навичок, не як окремі вправи по вдосконаленню психологічної діяльності, як цілісна усвідомлена діяльність. У разі цього необхідно провадити корекційну роботу і зі самою дитиною по зміні її окремих психологічних утворень, і з умовами життя, виховання і навчання, в яких знаходиться дитина.

Розглянемо стратегічні задачі, так як вони є загальними для всіх дітей з проблемами в розвитку. В практиці психокорекційної роботи традиційно виділяють три основні моделі корекції: загальна, типова, індивідуальна.

Загальна модель корекції – це система оптимального вікового розвитку особистості загалом. Вона охоплює охоронно-стимулювальний режим для дитини, відповідний розподіл навантажень із урахуванням психічного стану, організацію життєдіяльності дитини в школі, в сім'ї та інших групах.

Типова модель корекції ґрунтується на організації конкретних психокорекційних впливів із використанням різних методів: ігротерапії, сімейної терапії, психорегулюючих тренувань.

Індивідуальна модель корекції орієнтована на корекцію різних порушень у дитини чи підлітка з врахуванням його індивідуально-типологічних, психологічних особливостей. Це досягається в процесі створення індивідуальних психокорекційних програм, спрямованих на корекцію наявних недоліків із врахуванням індивідуальних чинників.

Загальна модель психокорекції орієнтована на профілактичну роботу з дитиною, типова модель – на оптимізацію, стимулювання психічного розвитку, а індивідуальна модель – на корекцію недоліків у розвитку дитини з врахуванням індивідуально-психологічних особливостей.

Принципи проведення корекційно-розвивальної роботи і складання корекційно-розвивальних програм

Принципи побудови корекційних програм визначають стратегію, тактику їхньої розробки, тобто визначають цілі, задачі корекції, методи і засоби психологічного впливу.

Складаючи різні корекційні програми, необхідно ґрунтуватися на принципах:

- системності корекційних, профілактичних і розвивальних задач;
- єдності діагностики і корекції;
- пріоритетності корекції причинного типу;
- діяльнісний принцип корекції;
- урахування вікових, психологічних й індивідуальних особливостей дитини;
- комплексності методів психологічного впливу;
- активного залучення соціального оточення до участі в корекційній програмі;
- опори на різні рівні організації психічних процесів; програмованого навчання;
- зростання складності;
- урахування обсягу і ступеня різноманітності матеріалу;
- урахування емоційного забарвлення матеріалу.

Принцип системності корекційних, профілактичних і розвивальних задач відображає взаємозв'язок розвитку різних сторін особистості дитини і гетерохронність (нерівномірність) їхнього розвитку. Тобто кожна якісна риса дитини знаходиться на різних рівнях розвитку у відношенні різних його

аспектів – на рівні благополуччя, що відповідає нормі розвитку; на рівні ризику, що означає загрозу виникнення потенційних труднощів розвитку; і на рівні актуальних труднощів розвитку, що об'єктивно виражається в різних відхиленнях від нормативного процесу розвитку.

У цьому факті виявляється закон нерівномірності розвитку. Тому відставання і відхилення в розвитку деяких сторін особистості закономірно приведуть до труднощів і відхилень у розвитку інтелекту дитини і навпаки. Наприклад, нерозвиненість навчальних і пізнавальних мотивів і потреб із високою імовірністю призводить до відставання в розвитку логічного операційного інтелекту.

Під час визначення цілей і задач корекційно-розвивальної роботи не можна обмежуватися лише актуальними проблемами і труднощами розвитку дитини, а потрібно виходити з найближчого прогнозу розвитку.

Вчасно прийняті превентивні міри дають змогу попередити різні відхилення в розвитку. З іншого боку, взаємозумовленість у розвитку різних сторін психіки дитини дає змогу значною мірою оптимізувати розвиток за рахунок інтенсифікації сильних сторін через механізм компенсації. Крім того, будь-яка програма психологічного впливу на дитину повинна бути спрямована не просто на корекцію відхилень у розвитку, на їхнє попередження, але і на створення сприятливих умов для найповнішої реалізації потенційних можливостей гармонійного розвитку особистості.

Відтак цілі й задачі будь-якої корекційно-розвивальної роботи повинні бути сформульовані як система задач трьох рівнів:

- 1) корекційного – виправлення відхилень і порушень розвитку, вирішення труднощів розвитку;
- 2) профілактичного – попередження відхилень і труднощів у розвитку;
- 3) розвивального – оптимізація, стимулювання, збагачення змісту розвитку.

Тільки єдність зазначених видів задач може забезпечити успіх і ефективність корекційно-розвивальної роботи.

Принцип єдності діагностики і корекції відображає цілісність процесу надання психологічної допомоги.

Принцип реалізується у двох аспектах.

1. Здійснення корекційної роботи обов'язково повинен передувати етап комплексного діагностичного обстеження, що дозволяє виявити характер й інтенсивність труднощів розвитку, зробити висновок про їхні можливі причини і на підставі цього висновку сформулювати цілі й задачі корекційно-розвивальної програми.

Ефективна корекційна програма може бути побудована лише на основі ретельного психологічного обстеження. Водночас найточніші діагностичні дані безглузді, якщо вони не супроводжуються продуманою системою психолого-педагогічних корекційних заходів.

2. Реалізація корекційно-розвивальної програми вимагає від психолога постійного контролю динаміки змін особистості, поведінки і діяльності, емоційних станів, почуттів і переживань дитини. Такий контроль дає змогу внести необхідні корективи в задачі програми, методи і засоби психологічного впливу на дитину. Тобто кожен крок у корекції має бути оцінений з погляду його впливу з урахуванням кінцевих цілей програми.

Отож контроль динаміки й ефективності корекції, своєю чергою, потребує постійної діагностики упродовж корекційної роботи.

Принцип пріоритетності корекції причинного типу.

Виділяють два типи корекції залежно від її спрямованості: симптоматичну і каузальну (причинну).

Симптоматична корекція спрямована на подолання зовнішньої сторони труднощів розвитку, зовнішніх ознак, симптомів цих труднощів. Корекція причинного (каузального) типу, навпаки, передбачає усунення і нівелювання причин, що спричиняють проблеми і відхилення. Очевидно, що тільки усунення цих причин може забезпечити найповніше вирішення проблем.

Робота зі симптоматикою, якою б успішною вона не була, не зможе до кінця вирішити труднощі, які переживає дитина. Показовим у цьому відношенні є приклад з корекцією страхів у дітей. Застосування методу терапії малюванням дає значний ефект у подоланні симптоматики страхів. Однак у тих випадках, коли причини виникнення страхів дітей є у внутрішньосімейних відносинах і пов'язані, наприклад, з емоційним неприйняттям дитини батьками і глибинними афективними

переживаннями, ізольоване застосування методу терапії малюванням дає лише нестійкий, короточасний ефект.

Звільнивши дитину від страху темряви і небажання залишатися самій у кімнаті, через деякий час ця сама дитина може звернутися до вас, але з новим страхом, наприклад висоти. Тільки успішна психокорекційна робота з причинами, які зумовлюють страхи і фобії (у цьому разі робота з оптимізацією дитячо-батьківських відносин), дасть змогу уникнути відтворення симптоматики неблагополучного розвитку.

Принцип пріоритетності корекції каузального типу означає, що пріоритетною метою проведення корекційних заходів повинно стати усунення причин труднощів і відхилень у розвитку дитини.

Діяльнісний принцип корекції. Теоретичною основою є положення про роль діяльності в психічному розвитку дитини, розроблене у працях О. М. Леонтьєва, Д. Б. Ельконіна. Діяльнісний принцип корекції визначає тактику проведення корекційної роботи через організацію активної діяльності дитини, у процесі якої створюється необхідна основа для позитивних зрушень у розвитку її особистості. Корекційний вплив завжди здійснюється в контексті тієї чи іншої діяльності дитини.

Принцип урахування віково-психологічних й індивідуальних особливостей узгоджує вимоги відповідності психічного й особистісного розвитку дитини віковій нормі і визнання факту унікальності й неповторності конкретної особистості. Нормативність розвитку варто розуміти як послідовність зміни вікових періодів, стадій онтогенетичного розвитку.

Урахування індивідуальних особливостей особистості дозволяє намітити в межах вікової норми програму оптимізації розвитку для кожної конкретної дитини.

Корекційна програма не може бути знеособленою чи уніфікованою. Навпаки, вона повинна створювати оптимальні можливості для індивідуалізації та утвердження самості.

Принцип комплексності методів психологічного впливу закріплює необхідність використання всього розмаїття методів, технік і прийомів з арсеналу практичної психології.

Принцип активного залучення найближчого соціального оточення до участі в корекційній програмі визначається

найважливішою роллю людей з найближчого кола спілкування в психічному розвитку дитини.

Система відносин дитини з близькими дорослими, особливості їхніх міжособистісних стосунків і спілкування, форми спільної діяльності, способи її здійснення є основним компонентом соціальної ситуації розвитку, визначають зону найближчого розвитку. Дитина розвивається в цілісній системі соціальних відносин, в єдності з ними. Тобто об'єктом розвитку є не ізольована дитина, а цілісна система соціальних відносин.

Принцип опори на різні рівні організації психічних процесів визначає необхідність спирання на більш розвинуті психічні процеси і використання методів корекції, що активізують інтелектуальний і перцептивний розвиток. У дитячому віці розвиток довільних процесів недостатній, водночас мимовільні процеси можуть стати основою для формування довільності в її різних формах.

Принцип програмованого навчання передбачає розробку дитиною програм, що складаються з низки послідовних операцій, виконання яких – спочатку з психологом, а потім самостійно – приводить до формування в неї необхідних умінь і дій.

Принцип зростання складності полягає в тому, що кожне завдання повинне проходити низку етапів від простого до складного. Формальні труднощі матеріалу не завжди збігаються з його психологічною складністю. Рівень труднощів повинен бути доступним конкретній дитині. Це дозволяє підтримувати інтерес до корекційної роботи і дає можливість відчувати радість подолання.

Урахування обсягу і ступеня різноманітності матеріалу. Під час реалізації корекційної програми необхідно переходити до нового матеріалу тільки після відносної сформованості того чи іншого уміння. Урізноманітнювати матеріал і збільшувати його обсяг необхідно поступово.

Урахування емоційної складності матеріалу. Цей принцип вимагає, щоб проведені ігри, заняття, вправи, пропонувані матеріал створювали сприятливе емоційне тло, стимулювали позитивні емоції. Корекційні заняття обов'язково повинні завершуватися на позитивному емоційному тлі.

Програма корекційної роботи повинна бути психологічно обґрунтованою. Успіх корекційної роботи залежить насамперед

від правильної, об'єктивної, комплексної оцінки результатів діагностичного обстеження. Корекційна робота повинна бути спрямована на якісне перетворення різних функцій, а також на розвиток різних здібностей дитини.

Для здійснення корекційних впливів необхідні створення і реалізація певної моделі корекції: загальної, типової, індивідуальної.

Загальна модель корекції – система умов оптимального вікового розвитку особистості загалом – передбачає розширення, поглиблення, уточнення уявлень дитини про навколишній світ, про людей, суспільні події, про зв'язки і відносини між ними; використання різних видів діяльності для розвитку мислення, що аналізує сприйняття, спостережливості тощо; у разі проведення такого виду занять, враховують стан здоров'я (особливо в дітей, які пережили посттравматичний стрес, які перебувають у несприятливих умовах розвитку). Необхідно оптимально розподіляти навантаження упродовж заняття, дня, тижня, року, вести контроль й облік стану дитини.

Типова модель корекції ґрунтується на організації практичних дій на різних основах. Спрямована на оволодіння різними компонентами дій і поетапне формування різних дій.

Індивідуальна модель корекції містить визначення індивідуальної характеристики психічного розвитку дитини, її інтересів, наочності, проблем; виявлення ведучих видів діяльності, особливостей функціонування мислення, визначення рівня розвитку різних дій; складання програми індивідуального розвитку з опорою на більш сформовані сторони, дії ведучої системи для здійснення переносу отриманих знань у нові види діяльності та сфери життя.

Цілі і задачі корекційної роботи.

Психокорекційні заходи спрямовані на виправлення відхилень у розвитку.

1. Цілі повинні формулюватися в позитивній, а не в негативній формі. Позитивна форма охоплює опис тих форм поведінки, діяльності, структур особистості, які повинні бути сформовані в клієнта.

2. Цілі корекції повинні бути реалістичними і співвідносні з тривалістю корекційної роботи, можливістю переносу клієн-

том нового позитивного досвіду. Повинні бути близькими до реальності.

3. У разі постановки загальних цілей корекції необхідно враховувати далеку і близьку перспективу розвитку особистості та планувати і конкретні показники особистісного та інтелектуального розвитку клієнта, і можливості відображення цих показників в особливостях діяльності і спілкування клієнта на наступних стадіях його розвитку.

4. Необхідно пам'ятати, що ефекти колекційної роботи виявляються протягом доволі тривалого часового інтервалу: в процесі корекційної роботи, до моменту її завершення, нарешті, приблизно півроку поспіль можна остаточно говорити про закріплення чи про втрату клієнтом позитивних ефектів колекційної роботи.

Основні вимоги до складання психокорекційних програм.

Ефективність психокорекційного процесу значною мірою залежить від уміння психолога скласти психокорекційну програму. В разі цього необхідно враховувати наступні методичні вимоги:

1. Чітко сформулювати основні цілі психокорекційної роботи.
2. Виділити коло задач, які повинні конкретизувати основну мету.
3. Визначити зміст корекційних занять із врахуванням структури дефекту та індивідуально-психологічних особливостей дитини, розвитку провідного виду діяльності.
4. Визначити форму роботи з дитиною (групова, сімейна, індивідуальна).
5. Відібрати відповідні методи і техніки з врахуванням вікових, інтелектуальних і фізичних можливостей дитини.
6. Запланувати форму участі батьків й інших осіб у корекційному процесі.
7. Розробити методи аналізу оцінки динаміки психокорекційного процесу.
8. Підготувати приміщення, необхідне обладнання і матеріали.

Цілеспрямований психокорекційний вплив на дитину і підлітка з проблемами в розвитку здійснюється через психо-

корекційний комплекс, який складається з чотирьох взаємопов'язаних блоків:

- діагностичний;
- корекційний;
- оцінковий;
- прогностичний.

У діагностичний блок входять діагностика психічного розвитку дитини і діагностика соціального середовища.

Діагностика психічного розвитку дитини охоплює:

- усестороннє психологічне вивчення особистості дитини і її батьків, системи їх стосунків;

- аналіз мотиваційно-потребної сфери дитини і членів її сім'ї;

- визначення рівня розвитку сенсорно-перцептивних й інтелектуальних процесів і функцій;

- діагностику соціального середовища дитини (аналіз несприятливих чинників соціального середовища, які травмують дитину, порушують її психічний розвиток, формування характеру особистості і соціальну адаптацію).

Корекційний блок охоплює наступні задачі:

- корекція неадекватних методів виховання дитини з метою подолання її мікросоціальної занедбаності;

- допомогу дитині чи підлітку у вирішенні психотравмуючих ситуацій;

- формування продуктивних видів взаємовідносин дитини з оточуючими (в сім'ї, класі);

- підвищення соціального статусу дитини в колективі;

- розвиток у дитини чи підлітка компетентності у питаннях нормативної поведінки;

- формування і стимуляція сенсорно-перцептивних, мнемічних і інтелектуальних процесів у дітей;

- розвиток і вдосконалення комунікативних функцій, емоційно-вольової регуляції поведінки;

- формування адекватних батьківських установок на соціально-психологічні проблеми дитини способом активного залучення батьків у психокорекційний процес;

- створення в дитячому колективі, де навчається дитина, атмосфери прийняття, доброзичливості, відкритості, взаєморозуміння.

Оцінка ефективності психокорекційних заходів.

Оцінковий блок, або блок ефективності корекційних впливів, спрямований на аналіз змін пізнавальних процесів, психічних станів, особистісних реакцій у дитини внаслідок психокорекційних впливів. Критерії оцінки ефективності психологічної корекції вимагають обліку структури дефекту, механізмів його виявів, аналізу цілей корекції і використовуваних методів психологічного впливу. Результати корекційної роботи можуть виявлятися в дитини в процесі роботи з нею, до моменту завершення психокорекційного процесу і протягом тривалого часу після закінчення занять.

Ефективність психологічної корекції залежить і від об'єктивних, і суб'єктивних чинників. До об'єктивних відносяться:

- 1) ступінь складності дефекту в дитини;
- 2) чіткість поставлених корекційних задач;
- 3) чіткість організації психокорекційного процесу;
- 4) час початку корекційного процесу;
- 5) професійний та особистісний досвід психолога.

До суб'єктивних чинників можна віднести:

- 1) установки дитини і батьків на психологічну корекцію;
- 2) відношення їх до психологічної корекції і до психолога.

Під час оцінки ефективності психокорекційних впливів необхідно використовувати різноманітні методи, залежно від поставлених психокорекційних задач. У разі оцінки поведінкових й емоційних реакцій дитини краще поєднувати метод спостереження з проєктивними методами дослідження особистості (кольорово-асоціативні тести, методика незакінчених речень, малюнкові тести). Під час оцінки ефективності корекції пізнавальних процесів у дітей можна використовувати функціональні проби, спрямовані на аналіз гностичних процесів, результати педагогічних спостережень. Оцінку ефективності корекції може провести і незалежна експертна комісія, яка охоплює не тільки психологів, а також лікарів, педагогів, соціальних працівників.

Прогностичний блок психокорекції спрямований на проєктування психофізіологічних функцій дитини чи підлітка.

Приклад психокорекційної програми на розвиток мислення дошкільнят

Мета програми: Розвиток мислення у дитини дошкільного віку.

Форма роботи: групова (не більше 10 дітей) та змішана. Використовується групова та змішана форми проведення занять, оскільки саме в групі дітей можна плідно провести гру, що є провідною діяльністю певного вікового етапу.

Предмет корекції: мислення.

Об'єкт корекції: діти 3–6 років.

Тривалість корекції: час проведення – 25 хвилин, 2 рази на тиждень. Це обумовлено тим, що для дітей дошкільного віку така тривалість занять є оптимальною і не викликає перевтоми.

Етапи проведення корекційної роботи:

1. Орієнтовний – дає можливість познайомитися з дітьми, встановити контакт із групою і з кожною дитиною в ній.

2. Корекційний – безпосередньо корекційна робота, в цьому разі – розвиток і корекція сприйняття. Використовуються спеціально підібрані ігри та вправи.

3. Підсумковий – закріплення, підведення підсумків проведеної роботи.

Психокорекційна програма заснована на наступних принципах:

1. Принцип системності корекційних, розвиваючих і профілактичних завдань.

Ця програма складена з урахуванням системи задач трьох рівнів:

Корекційні завдання спрямовані на усунення труднощів у розвитку мислення, його основних властивостей. У цьому разі робота спрямована на формування мислення дитини, яке, за результатами діагностики, в дитини недостатньо розвине.

Розвиваючі завдання спрямовані на розвиток і удосконалення мислення та навичок його ефективного використання в основних видах діяльності дитини. Ця програма спрямована на розвиток обсягу, стійкості, формування цілеспрямованості, свідомості, диференційованості (виділення об'єкта з групи об'єктів), а також на їх успішне застосування на ігрових заняттях і в іншій діяльності дошкільника.

Профілактичні завдання спрямовані на попередження відхилень у формуванні різних властивостей мислення: обсяг, стійкість, концентрацію, формування цілеспрямованості, свідомості, диференційованості (виділення об'єкта з групи об'єктів), а також на профілактику та попередження можливих труднощів у діяльності дитини (ігровій, предметній, навчальній). З цією метою треба виховувати самоконтроль у дитини, щоб після проведення корекційної програми дитина, контролюючи мислення, могла уникнути труднощів.

2. Принцип єдності корекції та діагностики.

Перш ніж скласти корекційну програму, була проведена психологічна діагностика дитини. На основі діагностики виявлено недостатній розвиток мислення у дошкільника, що враховувалося під час складання програми. Також у роботу включені ігри з діагностичним характером для визначення розвитку сприйняття у дитини. Після закінчення роботи знову проводиться психологічна діагностика з метою визначення ефективності проведеної роботи з дитиною та для складання подальших рекомендацій.

3. Принцип пріоритетності корекції каузального типу.

Відповідно до цього принципу пріоритетною метою проведення корекції є усунення причин труднощів і відхилень у розвитку дитини. У цьому разі причини порушення мислення є недостатньо розвинене мислення. Ця корекційна програма побудована так, щоб усунути ці причини: використання цікавого наочного матеріалу, а також занять з ознайомлення дитини зі сенсорними еталонами та організація їх засвоєння шляхом поетапного відпрацювання перцептивних дій.

4. Діяльнісний принцип корекції.

У цій програмі враховується провідна діяльність дошкільника – гра. Отож у програмі підібрані ігри та ігрові вправи на розвиток й удосконалення сприйняття дитини.

5. Принцип урахування віку, психологічних та індивідуальних особливостей клієнта.

Ця програма враховує вікові особливості дошкільного віку. У цьому віці відзначається зростання концентрації та мислення, розширюється його обсяг. Розвиток мислення є одним з важливіших подальших придбань, пов'язаних із формуванням у дитини перцептивних дій. Також у роботі враховуються індивідуальні особливості дитини, виявлені в процесі діагностики його пізнавальної та особистісної сфери.

6. Принцип опори на різні рівні організації психічних процесів.

З огляду на цей принцип, під час складання програми варто ґрунтуватися на найбільш розвинених психічних процесах. У цьому разі в дитини добре розвинена просторове орієнтування, пам'ять. У роботі наголошено на їх оптимізації і розвитку через них основних властивостей мислення.

7. Принцип програмного навчання.

Представлена програма складається з послідовних і взаємозалежних етапів роботи:

Орієнтовний – дає можливість познайомитися з дітьми, встановити контакт з групою і з кожною дитиною в ній.

Корекційний – безпосередньо корекційна робота, в цьому разі – розвиток і корекція мислення. Використовуються спеціально підібрані ігри та вправи. **Підсумковий** – закріплення, підведення підсумків проведеної роботи.

8. Принцип ускладнення.

У програмі запропоновані ігри та вправи, які поступово ускладнюються з кожним заняттям. Наприклад, на першому занятті діти виконують просту вправу «Впізнання фігур», а на другому занятті – більш складну вправу з малювання – «З яких геометричних фігур складений малюнок?».

9. Облік обсягу і ступеня різноманітності матеріалу.

На початку програми заняття більше спрямовані на розвиток мислення. А потім, коли дитина це засвоїла, пропонується оволодіти іншими властивостями мислення. Матеріал занять різноманітний, що створює сприятливий фон для роботи з дітьми.

10. Облік емоційної складності матеріалу.

Для створення позитивного емоційного фону занять і стимулювання позитивних емоцій у дітей в програмі викорис-

товуються елементи гри. Також у кінці кожного заняття проводиться релаксація, що сприяє зняттю можливої напруги.

11. Принцип активного залучення найближчого соціального оточення до участі в корекційній програмі.

Для ефективності психокорекційного впливу необхідно залучати до роботи близьких дитини, педагогів тощо. З цією метою в програмі представлені домашні завдання на розвиток мислення, які дитина виконує вдома з родичами.

12. Принцип комплексності методів психологічного впливу.

У цій психокорекційній програмі використовуються різні методи психологічного впливу: вправи для порівняння пропонуються сенсорні еталони (наприклад у разі сприйняття формами сенсорні еталони є геометричними фігурами, кольору – спектральна гама кольорів).

Об'єм програми: 12 занять.

Методи програми: ігрові вправи з допоміжними предметами (палички, папір), рухливі ігри, завдання з картинками, пальчикова гімнастика, загадки.

Програма складається з 12 спеціально підготовлених занять, кожне з яких складається з 3 частин:

1. Вступна частина – знайомство з дітьми, привітання. Створення сприятливого настрою на подальшу роботу.

2. Основна частина – проведення ігор, фізкультхвилин і вправ на розвиток, формування та корекцію основних властивостей мислення дітей дошкільного віку.

3. Підсумкова частина – підведення підсумків заняття, прощання з групою.

Заняття № 1

Вступна частина

1. «Привітання»

Мета: створення психологічно-комфортної атмосфери.

Хід роботи: діти стають у коло, беруться за руки, дарують один одному ласкавий погляд і усмішку, разом промовляють: «Вітаю».

Основна частина

1. Гра «Що котиться?»

Мета: розвиток мислення.

Завдання для дітей: хто скоріше докотить свою фігурку до іграшкових воріт. Чия фігурка краще котиться? Чому?

2. Вправа «Ломиголовки з паличками»

Мета: розвиток наочно-образного мислення.

Хід роботи: дитині пропонується розглянути зразки із зображенням фігур із паличок, після цього дитина викладає фігурки, що зображені на зразку.

3. Вправа «Хто найвищий»

Мета: розвивати логічне мислення.

Хід роботи: жили-були три хлопчики – Микола, Петрик та Іванко. Микола нижчий за Петрика, Петрик нижчий за Іванка. Хто найвищий?

4. Фізкультхвилинка

Раз! Два! Час вставати:

Будемо відпочивати.

Три! Чотири! Присідаймо,

Швидко втому проганяймо,

П'ять! Шість! Засміялись,

Кілька разів понахилялись.

Їжачок сьогодні в нас

Завітав у вільний час.

Будем бігати, стрибати,

Щоб нам їжачка спіймати.

Прудко їжачок втікає,

Голочками нас шпиляє.

Сім! Вісім! Час настав

Повернутися до справ.

Заключна частина

1. Обговорення: діти чи сподобалось вам наше сьогоднішнє заняття? Які вправи найбільше? А яку вправу було виконати найскладніше?

2. Прощання: Всього найкращого! До нових зустрічей!

Заняття № 2

Вступна частина

1. «Привітання»

Мета: створення психологічно-комфортної атмосфери.

Хід роботи: діти стають у коло, беруться за руки, дарують один одному ласкавий погляд і усмішку, разом промовляють: «Вітаю».

Основна частина

1. Вправа «Придумай, перелічи»

Мета: розвивати наочно-образне мислення.

Хід роботи: дитині пропонують:

а) придумати слова із заданою літерою:

- ті, що починаються літерою «а»;
- ті, що закінчуються літерою «т»;
- ті, в яких третя літера «с»;

б) перелічити об'єкти заданої ознаки:

- круглої форми;
- червоного кольору тощо;

в) перелічити всі способи використання:

- цегли;
- паперу;
- тарілки тощо.

2. Вправа «Півень»

Мета: розвивати логічне мислення.

Хід роботи: залетів півень у сусідній двір. Між сусідами виникла суперечка чиє яйце? Що ви думаєте з цього приводу?

3. Гра «Зроби так»

Мета: розвиток сприйняття.

Хід роботи: дітям пропонують за зразком побудувати щось із кубиків або за зразком намалювати різні візерунки.

4. Фізкультхвилинка

Встало вранці ясне сонце,
Зазираю у віконце.
І мурашки потягнулися,
До роботи всі взялися.
Будем дружно присідати,
Мурашок розвеселяти.
Встали – сіли, встали – сіли!
От уже й розвеселили.
З комашками нумо всі
Потанцюємо у росі.

Заклучна частина

1. Обговорення: діти чи сподобалось вам наше сьогоднішнє заняття? Які вправи найбільше? А яку вправу було виконати найскладніше?

2. Прощання: Всього найкращого! До нових зустрічей!

Заняття № 3

Вступна частина

1. «Привітання»

Мета: створення психологічно-комфортної атмосфери.

Хід роботи: діти стають у коло, беруться за руки, дарують один одному ласкавий погляд і усмішку, разом промовляють: «Вітаю».

Основна частина

1. Вправа «Пошук аналогів»

Мета: формування здібності класифікувати предмети та явища за їх ознаками.

Хід роботи: називається якийсь предмет чи явище (наприклад, «вертоліт»). Необхідно підшукати якомога більше його аналогів, тобто інших предметів, схожих із заданим за різними суттєвими ознаками. Треба також систематизувати ці аналоги за групами відповідно до певної ознаки (наприклад, «птахи», «метелики» – літають: «автобус», «поїзд» – транспортні засоби тощо).

Переможцем стає той, хто назвав найбільшу кількість груп аналогів.

2. Вправа «Вирізані клаптики»

Мета: розвиток мислення.

Хід роботи: на малюнку (сюжетному, предметному) вирізано 2–3 клаптики. На іншій картинці – 5–6 елементів цього малюнка. Потрібно знайти саме ті, які відповідають візерунку малюнка. Ускладнення: до 5–6 елементів.

3. Гра «У що можна з цим предметом гратися?»

Мета: розвиток мислення.

Обладнання: кілька різних предметів: паличка, кубик, корбочка, камінчик.

Хід роботи: зміст гри полягає в тому, щоб придумати, як або в що можна з цим предметом гратися.

4. Фізкультхвилинка

Наш муравлик рано встав – раз–два.

Своє ліжечко прибрав – раз–два.

Тоді став робить зарядку – раз–два.

Кожну вправу по порядку – раз–два.

Спершу лапки розминав

Разів десять присідав.

Порівняв собі він спинку

Піднімаючи травинку.

Потім вгору потягнувся

І до сонечка всміхнувся.

Заклучна частина

1. Обговорення: діти чи сподобалося вам наше сьогоднішнє заняття? Які вправи найбільше? А яку вправу було виконати найскладніше?

2. Прощання: Всього найкращого! До нових зустрічей!

Заняття № 4

Вступна частина

1. «Привітання»

Мета: створення психологічно-комфортної атмосфери.

Хід роботи: діти стають у коло, беруться за руки, дарують один одному ласкавий погляд і усмішку, разом промовляють: «Вітаю».

Основна частина

1. Вправа «Знайди пропущені літери»

Мета: розвивати наочно-образне мислення.

Хід роботи: дітям пропонують три групи слів, у яких пропущені літери. Складність слів зростає від групи до групи:

Г...РА

Д...Р...ВО

Б...Л...ОН

П...ЛЕ

К...М...НЬ

Я...ИН...А

2. Вправа «Придумати слова»

Мета: розвивати словесно-логічне мислення.

Хід роботи:

Варіант 1. Записати 4–8 слів, кожне з яких починається на «Се...» («Ма...», «Ру...» тощо).

Варіант 2. Записати 4–8 слів, кожне з яких складається з чотирьох літер і починається на «В...» («К...», «Ш...» й ін.).

Варіант 3. Протягом трьох хвилин записати більше слів із трьох, чотирьох, п'яти тощо літер.

3. Гра «Хто я?»

Мета: розвиток мислення.

Хід роботи: за допомогою словесного опису, міміки, жестів психолог описує предмет, а діти мають відгадати, хто або що це.

4. Фізкультхвилинка

Встаньте, діти, усміхніться,

Землі рідній поклоніться.

І до сонця дотягніться.

Веретенцем покрутіться.

Потанцюйте, пострибайте,

Рухи дружно повторяйте.

Раз – присядьте, два – присядьте

І за столики сідайте.

Заклучна частина

1. Обговорення: діти чи сподобалося вам наше сьогоднішнє заняття? Які вправи найбільше? А яку вправу було виконати найскладніше?

2. Прощання: Всього найкращого! До нових зустрічей!

Заняття № 5

Вступна частина

1. «Привітання»

Мета: створення психологічно-комфортної атмосфери.

Хід роботи: діти стають у коло, беруться за руки, дарують один одному ласкавий погляд і усмішку, разом промовляють: «Вітаю».

Основна частина

1. Вправа «Давай подумаємо»

Мета: розвивати логічне мислення.

Хід роботи:

1. На столі між ручкою і олівцем лежить лінійка. Чи можна. Не перекладаючи її, зробити так, щоб вона стала крайньою?

2. У хлопчика-мізинчика з казки Шарля Перро було шість братів. Автор казки чомусь не схотів повідомити нам, що у дійсності в цій сім'ї дроворуба у кожного з семи братів було по сім сестер. Скільки ж усього братів і сестер у цій казковій сім'ї?

2. Вправа «Складання речень»

Мета: розвивати здібність швидко встановлювати логічні зв'язки між звичайними предметами.

Хід роботи: вибираються навмання три слова, не пов'язані за змістом (наприклад, «озеро», «олівець», «ведмідь»). Необхідно скласти якомога більше речень, включивши всі три слова (відмінок можна змінювати). Наприклад: «Ведмідь кинув у озеро олівець», «Хлопчик намалював олівцем ведмедя, що купався в озері».

3. Гра «Подарунки для ляльки»

Мета: розвиток мислення, фантазії.

Хід роботи: дітям говорять, що сьогодні у ляльки Каті день народження. Їй принесли різні подарунки (синій та жовтий круги). Дитина бере в руки круг і думає, який це міг би бути подарунок. Якщо вона не зможе придумати, їй усі допомагають.

4. Фізкультхвилинка

Як прекрасно крокувать
На просторах, на просторах,
Пісню радісну співають
Краще хором, краще хором.
Нам підспівує в лісочках
Птах – пташиночка.
Одна голка, друга голка –
Вже ялиночка.
Круглі очі і муркоче –
Так – це кицька,
Раз словечко, два словечка –
Буде пісенька!

Заклучна частина

1. Обговорення: діти чи сподобалось вам наше сьогоднішнє заняття? Які вправи найбільше? А яку вправу було виконати найскладніше?

2. Прощання: Всього найкращого! До нових зустрічей!

Заняття № 6

Вступна частина

1. «Привітання»

Мета: створення психологічно-комфортної атмосфери.

Хід роботи: діти стають у коло, беруться за руки, дарують один одному ласкавий погляд і усмішку, разом промовляють: «Вітаю».

Основна частина

1. Вправа «Склади з літер слово»

Мета: розвивати наочно-образне мислення.

Хід роботи: дитині пропонують набір літер, з яких вона має скласти слово.

2. Вправа «Геометричні фігури»

Мета: розвиток логічного мислення.

Хід роботи: дітям пропонується із сірників скласти різні геометричні фігури:

– 2 трикутники з 5 паличок;

– 2 квадрати з 7 паличок;

– 3 трикутники з 7 паличок.

3. Гра «Їстівне – не їстівне»

Мета: розвиток мислення.

Хід роботи: дорослий називає продукти і предмети. Завдання дітей відповідати: їдять чи не їдять.

4. Фізкультхвилинка

Наші діти дружно встали,

Фізхвилинку розпочали.

Руки гарно розім'яли,

Як Клички по боксували,

Як Шевченко у футболі

Забиваємо ми голи.

Всі, як Бубка, пострибали

І за столи посідали.

Заклучна частина

1. Обговорення: діти чи сподобалося вам наше сьогоднішнє заняття? Які вправи найбільше? А яку вправу було виконати найскладніше?

2. Прощання: Всього найкращого! До нових зустрічей!

Заняття № 7

Вступна частина

1. «Привітання»

Мета: створення психологічно-комфортної атмосфери.

Хід роботи: діти стають у коло, беруться за руки, дарують один одному ласкавий погляд і усмішку, разом промовляють: «Вітаю».

Основна частина

1. Вправа «Що плаває, що тоне?»

Мета: розвиток логічного мислення, спостережливості.

Хід роботи: підбираються предмети з металу, пластмаси, дерева: лінійки, ложки, гудзики, олівці, цвяхи та ін. Дорослий пропонує дітям відгадати, що з них потоне, а що ні. Далі перевіряють, кидаючи їх у воду по черзі.

2. Вправа «Конструктор»

Мета: розвиток творчого мислення.

Хід роботи: дорослий кладе перед дитиною картку з намальованою фігурою. Дитині треба викласти із частин конструктора на площині таку саму фігуру.

3. Гра «Що підходить?»

Мета: розвиток асоціативного мислення, короткочасна пам'ять

Хід роботи: розкладають картки з різними зображеннями: квітка, ложка, стіл, кубики, гребінець. Потім називають слова: свято, сон, обід, гра, волосся. Дитина має підібрати картки, що викликають в неї асоціації з цими словами.

Після цього треба показати дитині обрані картинки; а вона повинна відтворити слова, які потрібно запам'ятати через асоціації.

4. Фізкультхвилинка

Щось стомилась наша спинка

І затерпли пальці.

Встанем, друзі, на хвилинку.

Скачем на скакалці.

Присідаєм і встаємо,

Пальцям працюю ми даємо:

В кулачок і з кулачка,

Щоб була рука гнучка.

Трохи шию розім'яли

І за столи посідали.

Заклучна частина

1. Обговорення: діти чи сподобалось вам наше сьогоднішнє заняття? Які вправи найбільше? А яку вправу було виконати найскладніше?

2. Прощання: Всього найкращого! До нових зустрічей!

Заняття № 8

Вступна частина

1. «Привітання»

Мета: створення психологічно-комфортної атмосфери.

Хід роботи: діти стають у коло, беруться за руки, дарують один одному ласкавий погляд і усмішку, разом промовляють: «Вітаю».

Основна частина

1. Вправа «Про що мова?»

Мета: розвивати логічне мислення.

Хід роботи: йдуть дві дівчинки. Зупинилися вони біля тину, за яким щось було. Одна питає іншу: «Це чорна?» – «Ні, це червона». – «А чому вона біла?» – «Тому, що ще зелена». Про що вели мову дівчатка?

2. «Яка фігура наступна?»

Мета: розвиток логічного мислення, вміння порівнювати фігури, встановлювати закономірності, робити висновки.

Хід роботи: дітям пропонуються картки на яких два ряди фігур. У першому зображено 4 фігури, які знаходяться в певної послідовності, замість 5 фігури – «?», з фігур другого ряду треба обрати ту, якою можна продовжувати верхній ряд (замінити «?»).

3. Гра «Хто більше»

Мета: розвиток креативного мислення.

Хід роботи: назвати якнайбільше предметів і явищ, які можуть бути: червоними, залізними, круглими, скляними, безкінечними.

4. Фізкультхвилинка

Стали рівно, мов дуби.

Потім всі знайшли гриби.

Піднялися, мов смереки,

Потягнулися далеко.

Руки ставимо у боки
І скачемо, мов сороки.
І прогнулись, мов берізки,
Потім витерли геть слізки.
Всі плечима повели.
Втомлені мов й не були.

Заключна частина

1. Обговорення: діти чи сподобалось вам наше сьогоднішнє заняття? Які вправи найбільше? А яку вправу було виконати найскладніше?

2. Прощання: Всього найкращого! До нових зустрічей!

Заняття № 9

Вступна частина

1. «Привітання»

Мета: створення психологічно-комфортної атмосфери.

Хід роботи: діти стають у коло, беруться за руки, дарують один одному ласкавий погляд і усмішку, разом промовляють: «Вітаю».

Основна частина

1. Вправа «Чим заповнити?»

Мета: розвиток мислення

Хід роботи: дітям пропонується картка з геометричним малюнком. Частина малюнка відсутня. З запропонованих фігур треба обрати таку фігуру, яка правильно заповнить малюнок.

2. Вправа «Увага. Відгадай!»

Мета: розвиток логічного мислення

Хід роботи: показати дітям по черзі три фігури в яких закладена певна закономірність змін. Кожну фігуру діти розглядають декілька секунд, після чого відтворюють її на своїх аркушах паперу. Четверту фігуру дорослий пропонує намалювати самостійно.

3. Гра «Пошук спільного»

Мета: розвиток мислення.

Хід роботи: дітям пропонують два слова. Вони повинні знайти спільні ознаки.

Наприклад: тарілка – сонце (форма);

Яблуко – помідор (форма);

Вазон – ялинка (колір).

4.Фізкультхвилинка

Вже і сонечко пригріло,
Вже посунулись сніги.
Де було геть зовсім біло,
Проталин стеляться круги.
Як же вітер, діти, дише?
Як дерева він колише?
Як прогинаються берізки?
Як же чешуть свої кіски?
Як же птахи прилітають?
Як радіють вони й грають?
А тепер присіли й встали.
Втому нашу геть прогнали.

Заклучна частина

1. Обговорення: діти чи сподобалося вам наше сьогоднішнє заняття? Які вправи найбільше? А яку вправу було виконати найскладніше?

2. Прощання: Всього найкращого! До нових зустрічей!

Заняття № 10

Вступна частина

1. «Привітання»

Мета: створення психологічно-комфортної атмосфери.

Хід роботи: діти стають у коло, беруться за руки, дарують один одному ласкавий погляд і усмішку, разом промовляють: «Вітаю».

Основна частина

1. Вправа «Розклади по порядку»

Мета: розвиток логічного мислення, зв'язного мовлення.

Хід роботи: перед кожною дитиною розкладається серія послідовних малюнків (3 шт.) в неправильному порядку. Дитині пропонується встановити правильну послідовність малюнків і скласти за ними розповідь.

2. Вправа «Класифікація предметів»

Мета: розвиток здатності мислення до узагальнення, класифікації.

Хід роботи: дітям пропонується знайти та відібрати малюнки по черзі за певними загальними ознаками:

– птахи;

- свійські тварини;
- дикі тварини;
- комахи;
- квіти.

3. Гра «Хто ким буде?»

Мета: розвиток мислення

Хід роботи: діти сидять у колі. Ведучий запитує по черзі кожну дитину.

Ким буде яйце, курча, хлопчик, жолудь, насінина, ікринка, гусениця, борошно, залізо, цегла, тканина, учень, хворий, дівчинка, брунька, цуценя, шкіра, теля, дошка, пташеня, козеня, ягня? Під час обговорення відповідей важливо підказати можливість кількості варіантів.

Наприклад, із яйця може бути пташеня, крокодил, черепаха, змія, яечня. Виграє той у кого більше відповідей.

4. Фізкультхвилинка

У двері стука фізкультхвилинка

Уже затерпла у діток спинка.

Тягнем до сонця маленькі руки

І присідаєм легко, без муки.

А тепер встали і ледь прогнулись

Хвилинка щезла, а ми й не зчулись.

Заключна частина

1. Обговорення: діти чи сподобалося вам наше сьогоднішнє заняття? Які вправи найбільше? А яку вправу було виконати найскладніше?

2. Прощання: Всього найкращого! До нових зустрічей!

Заняття № 11

Вступна частина

1. «Привітання»

Мета: створення психологічно-комфортної атмосфери.

Хід роботи: Діти стають у коло, беруться за руки, дарують один одному ласкавий погляд і усмішку, разом промовляють: «Вітаю».

Основна частина

1. Вправа «Чим схожі?»

Мета: розвиток мислення.

Хід роботи: Малюнки розкладені парами: вовк–лисиця, літак–вертоліт, чашка–чайник, двері–вікно тощо. Дитина вибирає папку, називає якомога більше схожих ознак.

2. Вправа «Що легше?»

Мета: розвивати логічне мислення.

Хід роботи: маса п'яти однакових яблук і трьох однакових груш дорівнює масі чотирьох таких яблук і чотирьох таких груш. Що легше – яблуко чи груша?

Відповідь: однакові за масою.

3. Гра «Хочу навчитись»

Мета: розвиток мислення

Хід роботи: вчитись ніколи не пізно. Чого саме хотіли б навчитись у ведмедя, білочки, лисички, сонечка.

4. Фізкультхвилинка

Стали, діти всі охоче.

Кожен з нас здоров'я хоче.

Піднімайте руки вгору,

Сонце сили додасть хворим.

Присідайте до землі,

Будуть сили немалі.

Пострибали всі мерщій,

Хай покинуть втома й лінь.

Нам же далі працювати,

То й здоров'я треба мати.

Заключна частина

1. Обговорення: діти чи сподобалося вам наше сьогоднішнє заняття? Які вправи найбільше? А яку вправу було виконати найскладніше?

2. Прощання: Всього найкращого! До нових зустрічей!

Заняття № 12

Вступна частина

1. «Привітання»

Мета: створення психологічно-комфортної атмосфери.

Хід роботи: діти стають у коло, беруться за руки, дарують один одному ласкавий погляд і усмішку, разом промовляють: «Вітаю».

Основна частина

1. Вправа «Конструктор»

Мета: розвиток творчого мислення, уваги, дрібної моторики.

Хід роботи: дорослий кладе перед дитиною картку з намальованою фігурою. Дитині треба викласти з частин конструктора на площині таку саму фігуру.

2. Вправа «Скільки всього дітей?»

Мета: розвивати логічне мислення.

Хід роботи: у батьків було три дочки, у кожної з них було по два брати. Скільки всього дітей у цій сім'ї?

Відповідь: п'ятеро.

3. Гра «Асоціації»

Мета: розвиток мислення.

Хід роботи: ведучий пропонує дітям відгадати слово-секрет, яке вона задумала. Щоб дітям було легше його відгадати, ведучий пропонує підказку про заданий об'єкт чи явище. Вже з першої підказки діти намагаються відгадати слово-секрет, висловлюючи різні припущення.

Наприклад:

- 1) жива істота;
- 2) дика тварина;
- 3) має гострі зубки;
- 4) має маленький хвостик;
- 5) узимку білий, улітку сірий. (Заєць).

4. Фізкультхвилинка

Зупинись навчання час.

Фізкультпауза у нас.

Руки, наче крила в птаха,

Що летить, не знає страху.

Вгору – вниз їх підймаю

І доверху підлітаю.

А тепер – метелик я,

Рух дає мені життя.

До плечей згорну я руки,

Колові зроблю я рухи.

А голівкою покрутим –

Небезпек не має бути.

Якщо поряд небезпека, –
Геть втікаємо далеко.

Заключна частина

1. Обговорення: діти чи сподобалося вам наше сьогоднішнє заняття? Які вправи найбільше? А яку вправу було виконати найскладніше?

2. Прощання: Всього найкращого! До нових зустрічей!

Література до додатка 8

1. Гавріна С. Є. Велика книга тестів. Для дітей 3–4 років / С. Є. Гавріна та ін. – К.: ТОВ «Перо», 2007. – 111 с. – (Розвиток дитини).
2. Гаврина С. Е. Внимание и пам'ять / С. Е. Гаврина и др. – М.: ЗАО «РОСМЗН-ПРЕСС», 2006. – 79 с. – (Тесты для дошколят).
3. Гільбух Ю. З. Розвивайте розум дітей: альбом / Ю. З. Гільбух. – К.: Освіта, 1993. – 80 с.
4. Забраная С. Д. Развитие ребенка – в ваших руках / С. Д. Забраная, О. В. Боровик. – М.: Новая школа, 2000. – 160 с.
5. Земцова О. М. Запам'ятай картинки. Розвиток пам'яті. Для дітей 5–6 років: навч. посібник / О. М. Земцова. – К.: Махаон-Україна, 2006. – 16 с.: іл. – (Розумні книжки).
6. Земцова О. М. Знайди відмінності. Розвиток уваги. Для дітей 4–5 років: навч. посібник / О. М. Земцова. – К.: Махаон-Україна, 2006. – 16 с.: іл. – (Розумні книжки).
7. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. посібник. – 2-ге вид., стер. / С. Б. Кузікова. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2015. – 384 с.
8. Цзен Н. В. Психотренинг: ігри и упражнения / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. – М.: Фізкультура і спорт, 1988.
9. Эльконин Д. Б. Психология игры. – 2-е изд. / Д. Б. Эльконин. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 360 с.

Навчальне видання

Андрушко Ярина Степанівна
кандидат психологічних наук

ПСИХОКОРЕКЦІЯ

Навчально-методичний посібник

Редактор
Ю. Р. Глиняна

Макетування
А. М. Радченко

Друк
І. М. Хоминець

Підписано до друку 14.09.2017 р.
Формат 60x84/16. Папір офсетний. Умовн. друк. арк. 8,2.
Тираж 100 прим. Зам. № 61-17.

Львівський державний університет внутрішніх справ
Україна, 79007, м. Львів, вул. Городецька, 26.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 2541 від 26 червня 2006 р.