

Плани – конспекти лекцій з курсу «Основи психологічного консультування».

Лекція 1.

Тема: «Введення в психологічне консультування»

1. Поняття психологічного консультування

Психологічним консультуванням називається особлива область практичної психології, пов'язана з наданням з боку фахівця-психолога безпосередньої психологічної допомоги людям, які потребують її. Вони даються психологом клієнту на основі особистої бесіди і попереднього вивчення тієї проблеми, з якою в житті зіткнувся клієнт.

2. Відмінності психологічного консультування від інших видів психологічної допомоги

Психологічне консультування відрізняється від інших видів надання практичної психологічної допомоги наступними основними особливостями. На відміну, наприклад, від індивідуальної і групової психотерапії воно передбачає відносно короткочасний період і епізодичний характер особистих контактів психолога-консультанта з клієнтом. Різні види індивідуальної і групової психотерапії розраховані зазвичай на більш тривалий термін безперервного взаємодії психолога з клієнтом – від декількох тижнів до декількох місяців і навіть років.

У психотерапії активну роль в позбавленні клієнта від психологічних проблем грає психолог. Саме він робить активні дії, спрямовані на вирішення проблеми клієнта, а сам клієнт грає в основному пасивну роль. У психологічному консультуванні інша справа: тут психолог-консультант в основному тільки дає рекомендації клієнту, а їх практична реалізація стає справою самого клієнта, активну роль він зберігає за собою.

В інших видах практичної психологічної роботи з клієнтами на відміну від консультування психотерапевтична практика, що проводиться, передбачає безпосереднє особисте спілкування, взаємодію клієнта і психолога, причому навіть в той час, коли клієнт вирішує свою проблему. Основна психокорекційна робота, пов'язана з практикою психологічного консультування, найчастіше проводиться самим клієнтом під час відсутності психолога, без прямої або постійної взаємодії з ним.

У психологічному консультуванні психодіагностика на початку роботи з клієнтом повинна бути зведена до мінімуму і в основному повинна спиратися на результати безпосереднього спостереження консультанта за поведінкою клієнта. Психодіагностика включає в себе аналіз і узагальнення даних, безпосередньо одержуваних від клієнта без застосування спеціальних психологічних тестів. У психокорекційній роботі психодіагностика грає більш помітну роль, проводиться зазвичай на самому початку консультації і на неї відводиться набагато більше часу.

За кінцеві результати роботи з клієнтом психолог-консультант не несе прямої персональної відповідальності (консультант не відповідає за те, скористається або не скористається клієнт його рекомендаціями). Консультант відповідає лише за правильність своїх висновків про суть проблеми клієнта і за потенційну ефективність запропонованих клієнту практичних рекомендацій. В інших видах психотерапевтичної практики психолог несе особисту відповідальність за кінцеві результати своєї роботи з клієнтом, оскільки сам займається корекцією поведінки клієнта.

Консультант-психолог не обов'язково повинен володіти прийомами і методами психотерапії, за винятком тих, які він може застосувати в самій консультаційній практиці. Психотерапевт ж, що займається практичною корекцією, повинен професійно володіти її методами, так як в їх застосуванні і полягає основна частина його роботи.

3. Цілі і завдання психологічного консультування

Консультування як основний вид психологічної практики переслідує такі цілі:

1. Надання оперативної допомоги клієнту в рішенні виниклих у нього проблем.
2. Надання клієнту допомоги у вирішенні тих питань, з якими він цілком би зміг самостійно впоратися без втручання з боку, тобто там, де спеціальні професійні психологічні знання, як правило, не потрібні і необхідна лише загальна, життєва, заснована на здоровому глузді рада.
3. Надання тимчасової допомоги клієнту, який насправді потребує тривалого, більш-менш постійного психотерапевтичного впливу, але в силу тих чи інших причин не в змозі розраховувати на нього в даний момент.
4. Коли у клієнта вже є правильне розуміння своєї проблеми і він, в принципі, готовий сам приступити до її вирішення, але де в чому ще сумнівається, не цілком упевнений у своїй правоті. Тоді в процесі проведення психологічного консультування клієнт, спілкуючись з психологом-консультантом, отримує з його боку необхідну професійну і моральну підтримку.
5. Надання допомоги клієнту в тому випадку, коли ніякої іншої можливості, крім отримання консультації, у нього немає.
6. Коли психологічне консультування застосовується не замість інших способів надання психологічної допомоги клієнту, а разом з ними.
7. У тих випадках, коли готового рішення у психолога-консультанта немає, оскільки ситуація виходить за рамки його компетенції, він повинен надати клієнту хоча б якусь, нехай навіть мінімальну допомогу.

У всіх цих та інших подібних випадках психологічне консультування вирішує такі основні завдання:

1. Уточнення (прояснення) проблеми, з якою зіткнувся клієнт.
2. Інформування клієнта про суть виниклої у нього проблеми, про реальну ступінь її серйозності (проблемне інформування клієнта).

3. Вивчення психологом-консультантом особистості клієнта з метою з'ясування того, чи зможе клієнт самотійно впоратися з виниклою у нього проблемою.

4. Чітке формулювання порад і рекомендацій клієнту з приводу того, як найкращим чином вирішити його проблему.

5. Надання поточної допомоги клієнту в вигляді додаткових практичних порад, пропорованих в той час, коли він вже приступив до вирішення своєї проблеми.

6. Навчання клієнта тому, як найкраще запобігти виникненню в майбутньому аналогічних проблем (завдання психопрофілактики).

7. Передача психологом-консультантом клієнту елементарних, життєво необхідних психологічних знань і умінь, освоєння і правильне вживання яких можливо самим клієнтом без спеціальної психологічної підготовки (психолого-просвітницьке інформування клієнта).

4. Види психологічного консультування

Оскільки психологічного консультування потребують різні люди і за допомогою вони звертаються з різних приводів, психологічне консультування можна розділити на види в залежності від індивідуальних особливостей клієнтів і тих проблем, з приводу яких вони звертаються.

Перш за все, виділимо так зване інтимно-особистісне психологічне консультування, необхідність в якому виникає досить часто і у багатьох людей. До цього виду можна віднести консультування з таких питань, які глибоко зачіпають людину як особистість, викликають у нього сильні переживання, зазвичай ретельно приховуються від оточуючих людей. Це, наприклад, такі проблеми, як психологічні або поведінкові недоліки, від яких людина **будь-що завгодно** хотів би позбутися, проблеми, пов'язані з його особистими взаєминами зі значущими людьми, різні страхи, невдачі, психогенні захворювання, які не потребують втручання лікаря, і багато іншого.

Наступний за значимістю і частоті в життя вид психологічного консультування – сімейне консультування. До нього можна віднести консультування з питань, що виникають у людини у власній родині або в родині інших, близьких для нього людей. Це, зокрема, вибір майбутнього чоловіка (дружини), оптимальна побудова і регулювання стосунків у сім'ї, попередження та вирішення конфліктів у сімейних взаєминах, відносини чоловіка або дружини з родичами, поведінка партнерів у момент розлучення і після нього, вирішення поточних внутрішньосімейних проблем.

Третій вид консультування – психолого-педагогічне консультування. До нього можна віднести обговорення консультантом з клієнтом питань навчання і виховання дітей, навчання чому-небудь і підвищення педагогічної кваліфікації дорослих людей, педагогічного керівництва, управління дитячими і дорослими групами і колективами. До психолого-педагогічного консультування відносяться питання вдосконалення програм, методів і засобів навчання, психологічне обґрунтування педагогічних інновацій і ряд інших.

Четвертий, з числа найбільш поширених видів психологічного консультування – ділове консультування. Воно, в свою чергу, має стільки різновидів, скільки існує різноманітних справ і видів діяльності у людей. Сюди, наприклад, можна віднести питання вибору професії, вдосконалення та розвитку у людини здібностей, організації його праці, підвищення працездатності, ведення ділових переговорів і т.п.

Лекція 2

Тема: «Гуманістичний напрямок психологічного консультування»

1. Основні поняття клієнт-центрована підходу

Поле досвіду – те, що потенційно доступно свідомості, сприймається частина внутрішнього світу (використовувані слова, символи, що відображають реальність).

«Самість» – це цілісність, що включає в себе тілесний (на рівні організму) і символічний, духовний (на рівні свідомості) досвід; це система внутрішніх відносин, феноменологічно пов'язаних із зовнішнім світом і явлені людині в його «Я».

«Я»-реальне – система уявлень про самого себе, яка формується на основі досвіду спілкування людини з іншими і їх поведінки по відношенню до нього, і змінюється відповідно до виникаючих перед ним ситуаціям.

«Я» ідеальне – уявлення про себе як про ідеал, про те, яким би людині хотілося стати в результаті реалізації своїх можливостей.

Тенденція до самоактуалізації – один з фундаментальних аспектів людської природи, розуміється як рух до більш реалістичного функціонування.

Емпатія - особливе ставлення психолога до клієнта, при якому останній сприймається і трактується не через призму інструментальних концепцій, а безпосередньо через позитивне особисте ставлення і прийняття феноменологічного світу клієнта.

Конгруентність відображає наступні істотні ознаки поведінки психолога:

1. відповідність між почуттями і змістом висловлювань;
2. безпосередність поведінки;
3. інструментальність концепцій;
4. щирість.

Психологічний клімат - одне з ключових понять, оскільки воно концентрує в собі відносини, професійні (особистісні) вміння, властивості і розглядається як головна умова позитивного зростання (зміни) особистості в психокорекції. Для Роджерса психологічний клімат включає всю гаму переживань (від найболючіших до самих піднесених), справжній прояв яких створює можливість для особистісного зростання.

2. Цілі підходу

Мета корекції полягає у виробленні у клієнта більшої самоповаги і здатності діяти, необхідно для приведення його «Я»-Реальне у відповідність з його особистим досвідом і глибинними переживаннями.

К. Роджерс висував чотири умови, необхідні для підтримки атмосфери, що сприяє такому процесу:

1. Перш за все важливо, щоб психолог зберігав безумовне позитивне ставлення до висловлюваним клієнтом почуттів, навіть якщо вони будуть йти врозріз з його власними установками.

2. Емпатія. Психолог намагається побачити світ очима клієнта і переживати події так само, як їх переживає клієнт.

3. Автентичність. Психолог повинен довести її, відмовившись від маски професіонала або від якого-небудь іншого камуфляжу, який міг би зруйнувати атмосферу еволюції клієнта, що лежить в основі цього методу.

4. Психолог повинен утримуватися від інтерпретації повідомлень клієнта чи від підказки рішень його проблем.

3. Техніки роботи

У роботах К. Роджерса виділяється сім етапів корекційного процесу, знання і повноцінне використання яких можна віднести до методичної сторони підходу:

1. Заблокування внутрішньої комунікації (відсутні «Я-повідомлення») або повідомлення особистісних сенсів, заперечується наявність проблем, відсутнє бажання до змін.

2. Стадія самовираження, коли клієнт починає в атмосфері прийняття відкривати свої почуття, проблеми, з усіма своїми обмеженнями і наслідками.

3-4. Розвиток процесу саморозкриття і прийняття себе клієнтом у всій своїй складності, суперечливості, обмеженості і незавершеності.

5. Формування ставлення до свого феноменологічного світу, тобто долається відчуженість від свого «Я» і, як наслідок, зростання потреби бути собою.

6. Розвиток конгруентності, самоприйняття і відповідальності, встановлення вільної внутрішньої комунікації.

7. Особистісні зміни, відкритість собі і світу. Психолог вже стає непотрібним, так як досягнуто основну мету психокорекційної роботи. Клієнт знаходиться в стані конгруентності з собою і світом, відкритий новому досвіду, існує реалістичний баланс між «Я»-реальним і «Я»- ідеальне.

Основні компоненти роджерівської психотехніки: встановлення конгруентності, вербалізація, відображення емоцій.

Вербалізація. Прийом полягає в переказі психологом повідомлення клієнта. При цьому необхідно використовувати власні слова, уникаючи тлумачення повідомлення або внесення власного бачення проблем клієнта. Мета такого перефразування – виділення в висловлюванні клієнта найбільш істотного, «гострих кутів». Клієнт також отримує підтвердження того, що його не тільки слухають, але і чують.

Відображення емоцій. Суть прийому полягає в називанні психологом тих емоцій, які клієнт проявляє під час розповіді про себе, події свого життя.

Лекція 3

Тема: «Логотерапія»

1. Основні поняття підходу

Засновником логотерапії є В. Франкл. В даному напрямку розглядається сенс людського існування і здійснюється пошук цього сенсу. Відповідно до поглядів В. Франкла прагнення людини до пошуку і реалізації сенсу життя є вродженою мотиваційною тенденцією, притаманною всім людям, і основним двигуном поведінки і розвитку особистості. В. Франкл вважав «прагнення до змісту» протилежним «прагненню до задоволень»: «Людині потрібно не стан рівноваги, спокою, а боротьба за будь-яку мету, яка відповідала б його».

Однак, людське прагнення до реалізації сенсу життя може бути фрустрованим, і ця екзистенціальна фрустрація здатна привести до неврозу.

В основі підходу до особистості В. Франкла три основні поняття: «свобода волі», «воля до сенсу» і «сенс життя». За В. Франклом, питання про сенс життя природне для сучасної нормальної людини. І саме те, що людина не прагне до його набуття, не бачить шляхів, до цього провідних, виступає основною причиною психологічних труднощів і негативних переживань типу відчуття безглуздості, нікчемності життя. Головною перешкодою виявляється центрація людини на самого себе, невміння вийти за межі себе, до іншої людини або до сенсу.

Сенс, за В. Франклом, існує об'єктивно в кожному моменті життя, в тому числі, і в самому трагічному. Психолог не може дати людині цей сенс, у кожного він свій. Але психолог в силах допомогти клієнту його усвідомити. Як правило, втрата сенсу життя відбувається при сильних психотравмуючих подіях: загибель близьких людей, участі у військових діях і т.д.

Отже, завданням логотерапії виступає допомога людині в здобутті сенсу життя. Унікальний сенс життя (або узагальнені цінності, які виконують ту ж функцію) може бути знайдений людиною в одній з трьох сфер:

- творчості;
- емоційних переживаннях;
- свідомому прийнятті тих обставин, які людина не в змозі змінити.

Центральною в концепції В. Франкла є проблема відповідальності. Людина вільна у своєму виборі сенсу, але, знайшовши його, воа несе відповідальність за здійснення свого унікального сенсу. Свобода превалює над необхідністю.

Отже, основні положення логотерапії:

- Людина не може нормально жити, якщо її життя стає безглуздою, вона втрачає спокій до тих пір, поки знову не набере мету і сенс свого життя.
- Сенс життя не може бути дано людині ззовні, запропонований або нав'язаний. Вона повинна знайти його цілком самостійно.

2. Цілі підходу

- Пошук і знаходження сенсу життя;
- Творення духовності;

- Усвідомлення самоцінності і цінності оточуючих людей і світу.

3. Техніки роботи

Для того щоб допомогти людині у вирішенні його проблеми, В. Франкл пропонує наступні методи:

1. Метод дерефлексії означає зняття зайвого самоконтролю, міркування про свої складнощі.

2. Метод парадоксальної інтенції припускає, що психолог надихає клієнта саме на те, чого той намагається уникнути. При цьому активно використовуються різні прояви гумору.

3. Персональне осмислення життя. Прийом полягає в тому, щоб людині, яка втратила сенс життя, сказати, показати, що вона потрібна іншій людині, що життя без неї втрачає для цієї людини сенс. Це один із способів перетворення життя, позбавленого сенсу, в осмислене, усвідомлення своєї унікальності, незамінності, принаймні, хоча б ще для однієї людини. Людина може знайти сенс свого життя в творчості, в тому, що вона робить добро для інших, в пошуках істини, в спілкуванні з іншою людиною.

4. «Сократівський діалог». Завдання даного прийому – залучення клієнта до співпраці і розширення сфери його свідомості. «Сократівський діалог» – свого роду інтелектуальний поєдинок між психологом і клієнтом, в ході якого коригуються непослідовні, суперечливі і бездоказові судження клієнта.

Лекція 4

Тема: «Екзистенціальний напрямок»

1. Основні поняття підходу

Представники: Р. Мей, І. Ялом та ін.

Основні поняття і положення екзистенціального підходу:

Три форми життя-в-світі.

В екзистенціальному консультуванні розрізняють три види світу, які характеризують існування людей, які перебувають в світі. По-перше, є Umwelt, «зовнішній світ». Umwelt є природний світ, закони природи і довкілля. Umwelt включає в себе біологічні потреби, прагнення, інстинкти.

По-друге, є Mitwelt, «спільний світ». Це соціальний світ спілкування людей з подібними до них людьми окремо і в групах.

По-третє, існує Eigenwelt, або «внутрішній світ». Eigenwelt унікальний у кожної людини і обумовлює розвиток самосвідомості і само-усвідомлення.

Нормальна і невротична тривога

Бути людиною означає бути тривожним. Тривога неминуче присутня в людському житті. Нормальна тривога характеризується наступними трьома рисами. По-перше, вираженість нормальної тривоги відповідає серйозності об'єктивної загрози, яка має місце в ситуації, що склалася. По-друге, нормальна тривога не призводить до придушення. По-третє, таку тривогу можна використовувати творчо – ідентифікувати чинники, що зумовили її виникнення, і

постаратися протистояти цим факторам. Екзистенціальні консультанти вважають, що їх головне завдання – допомогти клієнтам навчитися миритися з «нормальними» неприємностями, які є частиною людського існування.

Невротична тривога – це неадекватна реакція на об'єктивну загрозу; така тривога має на увазі придушення і є скоріше руйнівною, ніж конструктивною.

Нормальна, невротична і екзистенціальна вина

Так само як і тривога, вина є частиною людського існування. В основі невротичної провини лежать уявні провини, спрямовані нібито проти інших людей, батьківських наказів і прийнятих соціальних правил. Нормальна вина – це заклик до совісті, вона спонукає людей надавати більшого значення етичним аспектам своєї поведінки. Екзистенціальна, або онтологічна, вина є іншою формою провини. Р. Мей розрізняє три форми екзистенціальної провини. Перша форма відповідає Eigenwelt і є наслідком невміння жити відповідно до свого потенціалу. Друга форма екзистенціальної провини відповідає Mitwelt, в її основі лежить спотворення дійсності співтоваришів даної людини: люди можуть відчувати провину, вважаючи, що вони заподіяли шкоду своїм близьким або друзям. Третя форма екзистенціальної провини відповідає як Umwelt, так і двом іншим «видам буття», і являє собою «провину роз'єднання», об'єктом якої є природа як ціле.

Трансценденція

Унікальна здатність людей думати і висловлювати свої думки за допомогою символів, вона дає їм можливість виходити за межі часу і простору. Люди можуть проектувати себе в минуле і в майбутнє. Крім того, люди можуть виходити за грані (трансцендувати) в своїх соціальних відносинах, бачити себе так, як їх бачать інші, і надавати відповідне значення сприйняттю інших.

Граничні екзистенціальні занепокоєння

І. Ялом виділив чотири граничних екзистенціальних занепокоєння, вони пов'язані зі смертю, свободою, ізоляцією і безглуздям.

2. Цілі підходу

Основна мета екзистенціальної корекції – допомогти клієнту знайти сенс життя, усвідомити особистісну свободу, відповідальність і відкрити свої потенції як особистості в повноцінному спілкуванні. І одночасним завданням екзистенціальної взаємодії виступає безумовне визнання особистості клієнта і його долі найважливішим, унікальним і безумовним, заслуговує визнання життєвим світом, саме існування якого є цінність.

3. Техніки роботи

Процес екзистенціальної корекції полягає в розвитку внутрішньої самосвідомості, що модифікує власні структури сприйняття, змінює конструкт «Я і зовнішній світ».

У екзистенціальної психокорекції мова йде не про психотехніки як сукупності прийомів, використовуваних для вирішення завдань основної особистісної проблематики, а розглядаються підходи до вирішення цих завдань.

Перший підхід – наголос на розвиток самосвідомості. Усвідомлення власних мотивів, вибір переваг, система цінностей, мети і сенсу.

Другий підхід – культивування свободи відповідальності. Відповідно до даної установки психолог прагне надати клієнту допомогу у виявленні способів ухилення від відповідальності і свободи, та заохочує до прийняття ризику щодо цих цінностей.

Третій підхід – допомога у відкритті або створенні сенсу. У реалізації даної установки корисна техніка фіксування на сенсі, запропонована Ю. Джендлін. Зміст її полягає в зосередженні на тілесних відчуттях в процесі будь-яких дій.

Четвертий підхід – унікальність та ідентичність. Ключ до реалізації даного механізму психокорекції – в заохоченні відкритого висловлювання клієнтом своїх почуттів і усвідомленні диференціювання між почуттями і переживаннями: реактивними, ситуативними і глибинними (особистісними).

П'ятий підхід – робота з тривогою. У екзистенціальній психокорекції (на відміну від інших напрямків) не існує обов'язкового правила – знижувати рівень тривожності клієнта. Тривога розглядається як один із проявів буття, тому психологу цікаво, яким способом клієнт намагається впоратися з тривогою; яку функцію виконує тривога (зростання особистості або обмеження її особистісного буття); схильний клієнт прийняти свою тривогу.

Лекція 5

Тема: «Раціонально-емотивне поведінкове консультування»

1. Основні поняття підходу

Фактично всі люди мають *три фундаментальні цілі* (ФЦ): вижити, бути відносно вільними від болю і бути в розумних межах задоволеними. Люди мають субцілі, або *первинні цілі* (ПЦ) – люди хочуть бути щасливими:

- самі по собі;
- в спілкуванні з іншими людьми;
- інтимно, з кількома обраними іншими людьми;
- у сфері інформації та освіти;
- професійно і економічно;
- у сфері відпочинку і розваг.

Емоції, когніції та поведінку

В одній з написаних на початковому етапі діяльності наукових статей, присвячених «раціональній психотерапії», А. Елліс запропонував три фундаментальні гіпотези. По-перше, мислення та емоції пов'язані. По-друге, мислення та емоції так тісно пов'язані, що вони зазвичай супроводжують один одного, діючи в круговороті відносин «причина і наслідок», і в деяких (хоча навряд чи у всіх) відощеннях є, по суті, одним і тим же, так що мислення перетворюється в емоцію, а емоція стає думкою. По-третє, і мислення, і емоції

мають тенденцію приймати форму саморозмови або внутрішніх пропозицій; пропозиції, які люди промовляють про себе, є або стають їх думками та емоціями. Таким чином, внутрішні само висловлювання людей можуть і генерувати, і змінювати їх емоції.

Холодні, теплі і гарячі когніції

Поділ А. Еллісом когніцій на холодні, теплі і гарячі ілюструє, яким чином почуття об'єднуються в когніції. Гарячі когніції впливають на більш інтенсивні почуття і генерують більш інтенсивні почуття, ніж теплі або холодні когніції. Холодні когніції є дескриптивними і припускають наявність відносно слабкого почуття або його відсутність. Теплі когніції – це кращі думки або раціональні установки. Вони включають в себе оцінку холодних когніцій, впливають на почуття, як слабкі, так і сильні, і породжують такі почуття.

Доречні й недоречні емоції

У **РЭПК** заперечуються емоції, а, скоріше, робиться акцент на доречних емоціях. Недоречними емоціями є такі емоції, які заважають досягненню розумного балансу між короткостроковими та довгостроковими **гедонізмом**. Наприклад, доречно в чужому і складному світі бути переляканим, обережним, пильним, щоб можна було зробити будь-які кроки, необхідні для реального захисту. Однак тривога і надзвичайна заклопотаність є недоречними емоціями, так як вони засновані на ірраціональному мисленні або на божевільних переконаннях і можуть перешкоджати досягненню цілей. Точно так же ворожість може бути і шкідливою, і корисною. Позитивне значення ворожості полягає в тому, що дискомфорт або роздратування визнаються індивідом і спонукають його до вчинення дії, спрямованої на подолання або мінімізацію роздратування. Негативне значення ворожості полягає в тому, що звинувачення інших людей і світу в цілому може блокувати ефективні дії, робити дану людину ще більш нещасною і викликати ворожість з боку інших людей і в подальшому. Таким чином, емоції доречні тоді, коли в їх основі лежать раціональні установки, які є функціональними в тому відношенні, що вони не блокують можливість ефективної дії і досягнення фундаментальних і первинних цілей.

Ірраціональні установки

А. Елліс виділив чотири найбільш поширені групи ірраціональних установок, що створюють проблеми:

1. Катастрофічні установки.
2. Установки обов'язкової повинності.
3. Установки обов'язкової реалізації своїх потреб.
4. Глобальні оціночні установки.

Схема ABC

А. Елліс розробив АУП-теорію особистості (ABC), до якої він потім додав елементи Д (D) і Е (E), щоб відобразити зміну і бажаний результат зміни.

- Ц (G - Goals) Цілі, фундаментальні і первинні
- А (A - Activating) Активізуючі події в житті людини
- У (B - Beliefs) Переконання раціональні та ірраціональні

- П (C - Consequences) Наслідки, емоційні та поведінкові
- Д (D - Disputing) Дискутування ірраціональних установок
- Е (E - Effective) Ефективна нова філософія життя.

2. Цілі підходу

- Сформуванню соціальної зацікавленості
- Сформуванню зацікавленості до себе
- Розвиток навичок самоврядування
- Терпимість, гнучкість
- Розвиток наукового мислення
- Формування здатності до ризику
- Розвиток особистості, що **само актуалізується**.

3. Техніки роботи

- Обговорення та спростування ірраціональних установок
- Домашні завдання (самоаналіз по АВС-схемі)
- Рационально-емотивна уява
- Рольові ігри
- «Атака на страх».

Лекція 6

Тема: «Консультації з реалізму У. Глассера»

1. Основні поняття підходу

У 60-ті роки У. Глассером була створена модель **реальнісної** терапії, яка призначалася для психокорекційної роботи з молодими правопорушниками.

У. Глассер працював в школі для дівчат з поведінкою, що відхиляється і заснував техніку, призначення якої – навчання відповідальній і реалістичній поведінці в контексті існуючої реальності. На думку У. Глассера, людина – **самодетермінуюча** істота, яка володіє основними психологічними потребами: гідності, свободи, приналежності. Людина – творець власного життя, частина світу, яку сам створює для себе.

У. Глассер вважає, що успішність персоналізації і позитивна особистісна спрямованість – це умови особистісного здоров'я. Минулому клієнту надається вельми низьке значення, так як воно не може бути змінено і, отже, поза владою клієнта.

Основні положення:

- Особистість сама вибирає позицію жертви або діяча
- Особистість сама вибирає бажаний світ
- Особистість сама вибирає бажане поведінку і здійснює контроль за ним.

2. Цілі підходу

Загальна мета корекції – активізація у клієнта «почуття реальності» і допомога йому в подоланні розриву між його планами і їх здійсненням в реальному житті.

Приватна мета – досягнення особистісної незалежності, підвищення рівня самоусвідомлення та розробка плану особистісного вдосконалення.

Головні завдання корекційного процесу – допомогти клієнту стати розсудливим, емоційно стійким. Розвинути у нього здатність оцінювати власні дії та плани в залежності від тих цінностей, які він відстоює і тих наслідків для нього самого, до яких можуть привести його вчинки.

Позиція психолога. Позиція психолога визначається як близька до позиції вчителя. А звідси вимоги до професійних якостей: емпатичність, здатність бути вимогливим, послідовним і служити моделлю поведінки.

3. Техніки роботи

У. Глассер виділяє сім кроків спільної з клієнтом роботи, яка в сукупності забезпечує досягнення психопедагогічних цілей.

1. Встановлення відносин з клієнтом: подружитися, вміти вислухати, проявити щирю турботу, готовність приймати клієнта таким, яким він є.
2. Забути про минуле клієнта і основну увагу приділити поточній поведінці.
3. Заохочувати клієнта до оцінювання своєї поведінки; допомогти йому з'ясувати, що допомагає і що заважає клієнтові в тому, що він робить.
4. Допомогти клієнту в пошуку альтернативних способів дій і вироблення плану. План повинен бути ясний, простий, конкретний: що буде робити клієнт, де, коли, як, навіщо.
5. Клієнт повинен взяти на себе зобов'язання щодо виконання плану, який повинен бути реалістичним.
6. Відмова прийняття вибачень.
7. Бути жорстким з клієнтом, але, відмовляючись від застосування покарань, не відмовлятися від роботи з клієнтом, навіть якщо у клієнта можливі зриви.

Спочатку техніка використовувалася для роботи з важкими підлітками. Більш широке застосування дана техніка знайшла в роботі з неповнолітніми військовими, там, де необхідно короткострокове психологічне втручання.

Лекція 7

Тема: «Трансактний аналіз Е. Берна»

1. Основні поняття підходу

Структура особистості за Е. Берном характеризується наявністю трьох станів «Я», або «его-станів»: «Батько», «Дитина», «Дорослий».

«Батько» – «его-стан» з інтеріоризованими раціональними нормами повинностей, вимог і заборон. «Батько» – це інформація, отримана в дитинстві від батьків та інших авторитетних осіб: правила поведінки, соціальні норми, заборони, норми того, як можна або повинно вести себе в тій чи іншій ситуації. Є два основних батьківських вплива на людину: пряме, яке проводиться під девізом:

«Роби як я!», І непряме, яке реалізується під девізом: «Роби не як я роблю, а як я велю робити!».

«Батько» може бути контролюючим (заборони, санкції) і піклуючим (поради, підтримка, опіка). Для «Батька» характерні директивні висловлювання типу: «Можна»; «Повинно»; «Нізащо»; «Отже, запам'ятай»; «Яка дурниця»; «Бідолаха» ...

У тих умовах, коли «батьківське» стан повністю заблоковано і не функціонує, людина позбавляється етики, моральних засад і принципів.

«Дитина» – емотивне начало в людині, яке проявляється в двох видах:

1. «Природна дитина» – передбачає всі імпульси, притаманні дитині: довірливість, безпосередність, захопленість, винахідливість; надає людині чарівність і теплоту. Але при цьому він примхливий, уразливий, легковажний, егоцентричний, упертий і агресивний.

2. «Адаптований дитина» – передбачає поведінку, відповідну очікуванням і вимогам батьків. Для «адаптованої дитини» характерна підвищена **конформність**, невпевненість, боязкість, сором'язливість. Різновидом «адаптованої дитини» є «бунтуюча» проти батьків «Дитина».

Доросле «Я-стан» - здатність людини об'єктивно оцінювати дійсність за інформацією, отриманою в результаті власного досвіду і на основі цього приймати незалежні, адекватні ситуації, рішення. Дорослий стан здатний розвиватися протягом всього життя людини. Словник «Дорослого» побудований без упередження до реальності і складається з понять, за допомогою яких можна об'єктивно виміряти, оцінити і висловити об'єктивну і суб'єктивну реальність. Людина з переважним станом «Дорослого» є раціональною, об'єктивною, здатною здійснювати найбільш адаптивну поведінку.

2. Цілі підходу

Головна мета – допомога клієнту в усвідомленні своїх ігор, життєвого сценарію, «его-станів» і при необхідності прийняття нових рішень, що відносяться до поведінки. Сутність корекції полягає в тому, щоб звільнити людину від виконання нав'язаних програм поведінки і допомогти йому стати незалежним, спонтанним, здатним до повноцінних відносин і близькості.

Метою також є досягнення клієнтом незалежності та автономії, звільнення від примусу, включеність в справжні, вільні від ігор взаємодії, що допускають відвертість і близькість.

Кінцева мета – досягнення автономії особистості, визначення своєї власної долі, прийняття відповідальності за свої вчинки і почуття.

3. Техніки роботи

Трансактний аналіз включає:

1. Структурний аналіз – аналіз структури особистості.
2. Аналіз трансакцій – вербальних і невербальних взаємодій між людьми.
3. Аналіз психологічних ігор, прихованих трансакцій, що призводять до бажаного результату – виграшу.

4. Аналіз (скрипт-аналіз) індивідуального життєвого сценарію, якому людина мимоволі слідує.

Техніки:

1. Техніка сімейного моделювання включає в себе елементи психодрами і структурного аналізу «его-стану». Учасник групової взаємодії відтворює свої трансакції з моделлю своєї сім'ї. Проводиться аналіз психологічних ігор клієнта, аналіз ритуалів, структурування часу, аналіз позиції в спілкуванні і, нарешті, аналіз сценарію.

2. **Трансактний** аналіз. Дуже ефективний у груповій роботі, призначений для короткочасної психокорекційної роботи. Трансактний аналіз надає клієнту можливість вийти за рамки неусвідомлюваних схем і шаблонів поведінки, і, прийнявши іншу когнітивну структуру поведінки, отримати можливість довільного вільного поведінки.

Лекція 8

Тема: «Гештальтконсультування Ф. Перлза»

1. Основні поняття підходу

Організм розглядається як єдине ціле, і будь-який аспект поведінки може бути проявом цілісного буття людини. Людина є частиною більш широкого поля: організм - середовище. У здорової особистості межа із середовищем є рухомою: виникнення певної потреби вимагає «контакту» з середовищем і формує гештальт, задоволення потреби завершує гештальт і вимагає «відходу» від середовища. У невротичної особистості процеси «контакту» і «відходу» є сильно спотвореними і не забезпечують адекватного задоволення потреб.

Ф. Перлз розглядав особистісний ріст як процес розширення зон самоусвідомлення, що сприяє саморегуляції і координує рівновагу між внутрішнім світом і середовищем. Він виділяв три зони усвідомлення:

1. Внутрішню – явища і процеси, що відбуваються в нашому тілі.
2. Зовнішню – зовнішні події, які відображаються свідомістю.
3. Середню – фантазії, вірування, відносини.

У гештальттеорії розрізняють п'ять механізмів порушення процесу саморегуляції: **1) інтроєкцію; 2) проекцію; 3) ретрофлексію; 4) дефлексію; 5) конфлуенцію.**

При *інтроєкції* людина засвоює почуття, погляди, переконання, оцінки, норми, зразки поведінки інших людей, які, вступаючи в суперечність з власним досвідом, не асимілюються його особистістю.

Проекція – пряма протилежність інтроєкції. При проекції людина відчужує властиві йому якості, оскільки вони не відповідають його «Я-концепції».

Ретрофлексія – поворот на себе – спостерігається в тих випадках, коли будь-які потреби не можуть бути задоволені через їх блокування соціальним середовищем, і тоді енергія, призначена для маніпулювання у зовнішньому середовищі, направляється на самого себе.

Дефлексія – ухилення від реального контакту. Людина, для якого характерна дефлексія, уникає безпосереднього контакту з іншими людьми, проблемами і ситуаціями.

Конфлуенція (або злиття) – виражається в стиранні кордонів між «Я» і оточенням. Такі клієнти насилу відрізняють свої думки, почуття і бажання від чужих.

2. Цілі підходу

Метою **гештальткоррекції** є зняття блокувань, пробудження потенційно існуючих в людині природних ресурсів, що сприяють його особистісному зростанню, досягненню цінності і зрілості, повної інтеграції особистості клієнта.

Основна мета – допомога людині в повній реалізації його потенціалу. Ця мета розбивається на допоміжні:

- забезпечення повноцінної роботи актуального самоусвідомлення;
- зміщення **локусу** контролю всередину;
- заохочення незалежності і самодостатності;
- виявлення психологічних блоків, що перешкоджають зростанню, і ліквідація їх.

3. Техніки роботи

Психотехнікам в гештальткоррекції надається дуже велике значення. Вони іменуються іграми і експериментами. Широку популярність гештальткоррекція отримала багато в чому завдяки цим іграм.

1. Експериментальний (дисоційований) діалог. Це діалог між фрагментами власної особистості. Коли у клієнта спостерігається фрагментація власної особистості, психолог пропонує експеримент: провести діалог між значимими фрагментами особистості.

2. «Великий пес» і «Щеня». Широко поширеним прийомом є використання двох ігрових позицій: «Великий пес» і «Щеня». «Великий пес» уособлює обов'язки, вимоги, оцінки. «Щеня» уособлює пасивно-оборонні установки, шукає виверти, відмовки, виправдання, що обґрунтовують відхилення від обов'язків. Між цими позиціями відбуваються боротьба за владу і повний контроль над особистістю.

3. Вчинення кіл, або йти по колу. Відома психотехніка, згідно з якою клієнт на прохання ведучого обходить всіх учасників по черзі, і або щось говорить їм, або робить якісь дії з ними. Члени групи при цьому можуть відповідати. Техніка використовується для активізації членів групи, заохочення їх до ризику нової поведінки і свободи самовираження.

4. Техніка «навпаки» (перевертень). Техніка полягає в тому, щоб клієнт зіграв поведінку, протилежну тому, яка йому не подобається.

5. Експериментальне перебільшення. Техніка спрямована на розвиток процесу самоусвідомлення шляхом гіперболізації тілесних, вокальних та інших рухів.

6. Незакінчена справа. Будь-який незавершений гештальт є незакінченою справою, що вимагає завершення. Найчастіше це невисловлені скарги і претензії.

Клієнту пропонується за допомогою прийому «порожнього стільця» висловити свої почуття уявного співрозмовника.

7. Проективні гри на уяву ілюструють процес проєкцій і допомагають учасникам групи ідентифікуватися з аспектами особистості, що відхилюються.

8. «У мене є таємниця». У цій грі робиться дослідження почуття провини і сорому. Кожного з учасників групи просять подумати про який-небудь важливий для нього і ретельно доглянутий особистий секрет. Психолог просить, щоб учасники не ділилися цими таємницями, а уявили собі, як могли б реагувати навколишні, якби ці таємниці стали їм відомі. Наступним кроком може бути надання кожному учаснику нагоди похвалитися перед іншими, «яку страшну таємницю він зберігає в собі».

9. «Перебільшення». Велика увага в гештальттерапії приділяється так званому «мови тіла». Вважається, що фізичні симптоми більш точно передають почуття людини, ніж вербальна мова. Ненавмисні рухи, жести, пози клієнта іноді є сигналами важливих змістів. Однак ці сигнали залишаються перерваними, нерозвиненими, спотвореними. Пропонуючи клієнту перебільшити ненавмисне рух або жест, можна зробити важливе відкриття.

10. «Репетиції». На думку Ф. Перлза, люди витрачають багато часу, репетируючи на «сцені уяви» різні ролі і стратегії поведінки по відношенню до конкретних ситуацій і приватним особам. Така підготовка в думках і уяві часто проходить відповідно до **ригідних** і неефективних стереотипів. Репетиція поведінки вголос в групі із залученням інших учасників дозволяють краще усвідомити власні стереотипи, а також використовувати нові ідеї та рішення.

Лекція 9

Тема: «Проблемно-орієнтована психотерапія»

Етапи проблемного аналізу (схема)

1 етап. Аналіз змісту скарги клієнта:

- 1) аналіз **локусу** скарги (суб'єктного та об'єктного);
- 2) аналіз самодіагнозу клієнта і формулювання попереднього психологічного діагнозу;
- 3) аналіз психологічного запиту (при необхідності – уточнення допомоги в формулюванні);
- 4) аналіз прихованого змісту і підтексту скарги клієнта.

2 етап. Аналіз психологічної ситуації:

- 1) визначення обставин, які могли мати істотне значення в розвитку психологічних проблем клієнта;
- 2) визначення кола осіб, які потребують психологічної допомоги;
- 3) прогнозування можливого розвитку ситуації і небажаних психологічних наслідків.

3 етап. Аналіз психологічних проблем:

- 1) висування первинних психологічних гіпотез щодо змісту психологічних проблем клієнта;
- 2) ідентифікація психологічних проблем і труднощів клієнта (в тому числі і неусвідомлюваних ним);
- 3) висування психологічних гіпотез щодо причин труднощів клієнта, механізмів їх виникнення та розвитку;
- 4) висновок про необхідність додаткових даних анамнезу та поглибленої психодіагностики для перевірки психологічних гіпотез; здійснення заходів по їх збору;
- 5) перевірка зроблених припущень, відмова від помилкових психологічних гіпотез (на підставі отриманих даних) і висунення нових;
- 6) формулювання психологічного діагнозу;
- 7) формулювання психологічного ув'язнення і інтерпретація його клієнту;
- 8) висновок про наявність проблем клієнта, що виходять за межі компетентності психолога-консультанта.

4 етап. Формулювання консультативного завдання:

- 1) формулювання разом з клієнтом попереднього варіанту консультативного завдання (цілі консультування), виходячи з психологічного запиту і психологічних проблем клієнта;
- 2) аналіз сприятливості психологічного прогнозу;
- 3) оцінка реальних умов і можливостей вирішення консультативної завдання;
- 4) переформулювання разом з клієнтом консультативного завдання таким чином, щоб воно мало сприятливий прогноз і можливості для ефективного вирішення;
- 5) висновок про потребу звернутися за допоміжною консультацією до інших фахівців (дефектологу, психіатра, сексопатолога і т.д.).

5 етап. Рішення консультативної завдання:

- 1) спільна розробка з клієнтом тактик корекційних дій;
- 2) вибір доцільних в даних умовах способів психологічної допомоги, необхідних для досягнення поставленої мети;
- 3) підведення клієнта до самостійного вирішення своїх психологічних проблем в процесі спілкування з ним; психокорекційна робота;
- 4) аналіз результативності психологічної допомоги;
- 5) спостереження віддалених наслідків.