

КОШОВА І. В., ЛИТОВЧЕНКО Н. Ф.

ПСИХОТЕРАПІЯ



Ніжинський державний університет
імені Миколи Гоголя

Кошова І. В., Литовченко Н. Ф.

ПСИХОТЕРАПІЯ

Навчально-методичний посібник

Ніжин – 2022

УДК 159.964.2:615.851](076.5)

К76

Рекомендовано Вченою радою

Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя

Протокол № 13 від 03.06.22 р.

Рецензенти:

Пануча М. В. – доктор психологічних наук, професор Ніжинського державного університету ім. М. Гоголя;

Щотка О. П. – кандидат психологічних наук, доцент

Кошова І. В., Литовченко Н. Ф.

К76 Психотерапія: навч.-метод. посібн. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 113 с.

Навчально-методичний посібник включає в себе зміст навчальної дисципліни «Психотерапія», теоретичний матеріал щодо запропонованих тем, методичні рекомендації до їх вивчення, завдання та матеріали для роботи на заняттях і самостійної роботи.

Посібник рекомендований студентам, що вивчають психологію як фахову дисципліну, а також психологам, які прагнуть підвищити свою професійну компетентність.

УДК 159.964.2:615.851](076.5)

© Кошова І. В., Литовченко Н. Ф., 2022

© НДУ ім. М. Гоголя, 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	6
ПРОГРАМА КУРСУ «ПСИХОТЕРАПІЯ».....	8
МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА МАТЕРІАЛИ ДО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ	
ВСТУП ДО ПСИХОТЕРАПІЇ	12
Тема 1. Сучасний стан та проблеми світової психотерапії.....	12
ПСИХОДИНАМІЧНА ПАРАДИГМА ПСИХОТЕРАПІЇ	
Тема 2. Класичний психоаналіз З. Фрейда: невротичний розвиток особистості, сетинг	18
Тема 3. Аналітична психотерапія К. Г. Юнга	26
Тема 4. Психотерапія А. Адлера.....	36
Тема 5. Розвиток класичного психоаналізу: ідеї А. Фрейд	49
Тема 6. Проблеми розвитку психоаналізу в сучасній психотерапії	53
КОГНІТИВНО-БІХЕВІОРАЛЬНА ПСИХОТЕРАПІЯ	
Тема 7. Розвиток ідей біхевіоризму у психотерапевтичній практиці.....	60
Тема 8. РЕПТ А. Елліс	68
Тема 9. Когнітивна психотерапія А.Бека.....	72
ГУМАНІСТИЧНА ПАРАДИГМА ПСИХОТЕРАПІЇ	
Тема 10. Особистісно-центрована психотерапія К. Роджерса	79
Тема 11. Екзистенційна психотерапія	86

Тема 12. Гештальттерапія.....	94
Тема 13. Психодрама Дж. Л. Морено.....	98
ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ.....	105
ПИТАННЯ ДЛЯ ПОТОЧНОГО ТА МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЮ	107
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	110

ВСТУП

У запропонованому посібнику зібрано завдання та вправи, що допоможуть організувати роботу студентів як на заняттях, так і під час їх самостійного навчання.

По суті нами пропонується набір із вправ, які викладач може компоувати на власний розсуд. Частина вправ створена нами, а частина запозичена з інших джерел, на які ми коректно посилаємося. Частина запропонованих вправ орієнтована на вдосконалення ваших теоретичних та практичних знань та їх перевірку. Однак інша частина – це вправи що поєднують мету аналізу психотерапевтичних теорій та самоаналіз.

Пам'ятайте, ваші переживання, якими б вони не були, не оцінюються, але завжди вітаються. Не варто ставитися до них як до перевірки чи контролю. Виконуйте їх, перш для все, для саморозвитку, для себе, а не для звіту чи оцінки. Якщо ви вирішили поділитися світом своїх переживань, то робіть це сміливо. Поважайте один до одного та не забувайте про етичні вимоги. Майте на увазі, що мета вправ полягає у звільненні ваших почуттів. Якщо ж ви вирішите розділити з кимось свій досвід переживань, то робіть це безпосередньо, будьте спонтанними, використовуйте метафори і тілесну експресію.

Ви також можете продовжити вивчати запропоновані ідеї, звернувшись до першоджерел.

Запропоновані теми не вичерпують всього багатства психотерапевтичних ідей, однак ми намагалися охопити основні, популярні, найвідоміші з них. Кожна психотерапевтична система – це цілий новий Всесвіт. Тож запрошуємо у подорож!

Інна Кошова

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою курсу «Психотерапії» є ознайомлення майбутніх психологів з основними парадигмами сучасної психотерапії та формування загальної гуманістичної професійної позиції у відповідності до існуючої тенденції розвитку світової психотерапевтичної практики.

Основні завдання курсу:

1. ознайомлення з теоретичними основами психотерапевтичної практики;
2. оволодіння основними методами сучасної психотерапії;
3. вироблення вміння аналізувати психологічну ситуацію клієнта;
4. розвиток професійної рефлексії та інших фахово важливих якостей психолога-практика.

Студенти повинні знати:

1. істотні особливості кожної з парадигм та основних шкіл сучасної психотерапії;
2. причини та джерела виникнення психологічних проблем клієнтів у рамках основних шкіл сучасної психотерапії;
3. розуміти механізми та наслідки застосування основних психотерапевтичних технік;
4. оцінити переваги та обмеження кожного напрямку психотерапії.

Студенти повинні вміти:

1. Володіти основними психотерапевтичними методами та техніками;
2. Обґрунтувати доцільність застосування основних психотерапевтичних технік різних шкіл психотерапії.

Програма курсу «Психотерапія» для студентів спеціальності 053 – Психологія зв ЗВО IV-го рівня акредитації складена з урахуванням сучасних вимог до знань, умінь та навичок, необхідних практичному психологу в реалізації професійних функцій. Це передбачає засвоєння таких фахових компетентностей:

Загальні компетентності:

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії,

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології

СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.

СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел

СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову)

СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну відповідно до запиту

СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики

СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку

Програмні результати навчання:

ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.

ПР10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.

ПР12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.

ПР15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

ПР16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.

ПР17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

ПР18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

ПРОГРАМА КУРСУ «ПСИХОТЕРАПІЯ»

ВСТУП ДО ПСИХОТЕРАПІЇ

Тема 1. Сучасний стан та проблеми світової психотерапії

Поняття психотерапії. Медична та немедична психотерапія. Предмет психотерапії. Критерії відділення розладів невротичного характеру, від психіатричних порушень. Типові особистісні риси невротика.

ПСИХОДИНАМІЧНА ПАРАДИГМА ПСИХОТЕРАПІЇ

Тема 2. Класичний психоаналіз З. Фрейда

Загальна характеристика психодинамічної парадигми психотерапії. Лінії нормального розвитку. Фактори невротичного розвитку. Цілі класичного психоаналітичного процесу. Позиція пацієнта. Особливості професійної позиції психоаналітика. Основні техніки психоаналізу.

Тема 3. Аналітична психотерапія К. Г. Юнга

Дисбаланс в архетипах. Комплекси. Проблеми індивідуації. Мета психотерапії. Роль психолога в терапевтичному процесі. Психотехніки.

Тема 4. Психотерапія А. Адлера

Розвиток неврозу. Помилковий стиль життя. Критерій нормального розвитку людини. Цілі та учасники психотерапевтичного процесу. Основні

психотехніки. Унікальність та обмеження адлеріанської психотерапії. Значення ідей А.Адлера для розвитку світової психотерапевтичної практики.

Тема 5. Розвиток класичного психоаналізу: ідеї А. Фройд

Особливості, можливості та обмеження дитячого психоаналізу. Робочий альянс у дитячому психоаналізі. Сновидіння та вільні асоціації у дітей. Опір у дитячому сетингу. Трансфер. Види трансферу.

Тема 6. Проблеми розвитку психоаналізу в сучасній психотерапії

Его-психологія. Функціонування Его в реальності. Поняття про психічний захист. Основні захисні процеси в психоаналітичній теорії. Селф теорія. Самість в селф-психології. Нарцисизм. Теорія об'єктних стосунків. Роль об'єктних відносин у формуванні психічних структур. Перегляд постулату єдності терапії та дослідження Розвиток психоаналітичного знання у системі сучасної психології та психотерапії.

КОГНІТИВНО-БІХЕВІОРАЛЬНА ПСИХОТЕРАПІЯ

Тема 7. Розвиток ідей біхевіоризму у психотерапевтичній практиці

Істотні характеристики поведінкової терапії та її специфіка. Джерела невротичної поведінки. Цілі та учасники біхевіорального психотерапевтичного процесу. Техніки біхевіоральної психотерапії. Систематична десенсибілізація. Техніки, засновані на негативному підкріпленні. Психотерапія Ф. Шапіро.

Тема 8. РЕПТ

Загальна характеристика основних положень когнітивної психотерапії. Механізми виникнення і підтримання ірраціональних переконань. Схема аналізу психологічної проблеми клієнта в РЕПТ. Цілі та учасники РЕПТ. Основні психотехніки, запропоновані А. Еллісом.

Тема 9. Когнітивна психотерапія А. Бека

Механізми виникнення і підтримання ірраціональних переконань. Схема аналізу психологічної проблеми клієнта. Цілі та учасники психотерапевтичного процесу. Основні психотехніки, запропоновані А. Беком.

ГУМАНІСТИЧНА ПАРАДИГМА ПСИХОТЕРАПІЇ

Тема 10. Особистісно-центрована психотерапія К. Роджерса

Дефекти самої і дефекти перетворення досвіду. Цілі психотерапії. Принципи, що обумовлюють позицію психотерапевта. Еволюція особистісно – центрованої психотерапії. Процес терапевтичних змін. Унікальність і обмеження особистісно – центрованої психотерапії.

Тема 11. Екзистенційна психотерапія

Характеристика гуманістичної парадигми психотерапії. Причини психологічних проблем клієнтів (І. Ялом, Р.Мей). Цілі та учасники психотерапевтичної сесії. Екзистенційний конфлікт та екзистенційна тривога (І.Ялом). Види захисту від екзистенційної тривоги. Проблеми смерті в екзистенційній психотерапії. Проблеми ізоляції й екзистенцій на психотерапія. Проблема безсмысленості в екзистенційній психотерапії. Свобода й екзистенційний підхід у психотерапії.

Тема 12. Логотерапія

Проблема смислу. Смисл і свобода. Смисл життя і смерті. Екзистенційний вакуум. Невротична тріада. Техніки логотерапії.

Тема 13. Гештальттерапія

Основні поняття гештальттерапії (Ф. Перлз). Контактна межа та її порушення. Невротична тривога. Дихотомії. 5 пластів невротичності та етапи гештальттерапії. Цілі й учасники гештальттерапії. Основні психотехніки.

Тема 14. Психодрама

Теоретичні основи психодрами. Рольовий розвиток особистості. Соціальний атом. Психоаналітична психодрама. Гуманістична психодрама. Процес психодрами. Техніки.

ІНСТРУМЕНТАЛЬНІ МОДЕЛІ ТА ОСНОВНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

Тема 15. Наративна психотерапія

Поняття про наратив. Теорія терапевтичного процесу. Терапевтичні стосунки. Практичні аспекти наративної психотерапії.

Тема 16. Трансактний аналіз (Е.Берн)

Стани Его. Структурний голод. Трансакції. Структурні проблеми особистості. Інтраперсональні та інтерперсональні конфлікти. Цілі ТА. Терапевтичні стосунки в ТА. Техніки ТА.

Тема 17. Позитивна психотерапія Н.Пезешкіана

Теоретичні основи позитивної психотерапії. Міжкультуральний підхід. Первинні та вторинні здібності. Проблеми інтерпретації симптомів. Форми переробки конфліктів. Принципи позитивної психотерапії. Метафора.

Тема 18. НЛП

Джерела НЛП. Модальності. Універсальні моделюючі процеси. Техніки. Рефреймінг.

Тема 19. Тенденції розвитку сучасної психотерапії

Інструментальні моделі психотерапії. Різновиди гендерно- і культурно-сензитивної терапії. Інтегративна та еkleктична психотерапія. Тенденції розвитку психотерапії.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА МАТЕРІАЛИ ДО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ

ВСТУП ДО ПСИХОТЕРАПІЇ

Тема 1. Сучасний стан та проблеми світової психотерапії

Поняття «психотерапія» вперше названо і введено у науковий обіг в 1872 р. лікарем Д. Тьюком у книзі «Ілюстрація впливу розуму на тіло» та використувалося спочатку виключно як термін у медичній професійній діяльності. З часом психотерапія все ширше стала використовувати наукові досягнення та надбання психології, педагогіки, фізіології, що виявилось у міждисциплінарному характері професійної діяльності, а згодом – у виокремленні з рамок медичної моделі власне психологічної психотерапії (після другої світової війни).

У немедичній (позамедичній) психотерапії основною суттю і смислом психотерапії вбачається психологічна взаємодія психолога-психотерапевта і клієнта, результатом якої є конструктивні зміни в психологічній ситуації клієнта й особистісне зростання кожного учасника взаємодії.

Усі психотерапевтичні фактори умовно можна розділити на загальні та специфічні.

ФАКТОРИ ПСИХОТЕРАПІЇ



ЗАГАЛЬНІ (неспецифічні) СПЕЦИФІЧНІ

Загальні фактори психотерапії не пов'язані з певною визначеною школою чи підходом у психотерапії; вони застосовні до будь-якого психотерапевтичного процесу.

Л. Грінкаваж, Дж. Норкросс називають, до прикладу, такі загальні фактори психотерапії:

✓ Віра (позитивні очікування клієнта): оптимальний рівень мотивації, прийняття самої ідеї психотерапії, самостійне звернення за допомогою, готовність до змін тощо.

✓ Наявність хорошого робочого терапевтичного контакту: довірливі або й теплі стосунки, тонке балансування емпатії і конфронтації.

✓ Особистісні якості психотерапевта: особистісна зрілість та інтегрованість, досвід, фасилітативні здібності і віра в клієнта, професійна компетентність. Клієнти особливо цінують близькість і людяність, відкритість, самоконтроль, самоповагу та толерантність психотерапевтів.

✓ Особистісні якості клієнта: оптимальна мотивація, хороший розвиток рефлексії, готовність до змін, наявність соціальної підтримки.

✓ Професійні прояснення й інтерпретації психотерапевта.

✓ Підкріплення конструктивних/адаптивних форм поведінки та мислення клієнта.

✓ Розширення усвідомлення і збільшення здатності клієнта до самоконтролю.

Специфічні фактори психотерапії пов'язані з конкретною психотерапевтичною парадигмою й обґрунтовано витікають з тлумачення природи виникнення психологічних проблем, як вона розуміється у даній парадигмі.

Завдання для роботи з теоретичним матеріалом

1. Поняття психотерапії. Медична та немедична психотерапія. Предмет психотерапії.

2. Критерії відділення розладів невротичного характеру, від психіатричних порушень.

3. Типові особистісні риси невротика.

Рекомендована література:

1. Мушкевич М.І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії: навч. посібн. / за ред. М. І. Мушкевич. 3-тє вид. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. 420 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/153588416.pdf>

2. Романчук О. Виклики та перспективи розвитку психотерапії в Україні: творцями стандартів мають бути фахові асоціації. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/interview-Romanchuk.pdf>
3. Чивуріна О. Як працює психотерапія? URL: <https://www.youtube.com/watch?v=bYvpicaAYcE>
4. Башмакова О.В. Психотерапія як екзистенціальний вибір. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 10, Вип. 27. С. 22–33. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsu_h_2015_10_27_4
5. Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник. Київ: Академвидав, 2010. 288с. // http://pidruchniki.ws/14081027/psihologiya/psihoterapiya_-_kalina_nf
6. Глива Є. Вступ до психотерапії: навч. посіб. Є. Острог- Київ: Острозька академія-Кондор, 2009. 532 с.

Методичні рекомендації та матеріали до проведення заняття

Завдання 1.

Обґрунтуйте критерії розрізнення психіатричних порушень від невротичних особливостей особистості.

Згідно зі статистичними даними ВООЗ, за останні 2 десятиліття поширеність різних невротичних розладів населення планети зросла в 20 разів і продовжує стрімко зростати. Невроз можна віднести до хвороб цивілізації, що обумовлено стрімким зростанням ритму життя людей, соціальними, економічними проблемами.

У сучасній клінічній психології, медичній психотерапії існують різні варіанти підходів до класифікації невротичних розладів, що виступає свідченням відсутності єдиного розуміння їх походження та розвитку.

Невротичні розлади – це велика клінічно різноманітна група захворювань, які виникають під впливом гострих або тривалих психічних травм і що проявляються психічними, соматичними і неврологічними порушеннями і, як правило, *зворотні*.

Класифікація невротичних розладів:

- Гостра реакція на стрес
- Неврози
- Неврастенія
- Диссоціативні (конверсійні розлади)
- Тривожно – фобічні, obsесивно – компульсивні розлади
- Невротичні тривожні розлади
- Невротична депресія
- Соматоформні розлади
- Системні (моносимптомні) неврози
- Неврози страху
- Патологічні звичні дії
- Реакція на важкий стрес і порушення адаптації

Неврози – це психогенно обумовлені зворотні психічні розлади, що проявляються емоційною нестійкістю, підвищеною психічною виснаженістю, порушенням загального самопочуття і різних соматовегетативних функцій, стани, що не змінюють самосвідомість, і усвідомлення хвороби.

Для усіх неврозів характерні також загальні прояви:

- порушення самопочуття – почуття внутрішнього дискомфорту, головний біль, слабкість розбитість, підвищена стомлюваність, знесилення, поганий сон, неприємні хворобливі відчуття в різних частинах тіла;
- емоційно-вольові порушення – емоційна нестриманість, образливість, схильність до афектів, нестійкість настрою, схильність до депресивних реакцій, страхів, нав'язливостей, недостатній вольовий контроль за емоційними проявами;
- порушення інших психічних функцій: пам'яті, уваги, мислення, сприйняття і свідомості;
- порушення ефекторної сфери – тики, нав'язливі дії, функціональні паралічі, парези, мутизм, тремор;

- вегетативні порушення – пітливість, приливи жару, лабільність пульсу і АД, тахікардія, диспептичні явища, задишка.

Завдання 2.

Обговоріть в групах відмінності між медичною та немедичною психотерапією та наведіть приклади, які ілюструють ці відмінності.

Порівняльна таблиця медичної та немедичної психотерапії

Медична психотерапія	Немедична психотерапія
Мета	
Ліквідація симптому	Особистісне змінювання (в переживаннях, в самовідчутті, в поведінці тощо)
Вимоги до фахівця	
Експерт, який має медичну освіту. розуміє сутність симптому / синдрому, визначає діагноз, має протоколи лікування, професійно використовує їх, застосовує фармакологічні препарати, бере на себе відповідальність за процес і результат лікування	Фахівець з базовою психологічною (допускається також і медична освіта, рідше педагогічна – в деяких країнах світу), має досвід особистої психотерапії, виступає фасилітатором змін в особистості клієнта, розділяє з ним відповідальність за процес і результат психотерапії. Не має права ставити діагнози та призначати лікування, застосовувати фармакологічні препарати. За необхідності здійснює професійну співпрацю з медичним психотерапевтом/психіатром та іншими фахівцями.
В діяльності головне значення мають:	
<ul style="list-style-type: none"> • Знання нозології; • Знання синдромології; • Знання клінічної картини розладів 	<ul style="list-style-type: none"> • Якість психотерапевтичного контакту; • Міра активності клієнта; • Створення особливого емоційно-смыслового поля взаємодії з клієнтом; • Темп просування у вирішення психологічної ситуації клієнта задає сам клієнт

Очікування від клієнта	
Пацієнт – активність у процесі психотерапії зводиться до розповіді про симптоми, відвертих відповідей на запитання психотерапевта, дисциплінованому виконанні лікарських приписів.	Клієнт – суб'єктна позиція у психотерапевтичному процесі, активний перетворювач себе і свого життя, відповідальний за власне психологічне здоров'я та прийняття рішень.

Завдання 3.

Сесіл Паттерсон та Едвард Уоткінс у нижче наведеному уривку з книги «Теорії психотерапії»¹ міркують про психотерапевтичну теорію. Обговоріть текст у групах та висловіть вашу власну думку про терапевтичні теорії, їх значення для розвитку науки та практики.

Що таке психотерапевтична теорія? Скільки всього цих теорій? Теорія – це більше, ніж думка, припущення, вираження позиції чи погляду. Це більше, ніж набір принципів, методів чи технік. Це більше, ніж короткий виклад знань, принципів чи методів, отриманих під час досліджень чи практично.

Теорія – це спроба організувати та узагальнити знання та знайти відповідь на запитання «чому?» Теорія організовує, пояснює та викладає у формі законів або принципів факти та знання у будь-якій області або її частині. Подібна організація або впорядкування того, що ми знаємо, дає можливість систематичного опису, з якого надалі випливають пояснення та припущення, що згодом піддаються перевірці. Теорії винаходять або створюють саме для цих цілей, а не просто вони існують десь самі по собі, чекаючи, що хтось їх відкриє.

¹ (Cecil Holden) Patterson, C. Edward Watkins, Jr. "Theories of Psychotherapy", 5th ed., 1997, 358 с.

Практика може ґрунтуватися на емпіричному знанні. Теорія, що її пояснює, дає відчуття зрозумілості та раціональності та вказує на подальші шляхи практики.

Вона забезпечує керівництво до застосування практичних знань та основу для узагальнення, передбачення подальшого перебігу подій та внесення змін у нових ситуаціях чи ситуаціях, що змінилися».

Завдання 4.

Які з наведених нижче висловлювань належать кваліфікованому, а які – некваліфікованому терапевту:

1) «Якщо ви не будете прислухатися до моїх порад, то наші зустрічі слід припинити» ;

2) «Зараз має значення лише те, що ви відчуваєте» ;

3) «Вам не слід хвилюватися через такі дрібниці» ;

4) «У вас вистачить власних сил, щоб вийти з цієї ситуації» ;

5) «Гадаю, той досвід, який ви отримали під час терапії, знадобиться в майбутньому» ;

6) «Спробуйте зробити свій вибір»

Відповіді обґрунтуйте.

Завдання 5.

Напишуть есе на тему «Я – як майбутній психотерапевт».

ПСИХОДИНАМІЧНА ПАРАДИГМА ПСИХОТЕРАПІЇ

Тема 2. Класичний психоаналіз З.Фрейда: невротичний розвиток особистості, сетинг

Психоаналітична психотерапія заснована на принципах класичного психоаналізу.

Психоаналіз сьогодні вживається у трьох основних значеннях: 1) теоретичний напрямок в психології; 2) особлива методологія дослідження психіки; 3) психотерапевтичний метод.

Невроз розуміється як результат конфлікту між несвідомим і свідомістю, а основна задача психотерапії в рамках психоаналізу полягає в тому, щоб зробити несвідоме свідомим, усвідомити несвідоме.

Психоаналітик будує процес так, щоб полегшити прояв і розуміння несвідомого, піддавши психоаналізу такі психічні феномени як вільні асоціації, символічні прояви несвідомого (обмовки, описки, очитки, забування слів, помилкові дії), перенесення і опір, в яких несвідоме виражається. Він працює з клієнтом над усвідомленням неусвідомлюваного (мотивів, потягів, фіксації захисних механізмів, способів поведінки) і прийняттям клієнтом адекватної і реалістичної інтерпретації. Іншим напрямком роботи є посилення «Его» клієнта з метою побудови більш реалістичної поведінки.

Роль і позиція психотерапевта в класичному психоаналізі жорстко фіксована. Основними вимогами є невтручання, відстороненість, нейтралітет, вміння і здатність витримати трансфер та працювати з контртрансфером, спостережливість та здатність до адекватних інтерпретацій, тонка спостережливість і здібність до адекватних інтерпретацій. Важливою вимогою є здатність психотерапевта усвідомлювати власні проблеми, реакції та їх вплив на клієнта. Обов'язковою професійною вимогою є проходження власного психоаналізу.

Аналітик у взаємодії з пацієнтом повинен витримувати невроз перенесення та будувати робочий альянс. «Правило абстиненції» та «правило дзеркала» повинні використовуватися в міру і врівноважувати один одного.

Від клієнта очікують прийняття концепції психоаналізу. Передбачається повна відкритість і готовність до тривалої роботи. Клієнт зобов'язується утримуватися від різких змін в особистому житті протягом курсу психоаналізу.

Психоаналіз включає наступні процедури: конфронтацію, прояснення (кларифікацію), інтерпретацію, опрацювання. Найважливішою з цих процедур є інтерпретація

Психоаналітична процедура заснована на переконанні, що аномальна поведінка людини є наслідком неадекватної інтерпретації почуттів, потреб і спонукань, тому необхідно виявити несвідомі спонукання людини, що лежать в

основі поведінки, допомогти зрозуміти причини поганого пристосування до реальності, впливати на сприйняття, думки, почуття. В основі психоаналітичної процедури лежать наступні теоретичні положення теорії психоаналізу:

- ✓ людська поведінка, досвід і пізнання багато в чому визначені внутрішніми та ірраціональними потягами;
- ✓ ці потяги переважно неусвідомлені;
- ✓ спроби усвідомлення цих потягів призводять до виникнення психологічного опору у формі захисних механізмів;
- ✓ крім структури особистості, індивідуальний розвиток визначається подіями раннього дитинства;
- ✓ конфлікти між свідомим сприйняттям реальності і несвідомим (надлишковим) матеріалом можуть призводити до ментальних порушень, такими як неврози, невротичні риси характеру, страх, депресія, тощо;
- ✓ звільнення від впливу несвідомого матеріалу може бути досягнуто через його усвідомлення.

Психоаналіз включає пошук прихованих осередків збудження в корі мозку, що виникають при витісненні неприйнятних бажань, і обережну допомогу людині в усвідомленні та переоцінці тривожних переживань. У нього входять: пошук вогнища (спогади); розтин такого (переклад інформації в словесну форму); переоцінка (зміна системи установок, відносин) переживання відповідно до нової значимості; ліквідації вогнища збудження; нормалізація психічного стану людини.²

Класичний психоаналіз має п'ять основних технік: метод вільних асоціацій, тлумачення (інтерпретація) сновидінь, інтерпретація, аналіз опору, аналіз перенесення, контрперенесення.

² Лещина І. В., Терьшина І. Ф. Методичні рекомендації до практичних занять з курсу завибором «Основи психоаналізу» для студентів медичних та стоматологічного факультетів Харків: ХНМУ, 2017. 86 с.

Завдання для роботи з теоретичним матеріалом

1. Шляхи утворення невротичних симптомів. Нарцисизм.
2. Первинне інтерв'ю. Аналітичний процес. Трансфер.
3. Опір та його види.
4. Аналіз сновидінь.
5. Межі можливостей аналітичного процесу.

Рекомендована література:

1. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Київ: Основи, 1998. 714 с.
2. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб. / за ред. М. І. Мушкевич. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. С. 41–72.
3. Глива Є. Вступ до психотерапії: навч. посіб. Острог- Київ: Острозька академія-Кондор, 2009. 532 с.
4. Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник. Київ: Академвидав, 2010. 288 с.
URL: http://pidruchniki.ws/14081027/psihologiya/psihoterapiya_-_kalina_nf

Методичні рекомендації та матеріали до проведення заняття

Завдання 1. Вправа на розвиток навичок мовчазного невтручання

Пари клієнт-терапевт розташовуються по периметру приміщення так, щоб той, хто виконує роль клієнта сидів обличчям до стіни, а «терапевт» за його плечем, так, щоб йому було зручно слухати свого «пацієнта».

Інструкція клієнту: говорити про все, що прийде на думку, в режимі вільних асоціацій. Інструкція терапевту: слухати виключно мовчки і говорити тільки тоді, коли, на його думку, пацієнт потребує підтримки, доторкатися до його плеча.

Обговоріть в групі результати виконання завдання, акцентуючи увагу на таких моментах:

- *чому ситуація, що відтворює розташування клієнта на кушетці, викликає так багато емоцій? прослідкуйте, які теми і проблеми з'являлися в процесі взаємодії.*

• як впливає на процес терапії відсутність(наявність) візуального контакту (для терапевта і клієнта)?³

Завдання 2

Інколи ми зустрічаємо людей, котрі нам відразу не подобаються. У психоаналізі вважається, що таким чином ми переносимо на цей новий об'єкт досвід наших попередніх негативних почуттів.

Оберіть яку-небудь людину, ваші стосунки з котрою можна назвати проблемними, і спробуйте віддатися потоку вільних асоціацій відповідно правилам. Потім прочитайте 27-му лекцію Фрейда і порівняйте те, що вам не подобається з тим, що він говорив.

*Ваші міркування запишіть.*⁴

Завдання 3. Аналіз сновидінь.

Згадайте та запишіть зміст свого сну. Потім сядьте, розслабтесь та сфокусуйте свою увагу на одному з його епізодів. Дозвольте думкам вільно текти і нехай вони йдуть у будь-якому напрямку. Чи з'явилися у вас нові ідеї, які допомагають зрозуміти сенс сну?

Є ще один варіант: пригадайте весь сон і розслабтесь. Перенесіться подумки в дитинство і віддайтеся потоку асоціацій. Приблизно третя асоціація буде інформативною. Подумки поверніться до свого сну і спробуйте встановити зв'язок між змістом сну та асоціаціями.⁵ *Ваші міркування запишіть.*

Завдання 4. Аналіз опору.

Під опором розуміють «всі слова та вчинки клієнта, які перешкоджають проникненню в його підсвідомість» (Лапланч). Наприклад, виконуючи завдання,

³ По Таланов В. Л., Малкина-Пых И. Г. Справочник практического психолога. Санкт-Петербург: Сова; М: ЭКСМО, 2004. С. 305–306.

⁴ Айви А. Е., Айви М. Б., Саймэк-Даулинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теория и техники: практическое руководство. Москва: 2000. С. 255.

⁵ А.Е.Айви, М.Б. Айви, Л. Саймэк-Даулинг Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теория и техники:практическое руководство. Москва: 2000. С. 254.

ви раптово на чомусь зупинилися і не змогли сказати далі ані слова. Ваші асоціації зупинилися, наче натрапили на перепону. Це блокування є прикладом опору, що є частиною ширшого механізму витіснення. Щоб зрозуміти «заблоковану» асоціацію, слід розглянути блокування як таке. Наведемо такий приклад. Припустимо, ви хочете глибше зрозуміти почуття стосовно батьків або іншої важливої для вас людини. Для цього можна написати на аркуші паперу всі слова, що спадають вам на думку при згадці про цю людину. Наприклад, список слів, пов'язаних з людиною, буде наступним: теплота, любов, прогулянка до Верхнього озера, ліжко, дотик, сексуальність (заблоковано), ніжність, ревності, гнів, фрустрації (заблоковано). По-перше, за цим списком можна уявити загальну картину почуттів. Далі слід повернутися до блокування, і, маючи на меті зрозуміти природу опору, зробити таке:

1) вільно асоціювати, почавши з блокування як початкового пункту (завдяки цьому може бути знайдено ключ до розуміння опору);

2) розслабитися, заспівати першу, що спала на думку пісню і потім вільно асоціювати на тему пісні;

3) зробити будь-який малюнок та знову підбирати асоціації;

4) піти в магазин, вибрати книгу або взяти словник і вибрати слово, далі, відштовхуючись від вашого вибору, знову вільно асоціювати (іноді відповідь приходить негайно).

Цей короткий список вправ не вичерпує всієї глибини опору. Якщо ви зацікавилися цим, вам слід "розбити" хоча б один ваш блок опору та знайти більш глибокий матеріал для самоаналізу. Матеріал з 19-ї лекції Фрейда надасть нам додаткові вправи.⁶ *Ваші міркування запишіть.*

Завдання 5. Вправа «Конфлікти та захисти»

Згадайте ситуації переживання приниження, поганого ставлення. Дітям часто доводиться відчувати приниження, адже вони завжди нижчі, менші, слабші

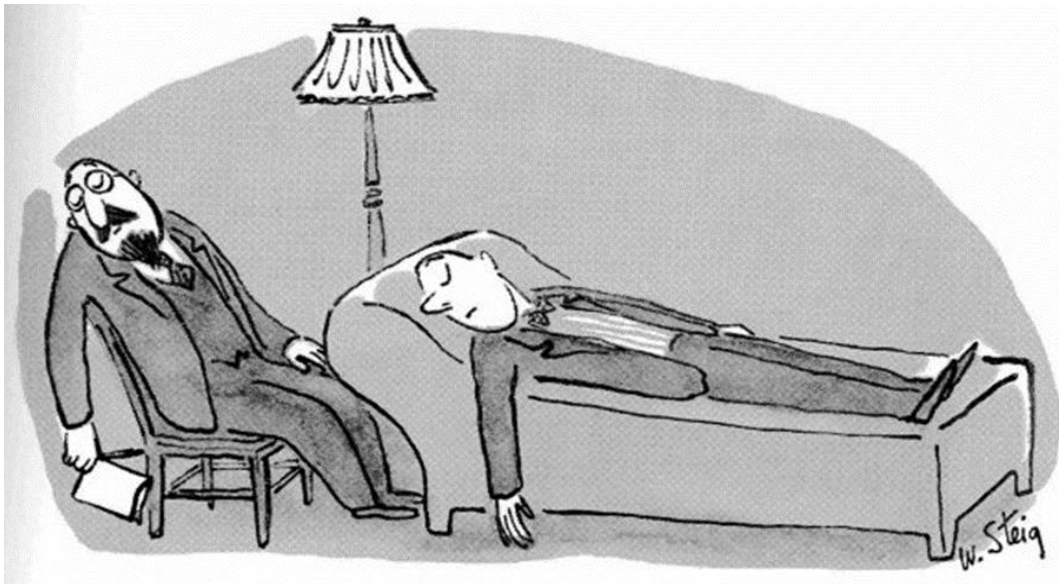
⁶ Айви А. Е., Айви М. Б., Саймэк-Даулинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теория и техники: практическое руководство. Москва: 2000. С. 255.

за дорослих. Згадайте три випадки вашого приниження: один – у дитинстві, другий – у підлітковому віці, третій – у дорослому житті, коли ви відчували себе ображеним, розчавленим, безпорадним... Опишіть у деталях інцидент, але особливо ваші почуття на той момент... Чи був хтось поруч із вами, кому ви могли б поплакатися, поскаржитися на свій біль, хто міг би захистити вас?.. Що трапилося з вашим болем, образою, обуренням? Повернувшись із «подорожі в дитинство», прогляньте свої теперішні способи поводження зі своїми почуттями.

Виконуючи вправу, поверніться до попереднього завдання. Як ви його виконували – з інтересом чи безпристрасно? Можливо, ви вирішили його не виконувати або воно здалося занадто простим, банальним, не вартим ваших зусиль? Якщо вдалося подолати початковий опір і ви виконали попередню вправу, спробуйте послідувати шляхи ухилення від спогадів і тяжких почуттів. Якими способами ви уникали психічної напруги? Наскільки почуття стійкі і постійні в подібних ситуаціях? Яку користь і яку шкоду вони завдавали раніше, зараз? Чи намагалися ви змінити їх?⁷ Ваші міркування запишіть.

Завдання 6.

Назвіть умови успішного сетингу.⁸



⁷ Соколова Е. Т. Психотерапия: теория и практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., перераб. и доп. Москва: Издательский центр «Академия», 2006. С. 73–74.

⁸ малюнок взято з відкритих інтернетресурсів

Завдання 7. Вправа «Патерни відносин»

Вправа. Якщо погодитися із З.Фрейдом, то почуття до наших рідних та близьких відбиваються на наших відносинах. Ось кілька способів перевірити це.

1. Опишіть свою основну емоцію до кожного з батьків; Пам'ятайте, що кожна людина відчуває безліч почуттів до своїх батьків – від ніжності до холодності, від жалю до захоплення, а також зневагу, агресивність, образу, почуття провини і т.д.. Не намагайтеся звинувачувати або виправдовувати когось, а просто дозвольте собі відчувати. Ці почуття не зашкодять нікому.

2. Складіть список людей, які вам найбільше подобалися в житті, крім батьків (окремо чоловіків і жінок).

2. Складіть список людей, які вам найбільше подобалися в житті, крім батьків (окремо чоловіків і жінок).

3. Перерахуйте, якості, які вам подобаються в них та ті, які не подобалися.

4. Подумайте і запишіть, чи є щось спільне у всіх жінок, у всіх чоловіків.

Чи подобаються (не подобаються) вам люди певного типу?

5. Поверніться до батьків. Які їх риси вам подобаються (не подобаються)?

Що подобалося (не подобалося), коли ви були маленьким?

6. Порівняйте список параметрів ваших батьків і важливих, значимих для вас людей. Чи помічаєте ви, що вони дуже схожі, чи, навпаки, прямо протилежні?⁹ *Ваші міркування запишіть.*

Завдання 8. Вправа «Найраніші спогади мого дитинства»

Вправа виконується впродовж 10–15 хвилин. Сядьте зручно, закрийте очі і розслабте тіло. Ви подорожуєте в далеке минуле свого дитинства. Почніть розмотувати своє життя, як кінострічку, від сьогоднішнього дня до вчорашнього... рік тому... два, три... далі... далі... аж до найранішого спогаду. Дозвольте собі побачити щось: чіткі образи, картини... чути звуки... голоси... слова... незв'язну мову; відчувати запахи та запахи і дотики... Що ви відчуваєте,

⁹ Соколова Е. Т. Психотерапия: теория и практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., перераб. и доп. Москва: Издательский центр «Академия», 2006. С. 73.

які почуття виникають у вас?. Які думки з'являються?. Дозвольте собі просто побути з ними, скільки захочеться... Потихеньку починайте повертатися у своє сьогодення. Повільно розплющуйте очі, озирніться навколо, що ви відчуваєте, що відчуваєте на рівні тіла? Повільно змініть позу. *Якщо хочете, запишіть у своєму особистому щоденнику все, що ви пережили, ваші почуття і ваші думки щодо цієї подорожі. Що нового ви пережили, відкрили у собі чи інших, з якими образами себе та інших ви зустрілися?*¹⁰

Тема 3. Аналітична психотерапія К. Г. Юнга

Завдання для роботи з теоретичним матеріалом

1. Психогенезис неврозу та проблеми індивідуації.
2. Природа, функції, структура та аналіз сновидінь.
3. Особливості трансферу.
4. Асоціативний метод та ознаки порушеної адаптації.
5. Сутність та фази психотерапії.

Рекомендована література:

1. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме. Львів: Астролябія, 2012. 588 с. URL: <https://nashformat.ua/products/arhetyipy-i-kolektyvne-nesvidome-901164>
2. Юнг К. Г. AION. Нариси щодо символіки самості. Львів: Астролябія, 2019. 432 с. URL: <https://book-ye.com.ua/catalog/psykholohiya/aion-narysy-shchodo-symvoliky-samosti/>
3. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії: навч. посіб / за ред. М. І. Мушкевич. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. С. 73–90.
4. Глива Є. Вступ до психотерапії: навч. посіб. Острог-Київ: Острозька академія-Кондор, 2009. 532 с.
5. Каліна Н.Ф. Психотерапія: підручник. Київ: Академвидав, 2010. 288 с. URL: http://pidruchniki.ws/14081027/psihologiya/psihoterapiya_-_kalina_nf

¹⁰ Психотерапія: теорія і практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Т.Соколова. 2-е изд., перераб. и доп. Москва: Издательский центр «Академия», 2006. С.73.

Основні теоретичні положення теми

Центральне місце в концепції Карла Густава Юнга в аналітичній психотерапії мають наступні **ідеї**¹¹ (як розвиток ідей класичного психоаналізу):

- Переборення будь-якої однобокості у вивченні розвитку особистості, особливо пов'язаної з дотриманням суворо визначених ідеалів і патернів поведінки, з осудом «тіньової» сторони особистого та суспільного життя.

- Поняття «індивідуація» як всебічний повний, синтезуючий свідомість і підсвідомість розвиток Самості (Self). Юнг присвятив все своє життя розробці нюансів зв'язку усвідомлене / неусвідомлене.

- На людину впливає не тільки її минуле, але й устремління в майбутнє.

- Показав, що для досягнення психологічного здоров'я особистості її різнонаправлені тенденції повинні бути інтегрованими в єдине ціле. Засновник аналітичної психології та психотерапії підкреслював емпіричний характер психотерапії.

- Один з перших у психотерапії сформулював не клінічне, а екзистенційне розуміння проблематики клієнтів, пов'язане з втратою смислу буття та проблемами особистісного розвитку.

Саме тому в аналітичній психотерапії основною **метою** є досягнення Самості, яке формулюється в термінах навчання осягненню, пізнанню власного внутрішнього світу через переживання всієї повноти свого буття (включаючи відкритість підсвідомому), що в перспективі призводить до індивідуації, тобто до досягнення гармонійного життя та повної реалізації Я.

К.-Г. Юнг вперше в історії психотерапії сформулював вимоги до ролі та позиції психотерапевта в аналітичному процесі. Серед них – революційно прозвучала вимога самоаналізу психоаналітика. також новітніми для тодішньої психотерапії були: відсутність жорсткої фіксації позиції психоаналітик-пацієнт, забезпечення прийняття пацієнта. Серед вимог – підкреслення важливості допомоги пацієнтові у розрізненні усвідомлених та неусвідомлених інстанцій

¹¹ Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості. Харків: Фоліо, 1996. 336 с.

психічного і встановленні комунікації між ними, специфічною є вимога знання психоаналітиком міфології та фольклору.

Психотехніки, які використовуються в аналітичній психотерапії, аналогічні класичним психоаналітичним, але набагато більше уваги приділяється інтерпретації сновидінь, символіка яких – скоріше культурологічного, чим сексуального генезу. Саме з психотерапевтичного досвіду К.-Г. Юнга у психотерапевтичному процесі стало широко використовуватися малювання – як можливість самовираження пацієнта, що допомагає перебороти інфантильність.

Праці К.-Г. Юнга стали теоретичною фундаментальною основою розвитку сучасної арттерапії.

Карл Густав Юнг створив передумови перетворення ортодоксального психоаналізу (ціною яких стала дружба з З. Фройдом) і передумови феноменологічно-екзистенційного розвитку психотерапії.

Методичні рекомендації та матеріали до проведення заняття

Завдання 1. *Обговоріть у групі різне ставлення героїв п'єси Вільяма Шекспіра «Ромео і Джульєтта» до сновидінь. Що б сказали з цього приводу класичний та юнганський аналітики? Програйте в ролях можливу дискусію.*

Ромео. Я бачив сон.

Меркуціо. Бува, й мені щось сниться.

Ромео. Що саме?

Меркуціо. Те, що брешуть всі сновидці!

Ромео. У наших снах більш правди, ніж в словах...

Меркуціо. Була з тобою королева Меб!

То повитуха фей, така маленька,-

Не більша, ніж агатовий камінчик

У олдермена в персні. Цугом їздить

Вона на найдрібніших порошинках

В нас по носах, як міцно ми спимо.
В її візку з крил коника дашок;
В колесах – шпиці із павучих лапок;
З тоненьких павутинок – посторонки,
А хомути – із місячного сяйва;
Маленький батіжечок – з волосинки,
А пужално – із кістки цвіркуна;
За кучера – малюсінський комарик
В каптані сірому, багато менший,
Ніж черв'ячок отой, що часом лазить
У дівчини лінивої по пальцях.
її візок – лісний горіх порожній,
Що виточив його старенький шашель
Чи вивірка – вони для фей віддавна
Майструють колісниці. Пишно так
Щоночі лине Меб в своїм візочку:
Перетинає мозок у коханців,
І сняться їм лише любовні втіхи;
Проскаче в царедворців по колінах,
І сняться кожному із них поклони;
По пальцях суддів мчить – їм сняться гроші;
Мчить по устах синьйор – цілунки сняться;
Та часом ті вуста вона прищами
За жадність до цукерок обдарує,
Розгнівавшись за неприємний запах;
Мед промайне під носом у вельможі,
І він відчує дух нової ласки;
Щетинкою під носом полоскоче
В священника – приход багатший сниться;
А часом мчить у вояка по шиї,
І він у сні рубає ворогів,
Пролами бачить, штурми і засади,
Клинки іспанські, келихи з вином
Завглибшки футів п'ять; а то зненацька
Забарабанить голосно у вухо,
й здригнеться він, прокинеться з прокльоном,
Молитву прочитає й знов засне.
Вночі та ж Мед куйовдить коням гриви,
їх заплітає, а волосся людям

Збиває в ковтуни: їх розплести -
То небезпечно: може статись лихо!
Вона ж, відьмачка, душить тих дівчат,
Що сплять на спині, і привчає їх
Витримувать вагу чоловіків,
Як зробляться вони жінками. Ще
Ця Меб...

Ромео. Мовчи, Меркуціо, облиш!
Ти про пусте говориш!

Меркуціо. Так, про сни!
Адже лінивого ума це діти,
Це нашої фантазії плоди.
Породжує вона химерні мрії -
Легкі й тонкі так само, як повітря,
Мінливіші за вітер, що спочатку
Холодні груди півночі торкає,
Але, розгнівавшись, враз відлітає,
Обличчям повертаючись до півдня,
Де зрошують цілющі роси землю.
Бенволіо І нас той вітер із путі збиває.
Скінчивсь бенкет, і прийдемо ми пізно.

Ромео. Боюся, навпаки – занадто рано...
Мені передчуття тривожить душу,
Немов якась погроза наді мною
В сузір'ях висить, і моя судьба
В цю ніч чудову, на розкішнім святі,
Почне негадано свій грізний хід -
Життя моє нікчемне обірве,
Яке ще в грудях жевріє, пославши
Мені страшну і передчасну смерть.
Та той, хто править кораблем моїм,
Хай підніма вітрила! Ну, ходім!¹²

¹² Шекспір В. Зібрання творів у 6 т. Київ: Дніпро, 1986. Т. 2. С. 311–413. URL: https://www.ae-lib.org.ua/texts/shakespeare__romeo_and_juliet__ua.htm

Завдання 2.

1. Прочитайте уривок оповідання Карела Чапека «Експеримент професора Роусса». Який метод описано в ньому?

2. опишіть мету та особливості застосування цього методу, звернувшись до текстів К. Г. Юнга.

«...— Панове, — почав професор Гарвардського університету Роусс, славетний американський учений, родом чех. — Експеримент, який я вам буду показати, ґрунтується на давніших дослідженнях моїх колег і співробітників; indeed, нового тут нема нічого, це... м-м-м... really... Це, як то кажуть, стара пісня!-зраділо вигукнув професор, згадавши підходящий вислів. — Мені належить тільки метод... м-м-м... практичного використання деяких теоретичних висновків. Я прошу насамперед криміналістів оцінити те, що вони будуть побачити, з погляду їхньої practice. Well.

Метод мій полягає ось у чому. Я сказатиму вам якесь слово, а ви повинні сказати мені інше слово, перше, яке спаде вам на думку, хай то навіть буде nonsense... м-м-м... дурниця... тобто нісенітниця. І врешті з тих слів, які ви будете мені сказати, я з'ясую, що є в вас у голові: про що ви думаєте і... м-м-м... що приховуєте. Зрозуміли? Я не вдаватимусь у теорію; тут відіграють роль асоціації, придушені бажання, трохи suggestion і таке інше. Я скажу коротко: під час експерименту ви повинні... м-м-м... виключити волю й мислення; це вивільнить підсвідомі connexions, і я буду з них дізнатися, що... що... — славетний професор зам'явся, шукаючи слів. — Well, what's on the bottom of your mind.

— Що є на дні вашої душі, — підказав хтось.

— Атож, атож, — задоволено підтвердив професор.— Ви тільки повинні вимовляти automatically, що спливе вам у ту мить на язик, без будь-який контроль, не стримуючи себе. А я потім буду аналізувати ваші уявлення. That's all...»¹³

¹³ З книги: Чапек К. Війна з саламандрами. Роман. Мати. П'єса. Оповідання.— К.:Дніпро, 1978

Завдання 3.

Дослідіть вплив архетипів на ваше життя, виконавши вказані нижче завдання-самодослідження. Обговоріть в групі ваш досвід виконання цього завдання.

Архетипи. Яким був головний архетипічний образ або тема вашого життя? Якими способами він впливає на вас і на все навколо вас? Згадайте приклади того, наскільки він актуальний у вашому житті. Щоб знайти важливі для вас архетипи, думайте про теми в літературі та фільмах, які вас приваблюють. Чи є характер, який ви вважаєте особливо приємним? Назвіть основний вид ситуацій, які ви вважаєте цікавими, принадним. Наприклад, велике кохання, небезпечна подорож в невідомість чи інше.

Персона

Складіть список вашого улюбленого одягу, коштовностей або іншого вашого майна. Виберіть той предмет зі списку, який, як вам здається, представляє вас якнайповніше і, в певному сенсі, є інтегральною частиною образу самого себе. Виберіть щось, що ви носите або зберігаєте тривалий час. Спробуйте обійтися без цього предмета впродовж тижня та відслідкуйте свою реакцію на його відсутність. Дайте цей предмет своєму другу на деякий час. Як ви себе відчуваєте, коли хтось надягає ваш улюблений предмет або користується ним?

Тінь

1. Подумайте про те, як би ви детально описали вашого особистого демона і те, як він діє у вашому житті. Коли він з'являється? Чи робите ви щось, що, може, як вам здається, стати початком подолання демона?

2. Якби можна було б персоніфікувати його, на що він був би схожий? Чи має він ім'я? Як він виглядає? Якими можуть бути його улюблені висловлювання?

3. Поспілкуйтеся із цим персонажем. Обговоріть його хороші якості. Як він вам допоміг? Як він захоплював і зупиняв ваш особистий вибір і зростання?

4. Який внутрішній персонаж може бути протилежністю вашому особистому демону? З думками про цей протилежний персонаж перегляньте пункти 1 Анімус та Аніма.

Анімус та Аніма. Складіть список якостей, якими ви захоплюєтеся в коханій людині або в тому, кого найбільше поважаєте. Потім перерахуйте якості, які вам найнеприємніші в людині, яку ви зовсім не поважаєте. Найбільш ймовірно, що перший список містить проєкції аніми чи анімусу. Ці якості є у вас і ви можете їх розвивати. Другий список містить проєкції вашої тіні – ці якості повинні були протилежні вашим.¹⁴

Завдання 4.



«На думку К. Г. Юнга, мандала – це універсальний психічний образ, символ Самості, глибинної сутності людської душі. К.Г.Юнг вважав, що досягнення Самості є природним процесом, зміст і мета якого з самого початку закладені в особистості. Метою його терапії було досягнення Самості в процесі індивідуації, тобто реінтеграції інстинктивного і духовного полюсів психіки. Процес індивідуації схожий на реінтеграційний процес в філософії Йоги, який символізується мандалою, що реінтегрує сприйняття світу, допомагає людині об'єднатися з тотальною космічною реальністю...»¹⁵

¹⁴ Фрейджер Р., Фейдимен Дж. Теории личности и личностный рост. Москва: ОЛМА ПРЕСС, 2004.

¹⁵ по Danuiova T. V.; Noian I. M.. Декілька слів про Юнга, самість і мандалу. Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія», [S.l.], v. 11, n. 1, p. 71–76, жов. 2020. URL: <http://journals.nubip.edu.ua/index.php/Pedagogica/article/view/14230>.

Опишіть терапевтичний процес за К. Г. Юнгом.

Завдання 5.

«К.-Г. Юнг, який заклав основи психоаналітичної інтерпретації чарівних казок, стверджував, що їх герої є проєкціями різних архетипів. Послідовниця К.-Г. Юнга, М.-Л. фон Франц вважала, що всі чарівні казки намагаються описати прагнення людини до осягнення власної Самості, до усвідомлення сенсу життя.

Будь-який індивід і будь-яка нація мають свої власні способи усвідомлення і взаємодії з цією психічною реальністю. Зазвичай різні чарівні казки дають усереднену картину різних етапів або стадій такої взаємодії. Одні – детальніше затримуються на початкових стадіях, пов'язаних з проблемою тіні, а про те, що відбувається далі, дають лише загальне уявлення. Інші казки особливе значення надають розгляду аніми і анімусу, а також образів отця і матері, що стоять за ними, замовчуючи при цьому проблему тіні і всього того, що з нею пов'язано. Треті ж – акцентують свою увагу на мотиві недоступності і недосяжності скарбу і на пов'язаних з цим переживаннях. Незважаючи на відмінність зроблених акцентів, за своїм значенням всі казки рівні, так як в світі архетипів немає градації цінностей: будь-який архетип по своїй суті є не тільки однією з форм колективного несвідомого, але і його відображенням в цілому...»¹⁶

Проінтерпретуйте казку «Про Івана-царевича і Коцю Безсмертного», виходячи з цих ідей.

Про Івана-царевича і Коцю Безсмертного

Жив собі цар з царицею, і був у них один син Іван-царевич. От коли він виріс, надумав знайти собі гарну дівчину.

Попрощався з батьком і матір'ю, сів на коня і поїхав. Їхав, їхав та й приїхав у далеку сторону, до чужого міста. Бачить, що ведуть чоловіка, у кайдани закутого, і дуже б'ють. Під'їхав Іван-царевич і питає:

— Що це за чоловік, куди ви його ведете і за що б'ють?

¹⁶ Толкование волшебных сказок. *Психология сказки*. Толкование волшебных сказок. Москва: Б.С.К., 2004. 364 с.

А люди відповідають:

— Такий у нас закон. Хто не сплатив податку, того дуже б'ють і кидають у в'язницю.

— А скільки треба платити?

— Десять тисяч рублів.

Івану-царевичу стало жаль того чоловіка. От він витяг гроші, заплатив і поїхав далі. А той чоловік біжить за ним та й гукає:

— Іване-царевичу, візьми мене з собою, я тобі в пригоді стану.

— А як тебе звуть?

— Булат-молодець.

От Іван-царевич погодився його з собою взяти. Узнав Булат-молодець, що Іван-царевич собі дівчину шукає та й каже:

— Є тут недалеко дуже красива царівна у високому замку. Замкнула її зла мачуха на сім замків, і ніхто не може врятувати.

Тут Булат-молодець взяв чарівне зілля, і поїхали вони до високої башти. Замки повідкривали, забрали царівну. Їхали до вечора, зупинилися на ніч. Булат-молодець і каже:

— Будемо по черзі сторожувати.

Серед ночі Іван-царевич розбудив Булата-молодця і сказав, що немає царівни. Булат-молодець відповів, що то Кощій Безсмертний її украв.

Приїхали вони до Кощієвого двору. Тут Булат-молодець сказав Іванові-царевичу, щоб той зняв з руки перстень і віддав служниці. А та вже передасть царівні. Тоді царівна попросила, щоб служниця привела їх. Глянула вона і впізнала Івана-царевича та Булата-молодця. Вони запропонували їй тікати, та вона відповіла, що це небезпечно, бо Кощій їх так не залишить. Тому треба шукати його смерть.

Сіли вони на коні і поїхали смерті шукати. Доїхали до синього моря, до самого берега. Рибалки перевезли їх на острів. Там вони знайшли яйце, в якому була смерть зміїна. Розбили вони його, от і прийшов кінець Кощію. Забрали царівну і поїхали додому. І став Іван-царевич з нею жити щасливо.¹⁷

¹⁷<http://nashakazka.org.ua/kazki-poltavschini.html>

Тема 4. Психотерапія А. Адлера

Адлер вважав, що люди керуються у житті соціальним інтересом, який розумів як відчуття власної прихильності до соціального, потреба та бажання внести свій вклад у життя суспільства. Саме соціальні аспекти, а не безсвідоме визначають розвиток особистості. Люди прагнуть стати успішними, кращими, тому їх поведінка цілеспрямована та усвідомлена. Кожна людина прагне особистісно зростати і має потребу в цілісності та прагне реалізувати свій унікальний потенціал. Таку потребу А.Адлер назвав прагненням до досконалості. Але у людей є й тенденція відчувати себе підкореним іншими, якщо це почуття не долається, то у неї розвивається комплекс неповноцінності, який може стати базисом особистості. У разі гіперкомпенсації почуття неповноцінності може розвинути комплекс неповноцінності.

В теорії Адлера підкреслюється, що до 5 років у людини уже формується стиль життя, що відбувається через сімейну взаємодію. Авторитарна атмосфера, неприйняття дитини, меркантильність або, навпаки, гіперопіка чи жалість створюють негативну атмосферу, що є критичним фактором розвитку стилю життя. П'ять основних помилок стилю життя (надгенералізація, хибні чи неможливі цілі безпеки, мінімалізація чи заперечення чеснот, хибні цінності, помилкове сприйняття життя та його вимог) складаються саме в дитинстві. Здоровий стиль життя зосереджений на трьох завданнях: спілкування, робота та сексуальність.

Терапевти цього спрямування виступають як діагности, вчителі, зразки поведінки в рівних стосунках. Вони прагнуть виявити причину способу поведінки чи думок клієнта. Для такого висновку використовуються дані про сім'ю, ранні дитячі спогади. Терапевти обговорюють з клієнтами свої інтерпретації, враження, почуття та прагнуть встановити терапевтичні стосунки. Клієнтів також заохочують до аналізу і виправлення неправильного способу життя, розвиваючи їх соціальну спрямованість.

У роботі використовується багато методів, декотрі взяті інших підходів. Оціночні методи типу тестів застосовуються мало, хоча розповсюджені анкетні і автобіографічні опитувальники.

Мета терапії полягає в тому, щоб допомогти людині сформувати здоровий спосіб життя, чому сприяє розвиток уявлень про здоровий спосіб життя та робота по подоланню почуття неповноцінності. Одне з важливих завдань – підтримувати клієнтів у формуванні соціального інтересу. Неправильним вважається егоцентричний, заснований на хибних цілях і неправильних уявленнях, пов'язаних з почуттям неповноцінності, стиль життя. Загалом *клієнти* звичайно вирішують самі питання переваг особистих та соціальних інтересів. Однак важливими залишаються 4 цілі адлеріанського процесу: встановлення та підтримання рівноправних стосунків клієнт-терапевт; аналіз стилю життя клієнта; інтерпретація стилю життя клієнта, що сприяє розумінню його сутності; переорієнтація і перенавчання клієнта, що супроводжується зміною поведінки.

Побудова сприятливих, дружніх, підтримуючих стосунків клієнт терапевт є важливим моментом для досягнення цілей терапії, тому саме цьому надається багато уваги. Після встановлення стосунків концентруються на аналізі стилю життя. Досягнення інсайту часто можливе завдяки аналізу ранніх дитячих спогадів. Частиною аналізу стилю життя є аналіз сновидінь, особливо тих, що повторюються. Досягти розуміння допомагають відкриті питання та інтерпретації. Важливою видається здатність до співпереживання. Оскільки важливою є рівність у стосунках, то досягненню зміни поведінки сприяють такі прийоми як: конфронтація, задавання питань, дії «як ніби то, зміна умов завдання, «пускова кнопка».

Завдання для роботи з теоретичним матеріалом

1. Помилки стилю життя.
2. Особливості компенсації неповноцінності.
3. Основні аспекти соціального інтересу.
4. Базові принципи та функції адлеріанської психотерапії.
5. Стратегічні напрями психотерапевтичного процесу.

Рекомендована література:

1. Адлер А. Наука жити. Київ: Port-Royal, 1997. 288 с.
2. Емішянц О. Психологічні проблеми стилю життя особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2017. Вип. 1–2. С. 55–58. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vknup_2017_1-2_14
3. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб / за ред. М. І. Мушкевич. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. С. 94–113.
4. Глива Є. Вступ до психотерапії: навч. посіб. Острог-Київ: Острозька академія- Кондор, 2009. 532 с.
5. Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник. Київ: Академвидав, 2010. 288 с. URL: http://pidruchniki.ws/14081027/psihologiya/psihoterapiya_-_kalina_nf

Методичні рекомендації та матеріали до проведення заняття

Завдання 1.

Завдання 1.

Побудуйте асоціативний ряд до імені Альфред Адлер. Із списку асоціацій виберіть ключові, які можна назвати основними поняттям його теорії та поясніть їх.

Завдання 2.

Зробіть спільну доповідь згідно до запропонованого плану. Доповідь по кожному пункту повинна бути короткою (не більше трьох хвилин).

План

1. Головні ідеї Індивідуальної психології.
2. Несприятливі ситуації дитинства, як причини помилкового стилю життя.
3. Як почуття неповноцінності перетворюється в комплекс неповноцінності.
4. Завдання від виконання яких залежить становлення повноцінної особистості.

5. Життєва мета.
6. Прагнення до зверхності – фундаментальний закон людського життя.
7. Термін «неповноцінність».
8. життєвий стиль та його основні характеристики.
9. Типи особистості відповідно до життєвого стилю.
10. Невроз.
11. Завдання психотерапевта.

Завдання 3. *Вставте правильне продовження фрази замість пропусків:*

1) Коли формується прототип [...] – встановлюється напрямок та орієнтованість життя індивіда.

2) Якщо нашим завданням є лікування пацієнта, який страждає на невроз, то нам необхідно знайти не звичайні помилки, які він зробив останнім часом, а [...]. Якщо ми виявимо ці помилки, то їх можна виправити за допомогою відповідної терапії.

3) Адлер сам називає три основні ідеї Індивідуальної психології:

1. Кожен із нас відчуває [...], і це є універсальним.

2. Кожен із нас боротиметься, [...], і це типово.

3. Злагодженість індивідуального та суспільного життя залежить від [...] і це добре.

4) «Невроз – це природний, логічний розвиток індивідуума, порівняно неактивного, егоцентричного, [...], що спостерігаємо завжди за найпасивніших, зніжених стилях життя».

5) Фізіологічна недостатність [...]

6) Справа не у фізичній недостатності, а у [...]

7) Відчуття недостатності нестерпне, і [...]

Варіанти продовження фрази:

1. людина починає боротися, щоб подолати її

2. може бути компенсована

3. фундаментальні, зроблені в ранньому віці під час формування прототипу

4. ранній варіант особистості, що втілює ціль
5. відчутті недостатності
6. який прагне переваги і тому розвиток його соціального інтересу затримується
7. ступеня розвитку соціальних почуттів,
8. власну недостатність
9. щоб подолати свою недостатність

Завдання 4. Проаналізуйте літературний спогад (фрагмент книги Івана Буніна " Життя Арсен'єва") з позиції А. Адлера.

Який життєвий стиль може бути властивий особистості з таким спогадом?

Які особливості клієнта можуть бути реконструйовані адлеріанським психотерапевтом по цьому тексту?

«Найперший спогад мій – то є щось нікчемне, що викликає подив. Я пам'ятаю велику, освітлену передосіннім сонцем кімнату, його сухий блиск над пагорбом, який видно у вікно, на південь... Тільки й усього, лише мить! Чому саме в цей день і годину, саме цієї хвилини і з такого порожнього приводу вперше в житті спалахнула моя свідомість настільки яскраво, що вже з'явилася можливість дії пам'яті? І чому відразу після цього знову надовго згасла вона?

Дитинство своє я згадую зі смутком. Кожне дитинство сумне: мізерний тихий світ, в якому мріє життям ще не зовсім пробуджена для життя, всім і всьому ще чужа, боязка і ніжна душа. Золотий, щасливий час! Ні, цей час нещасний, болісно-чутливий, жалюгідний.

Може, моє дитинство було сумним через деякі приватні умови? Справді, ось хоча б те, що я ріс у великій глушині. Пустельні поля, самотня садиба серед них... Взимку безмежне снігове море, влітку – море хлібів, трав і квітів... і вічна тиша цих полів, їхнє загадкове мовчання... Але чи сумує в тиші, в глушині якийсь бабак, жайворонок? Ні, вони ні про що не питають, нічим не дивуються, не

відчувають тієї потаємної душі, яка завжди вбачається людській душі у світі, що оточує її, не знають ні поклику просторів, ні бігу часу. А я вже й тоді знав усе це. Глибина неба, далечінь полів говорили мені про щось інше, як би існуюче крім них, викликали мрію і тугу про щось мені, чіпали незрозумілою любов'ю і ніжністю невідомо до кого і чого... Де були люди тим часом? Маєток наш називався хутором – хутір Кам'янка, – головним маєтком нашим вважалося Задонське, куди батько виїжджав часто і надовго, а на хуторі господарство було невелике, двірня нечисленна. Але все ж таки люди були, якесь життя все ж таки йшло. Були собаки, коні, вівці, корови, працівники, були візник, староста, куховарки, скотарки, няньки, мати і батько, гімназисти брати, сестра Оля, що ще гойдалася в колисці.

Чому ж залишилися в моїй пам'яті лише хвилини повної самотності? Ось вечоріє літній день. Сонце вже за будинком, за садом, порожній, широкий двір у тіні, а я (зовсім, зовсім один у світі) лежу на його зеленій траві, що холоне, дивлячись у бездонне синє небо, як у чиїсь дивні й рідні очі, в рідне лоно своє. Пливе і, круглячись, повільно змінює обриси, тане в цій увігнутій синій безодні висока, висока біла хмара... ох, яка томлива краса! Сісти б на цю хмару і плисти, плисти на ній у цій жахливій висоті, у піднебесному просторі, поблизу Бога і білокрилих ангелів, що мешкають десь там, у цьому гірському світі! Ось я за садибою в полі. Вечір ніби той самий – тільки тут ще блищить низьке сонце, – і так само самотній я на світі. Навколо мене, куди не кинь погляд, колосисті жита...»¹⁸

Завдання 6.

Для консультування, заснованого на принципі рівності, характерно, що клієнта ніколи не змушують схилитися до думки консультанта. Для зміни поведінки терапевт використовує низку специфічних методів.

¹⁸ Сапогова Е. Е. Практикум по консультативной психологии. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений направления и специальностей «Психология». Санкт-Петербург: Речь 2010. С.493.

Прочитайте опис цих методів та виберіть їх назву із списку.

1. Консультант ставить під сумнів міркування, засновані на індивідуальній логіці клієнта. Часто клієнти, досліджуючи власну логіку, усвідомлюють, що можуть змінити як її, так і свою поведінку..

2. Консультант запитує: «Що змінилося б, якби вам було добре?». Клієнтам часто ставлять "питання" на первинному етапі роботи, але це доречно і надалі.

3. Підтримка базується на вірі у людину. Консультанти підтримують своїх клієнтів, передаючи своє переконання в те, що змінити поведінку можливо. Підтримка – це ключ до продуктивного вибору життєвого стилю.

4. Клієнтам пропонується діяти так, ніби вони є тими, ким хочуть бути, – наприклад, персонажами своїх снів.

5. Консультант привертає увагу клієнта до деяких проявів поведінки й таким чином руйнує цінність певного типу поведінки. Наприклад, мати, яка завжди діє зверхньо стосовно доньки. Після викриття її в цьому, вона може продовжувати так діяти і далі, але вже з іншим результатом.

6. Клієнти вчаться розпізнавати саморуйнівні дії або думки. Спочатку консультант може допомагати у цьому процесі, але надалі клієнти беруть відповідальність на себе.

7. Клієнти спочатку ставлять перед собою короткострокові, досяжні цілі та поступово переходять до довгострокових реалістичних цілей. Консультування закінчується, коли клієнт досягає зміни поведінки та починає здійснювати певний контроль над своїм життям.

8. Клієнтам дають зрозуміти, що вони мають змогу вибрати, на які стимули у житті звертати увагу. Вони вчаться викликати почуття (яких їм бракує), концентруючись на них подумки. Клієнти можуть вибирати, які переживання їм запам'ятати – негативні чи позитивні.

Список технік

А Задавання питання».

Б Конфронтація.

В «Плювок у суп клієнту».

Г Володіння собою.

Д Надання підтримки.

Е Дія «начебто»..

Є Зміна умов завдання.

Ж Кнопка запуску.¹⁹

Завдання 7.

Створіть пари консультант-клієнт.

Спробуйте провести інтерв'ю, використовуючи схему А. Адлера.

Відрефлексуйте ваші переживання в обох ролях.

Що ви можете сказати про свій життєвий стиль (із ролі клієнта)?

Схема інтерв'ю для дорослих

1. На що ви скаржитесь?

2. У якому стані ви перебували, коли вперше помітили ваші симптоми?

3. Який зараз ваш стан?

4. Яка у вас професія?

5. Опишіть ваших батьків, їх характер, стан здоров'я. Якщо вони вже померли, то в результаті якої хвороби? Які вони мали стосунки з вами?

6. Скільки у вас братів та сестер? В якій послідовності ви народилися? Яке їхнє ставлення до вас? Як вони живуть? Чи хворіють вони теж чимось?

7. Хто був улюбленцем вашого батька чи матері? Як вас виховували?

8. Чи є у вас ознаки потурання в дитинстві: сором'язливість, труднощі розвитку дружніх зв'язків, неакуратність.

9. Чим ви хворіли у дитинстві і яке було ваше ставлення до цих хвороб?

10. Які ваші ранні дитячі спогади?

11. Чого ви боїтеся або чого ви боялися найбільше?

¹⁹ за Глэддинг С. Психологическое консультирование. 4-е изд. Санкт-Петербург: Питер, 2002. С. 200.

12. Як ви ставитеся до протилежної статі? Яким воно було у дитинстві та в наступні роки?

13. Яка професія цікавила вас найбільше, і якщо ви не обрали її, то чому?

14. Чи є пацієнт честолюбним, сенситивним, схильним до спалахів гніву, педантичним, домінуючим, сором'язливим чи нетерплячим

15. Які люди оточують вас зараз? Чи є вони нетерплячими, дратівливими, люблячими?

16. Як ви спите?

17. Які у вас бувають сни? Про падіння, політ, повторювані сни, пророчі сни, про іспити, про те, як спізнюєтеся на поїзд?

18. Які хвороби були у вашому роду?²⁰

Завдання 8.

Прочитайте ранній спогад: «Я маленький, гуляю с мамою та татом в парку (мені два роки), біжу по траві, бачу велику волохату, але дуже красиву гусинь. Мені вдається її схопити і випадково розчавити, а потім витерти об одяг. Мама сердита. Тато посміхається...». (взято із відкритих джерел Інтернету).

1. Проаналізуйте ранній спогад по стандартній адлеріанській схемі якісного контент-аналізу ранніх спогадів²¹

2. Обговоріть результати в групах (четвірках-трійках) запишіть всі «мікроінсайти», гіпотези та прийдіть до спільного висновку стосовного життєвого стилю клієнта.

3. Орієнтуючись на гіпотези стосовно життєвого стилю клієнтки створіть реорієнтаційні формули.

Пам'ятайте, що реорієнтація це процес, в якому елементи життєвого стилю перетворюються в конструктивні. У відповідності до ідеології А. Адлера, зміни

²⁰ Сидоренко Е. В. Терапия и тренинг в концепции Альфреда Адлера. Санкт-Петербург: Речь, 2002. С. 70–71.

²¹ Сидоренко Е. В. Терапия и тренинг в концепции Альфреда Адлера. Санкт-Петербург: Речь, 1993, С. 77–104.

уявлення про життя і своє місце в ньому неминуче повинні призвести до змін стилю поведінки.

Схема контент-аналізу ранніх дитячих спогадів складається із чотирьох етапів:

I. Аналіз змістових категорій і формулювання гіпотез.

II. Перевірка гіпотез.

III. Інсайт – виявлення, осягнення формули життєвого стилю.

IV. Дослідження формули разом з автором раннього спогаду.

I етап. Аналіз змістових категорій і формулювання гіпотез.

Присутні у спогаді люди:

1. Мама.

Її присутність може свідчити:

про життєвий стиль розпещеної дитини;

про те, що індивід потребує більшої материнської уваги;

про те, що добра адаптація індивіда була досягнута завдяки матері.

Відсутність фігури матері може бути свідченням:

того, що у індивіда існує відчуття, що вона ним нехтувала;

того, що дитина не була прихильною до неї і задоволеною своєю життєвою ситуацією;

того, що через народження у сім'ї інших дітей відбулася «детронізація» – скинення дитини з «трону любові».

2. Батько.

Присутність фігури батька може свідчити:

про звернення до батька через незадоволеність стосунками з матір'ю або у зв'язку з народженням наступної дитини;

про протест розпещеної дитини проти суворого батька.

Відсутність фігури батька в матеріалі ранніх спогадів не аналізується.

3. Брати і сестри

Їхня присутність може свідчити про:

детронізацію у зв'язку з їхнім народженням;

суперництво з ними;

несамостійність та залежність від них;

розвиток соціального почуття і співробітництва (можливо, невдалого).

4. Двоюрідні брати і сестри

Їхня присутність може свідчити:

про розширення території соціальних дій індивіда за межі сім'ї;

про труднощі у статевої взаємодії (якщо вони протилежної статі).

5. Бабусі, дідусі та інші родичі

Їхня присутність може означати:

що вони панькалися з дитиною і «зіпсували» її;

що у індивіда відбулося вилучення інших людей і, відтак, йому бракує соціальної адаптації (якщо вони згадуються в дружній атмосфері поряд з іншими близькими родичами).

6. Сторонні люди: гості, друзі, сусіди та ін.

Їхня присутність може свідчити:

що дитина усвідомлювала себе як частина суспільства, розповсюджуючи свій інтерес на інших людей і співпрацюючи з ними;

що сторонні люди сприймалися як небезпека;

що дитина була несамостійною і боялася залишатися на самоті.

Тип події.

1. Небезпеки, нещасні випадки, тілесні та інші покарання.

Їхня присутність може свідчити про перебільшену тенденцію індивіда зосереджуватися переважно на ворожій стороні життя.

2. Хвороби і смерть.

Їхня присутність, за спостереженнями Адлера, може відображати:

страх перед ними і намагання підготуватися до них, наприклад, обравши професію медичного працівника;

хворобливий інтерес дитини до смерті (якщо вона стала свідком раптової і швидкої смерті людини і, відтак, зазнала сильного душевного потрясіння).

Професійну боротьбу з хворобами і смертю (стають лікарями і фармацевтами).

3. Вчинки, крадіжки, сексуальні експерименти і т.п.

Їхня присутність, за спостереженнями Адлера, може відображати:

велике зусилля уникати їх у подальшому житті (якщо вони виконувалися як щось звичне, а не нове).

4. Нові життєві ситуації.

Спосіб сприйняття ситуації суб'єктом

1. Переважаючий вид чутливості (зоровий, руховий, слуховий тощо).

Людина, яка відчувала у дитинстві зорові труднощі, почне свій спогад словами " Я побачила...".

2. Відчуття приналежності. Залежить від застосування займенників «Я» і «Ми». Вживання останнього стосовно великої групи осіб (а не лише членів сім'ї) може свідчити про належний розвиток соціального інтересу.

3. Почуття і емоції. Розвиток тих чи інших почуттів залежить від способу досягнення цілі.

Наприклад, якщо дитина потребує постійної присутності матері, вона може виявляти тривогу. Таким чином тривога чи хоробрість, смуток чи радість у спогадах завжди узгоджуються із стилем життя. Людина, яка досягла переваги користуючись смутком, не може відчувати щастя і задоволення своїми досягненнями.

II етап. Прочитайте гіпотези, записані на першому етапі, і викресліть ті, що не підтверджуються іншими елементами спогаду.

III етап. Вербалізувати ідею життєвого стилю людини, застосовуючи запропоновані Адлером мовні конструкції: «Життя – це...», або «Жити – означає...».

IV етап. Дослідження разом з автором життєвої формули. Виконуються діагностичні й терапевтичні завдання. Передбачають зміну життєвого стилю, а саме – уявлення і способи поведінки в типових ситуаціях.

Завдання 9.

Виконайте запропоновані вправи та обговоріть результат їх виконання в групах.

Вправа «Розуміння цілей» (час – 15 хв.):

Візьміть 4 аркуші паперу, олівець чи ручку. На першому зверху напишіть: *«Які мої цілі у житті». Витратіть на відповідь 2 хвилини.*

Пишіть все, що спадає вам на думку, навіть якщо це здається загальним, тривіальним. Ви можете включити сюди особисті, сімейні, соціальні чи духовні цілі. Коли завершите, дайте собі ще 2 хв., щоб прочитати і зробити доповнення та виправлення. Відкладіть перший аркуш убік.

Візьміть другий аркуш і напишіть зверху: *«Як би я хотів(ла) провести наступні три роки?»* Відповідайте на це запитання 2 хв., ще 2 хв., аби переглянути список). Це питання допоможе виявити ваші цілі чіткіше, ніж перше. Відкладіть убік і цей список.

Щоб побачити свої цілі з інакше, напишіть на третьому аркуші: *«Якби я знав, що мені залишилося жити 6 місяців, починаючи з сьогоднішнього дня, як би я їх прожив?»*. Це питання потрібне, щоб виявити, що важливо для вас, але про що ви навіть не замислювалися. Знову витратите на відповіді 2 хвилини і ще 2 хвилини на те, щоб перевірити список, і відкладіть аркуш убік.

На четвертому аркуші виписіть 3 цілі, які вважаєте найважливішими з усіх перелічених.

Порівняйте всі чотири списки. Чи є теми, що проходять червоною ниткою через усю різноманітність ваших бажань? Чи не належать всі ваші цілі до однієї категорії, наприклад, соціальної чи особистої? Чи з'являються якісь цілі у всіх

трьох перших списках? Чи не відрізняються цілі, які ви обрали як найважливіші, від решти ваших цілей?²²

Вправа «Три бажання»

Уявіть, що ви знайшли стару пляшку, яку хвилиною викинуло на берег. Ви її відкрили, з'явився джин і пообіцяв виконати три ваших бажання. Коли будете обмірковувати, що загадати, пам'ятайте: бажання повинні залишатися в межах людських можливостей. Вони повинні бути захоплюючими, але й правдоподібними.

1. Напишіть ваші три бажання.
2. Виберіть одне, найбільш важливе для вас.
3. Напишіть про своє бажання чітко і докладно, як основну життєву ціль.
4. Що ви робите або будете робити для досягнення цієї мети?
5. Які є перешкоди для її досягнення?
6. Що ви відчували, коли писали про свою ціль (бажання), сприймаючи її серйозно?
7. Ви можете повторити пункти 3–6 для решти бажань.²³

Тема 5. Розвиток класичного психоаналізу: ідеї А. Фройд

Завдання для роботи з теоретичним матеріалом

1. Особливості, можливості та обмеження дитячого психоаналізу. Робочий альянс у дитячому психоаналізі.
2. Сновидіння та вільні асоціації у дітей: позиції А. Фройд та М. Кляйн.
3. Опір у дитячому сетингу. Трансфер. Види трансферу.
4. Умови реалізації наукового потенціалу класичного психоаналізу.
5. Розвиток психоаналітичного знання у системі сучасної психології та психотерапії.

²² Фрейдджер Р., Фейдимен Дж. Теории личности и личностный рост. Москва: ОЛМА ПРЕСС, 2004. С. 124.

²³ Фрейдджер Р., Фейдимен Дж. Теории личности и личностный рост. Москва: ОЛМА ПРЕСС, 2004. 126.

Рекомендована література:

1. А. Фройд. Вступ в дитячий психоаналіз.
2. Нелін Є. Розвиток ідей психоаналітичної педагогіки в науково-практичній діяльності Анни Фрейд. *Нова педагогічна думка*. 2019. № 4 (100). URL: <https://roippo.org.ua/upload/documents/statti/100/19.pdf>
3. Каліна Н.Ф. Психотерапія: підручник. Київ: Академвидав, 2010. 288 с. URL: http://pidruchniki.ws/14081027/psihologiya/psihoterapiya_-_kalina_nf
4. Глива Є. Вступ до психотерапії: навч. посіб. Острог-Київ: Острозька академія- Кондор, 2009. 532 с.

Основні теоретичні положення теми.

Анна Фройд присвятила своє життя розвитку теорії класичного психоаналізу, яку в сучасній теорії психодинамічної парадигми називають теорією психології Его. А. Фройд та її послідовники (Х. Хартманн, Рапапорт, Еріксон та ін.) стверджували, що психоаналіз насправді повинен мати справу з Его і його відхиленнями, а дослідження Ід та його способів існування завжди були тільки *засобом* досягнення цілі в психоаналізі. Ід та Его тісно пов'язані між собою, оскільки не можна розірвати те, *хто* витісняє (Его) і те, *що* витісняє (Ід). Іншими словами, психотерапевтично неефективно трактувати /розуміти підсвідоме без розуміння його зв'язку з Его. Таким чином, з точки зору психології Его – необхідний *подвійний* аналіз (ІД+Его) в центрі психоаналізу, з *акцентом* на Его.

Тому найважливішими положеннями психології Его є:

1. Існує автономне Его, вільне від конфліктів і драйвів Ід – це забезпечує адаптацію людини до реальності. Рушійною силою розвитку особистості є прагнення Его за рахунок *власної енергії* адаптуватися до реальності і панувати над нею. Таким чином, *причиною психологічних проблем* пацієнтів Анна Фройд та її послідовники вбачали проблеми в адекватному розвитку Его-процесів та в ефективних захистах. Відповідно, **метою** психоаналізу є відновлення Его в його цілісності.

2. Важливим положенням теорії Анни Фройд є ідея про те, що в Ego, як і в Id, є свої вроджені процеси: пам'ять, перцепція, рухова координація і це виступає *джерелом енергії*, а не енергія Id.

3. Названі та досліджувалися наступні фактори патології:

- нерівномірний розвиток Ego та інстинктів;
- дисгармонія ліній розвитку;
- регресія та її наслідки.

На відміну від Анни Фройд, яка брала за основу *норму розвитку* особистості та у відповідності до цього розвитку прагнула оцінити і дослідити різні форми патології саме як порушення нормального розвитку, Маргарет Малер та Мелані Кляйн за *основу аналітичного дослідження* взяли *психоз та психотичне ядро* особистості.

У **психології об'єктних стосунків** (Мелані Кляйн, Шандор Ференци, Маргарет Малер, Д.Віннікотт та ін.) основний акцент зміщується на дослідження того, які *об'єкти* були головними в житті дитини, як вони були інтерналізовані та як їх внутрішні образи та репрезентації продовжують існувати в підсвідомості дорослого.

Базові положення школи Мелані Кляйн:

1. конфлікт між інстинктами життя і смерті є вродженим і проявляється з самого народження.

2. розвиток Ego – це процес постійної проєкції /інтродекції. Свої емоції дитина «приписує» зовнішнім об'єктам, внаслідок чого вони поділяються на «хороші» та «погані» об'єкти. Ранні психічні стани і уявлення дітей засновані на фізіологічних актах поглинання/виділення.

3. психоаналітики школи психології об'єктних стосунків основний акцент вивченню приділяли основним проблемам, таких як: ранній досвід любові, самотності, інтеграції Я.

Методичні рекомендації та матеріали до проведення заняття

Задання 1.

Проведіть у групі рольову гру (з елементами соціодрами), використовуючи наступний план:

1. Ознайомтеся з текстами книги Бурлакова Н. С., Олешкевич В. И. Детский психоанализ: школа А. Фрейд. Москва: Изд. центр «Академия». С. 119–126, 134–143, 158–163, 178–180, 181–204.

2. Уявіть собі, що учасники «Групи А» та «Групи Б» зустрілися на спільній науковій конференції.

Які б проблеми ви, як сучасний науковець, рекомендували б обговорити на такій зустрічі? Складіть список таких можливих питань для дискусії учасників конференції.

3. Хто з представників груп міг би бути на конференції? Виберіть одну із ролей. Для того щоб вжитися в роль, відрекомендуйтеся іншим учасникам конференції та висловіть від імені учасника основні ідеї вашої групи та, можливо, ваші власні переконання (із ролі!). Скористайтеся для цього питаннями для дискусії.

Задайте питання учасникам протилежної групи та висловіть свою точку зору, обговорюючи дискусійні питання (в ролі).

4. Обміняйтеся ролями з одним із учасників другої групи і з його ролі продовжуйте дискусію.

5. Обговоріть ваші враження від роботи. Зробіть висновки про можливості та обмеження дитячої психотерапії.

Завдання 2.

Про який механізм психологічного захисту йде мова? Відповідь обґрунтуйте.



Тема 6. Проблеми розвитку психоаналізу в сучасній психотерапії

Психоаналітичні теорії важко переоцінити. Вони були першими, котрі отримали суспільне визнання і прийняття. Одні теоретики (А. Адлер, К. Юнг, А.Еліс) тривалий час знаходились під впливом концепції Фрейда, а інші (К.Роджерс, В. Скіннер розробляли свої теорії всупереч принципам Фрейда або модифікували поняття концепції Фрейда, розвиваючи власні ідеї і концепції (Анна Фрейд, Ерік Еріксон Карен Хорні).

Мелані Кляйн, у рамках психоаналізу, звернула увагу на ранні об'єктні відношення. З кінця 20-х років вона займалась ранньо інтеріоризованими об'єктними відносинами і дослідила їхній детермінуючий вплив на формування психічних структур і різні типи внутрішніх конфліктів. Вона пов'язала психоаналітичну теорію інстинктів, а особливо вроджений інстинкт агресії, зі сформульованою нею теорією ранніх об'єктних відношень і ранніх констеляцій захисних процесів (розщеплення і проєктивна ідентифікація) [...] ²⁴

Під впливом М. Кляйн деякі автори, насамперед Фейрберн і Віннікотт, зробили значні доповнення до теорії і клініки об'єктивних відносин. Фейрберн здійснив критичний аналіз фрейдистської теорії інстинктів, переформулював її і

²⁴ Багрій Я. Психоаналіз: навч. посіб. Київ: ДП Вид. дім "Персонал", 2016. С. 89.

стверджував, що дитина з самого народження є «шукаючим об'єктом». Він критикував класичну теорію лібідо і концепцію ерогенних зон: на його думку, Фрейд, говорячи про оральний, анальний та інші інстинкти збудження, описав не справжні потреби, а форми чи техніки поведінки з об'єктами. Фейрберн відводить ерогенним зонам тільки другорядну роль у задоволенні справжніх потреб, а істинні, тобто первинні лібідо-потреби, полягають у встановленні об'єктивних відносин [...].²⁵

Віннікотт також займався різними фазами відносин «мати–дитина». Його цікавили феномени «достатньо хорошого» материнства і їхнє значення для розвитку дитини. Крім того, він приділяв особливу увагу потребам дитини (пацієнта) в емпатії і здатності матері (аналітика) цю потребу забезпечити. Він ввів концепцію «об'єктної матері» і «матері навколишнього світу», «материнської стурбованості» і «зберігаючого оточення», які згодом враховувалися при лікуванні так званих ранніх чи структурованих неврозів. У своїй праці «Від гри до креативності» (1971) він поклав початок цікавим напрямом у ситуативному оформленні лікування і дорослих пацієнтів. Клінічного значення набув визначений ним «перехідний об'єкт», і «об'єкт фальшивої самості» як порушення, витоки якого він бачив у ранній симбіотичній ситуації.²⁶

[...] Хайнц Хартманн описав зустріч новонародженого з «відносно очікуваним зовнішнім світом» і ввів поняття психічних репрезентацій (саморепрезентацій і об'єктивних репрезентацій); з цього почалася ера теорії об'єктивних відносин в Егопсихології (1939, 1950, 1972). Із основних теоретичних конструктів Хайнца Хартманна і його співавторів Ернста Кріса і Рудольфа Левенштейна (1946, 1949, 1952) ми задаємо лише ті, які набули особливого значення для психоаналітичної теорії об'єктивних відносин: введення поняття «відносно очікуваного світу» [...], нове визначення нарцисизму [...] опис стадій розвитку об'єктивних відносин (від первинного нарцисизму через задоволення потреб – до постійності об'єктів. [...],

²⁵ там же С. 90.

²⁶ там же С. 93.

підкреслення важливої ролі фрустрації і використання агресивних потягів у процесі розвитку. введення поняття недиференційованої матриці, з якої виділяються Ід та Его, нове розуміння ідентифікації як процесу, який змінюється відповідно до рівня розвитку, на якому він здійснюється. [...]

Ці позиції, які були представлені Хартманном та його співавторами, склали основу для подальшого розвитку Егопсихології і передусім тої психоаналітичної теорії об'єктивних відносин, яку створювали Якобсон, Малер і Кернберг. [...]

Великий вплив на теоретичні позиції Едіт Якобсон, а пізніше і Отто Кернберга, надали запропоновані Маргарет Малер, Фредом Пайном і Анні Бергманом узагальнення систематичних спостережень за інтеракціями матерів і дітей, проведені в рамках дитячих садків. Психічний розвиток дитини представлений Малер і її співробітниками [...] з позиції симбіозу, відділення та індивідуалізації. Основними інстинктивними силами цього розвитку є найважливіші зміщення лібідних і агресивних заміщень тілесної самості, а також зміна характеру і поведінки зближення-віддалення між дитиною і матір'ю у процесі розвитку, протікаючим від біологічного народження до немаючої жорстокої тимчасової прив'язки лібідної постійності об'єктів (Малер, 1975). Необхідними передумовами інтрапсихічних процесів відділення і індивідуалізації є соціобіологічне використання матері як «зовнішньої половини самозвеличання» (Шпіц, 1965), а пізніше – емоційна можливість мати у своєму розпорядженні об'єкт любові, тобто постсимбіотичного партнера. [...]

Підходи Малер і Якобсон підтримані насамперед клінічними дослідженнями і теоретичними розробками О. Кернберга. Він погоджувався з цими авторами в тому, «що найраніші процеси інтеріоризації характеризуються діадичністю, тобто спостерігається полярність самості і об'єкта з урахуванням того, що репрезентації самості і об'єктів ще не диференційовані. Крім того, беруться до уваги також усі майбутні кроки розвитку діадичних інтеріоризацій, тобто інтеріоризація не тільки об'єкта як об'єктна репрезентація, а й інтеракція самості і об'єктів (і пов'язані з ними афективні диспозиції) як вихідні складові елементи, на яких ґрунтується подальший розвиток інтеріоризованих

репрезентацій об'єкта і самості й пізніше поширювана трискладова структура (Его, СуперЕго, Ід)». [...]

Пряме спостереження за дітьми має у психоаналізі давню традицію (Джон Боулбі, Анна Фрейд, Мелані Кляйн, Маргарет Малер, Рене А. Шпіц, Дональд Віннікотт). Проведені цими вченими і їхніми співробітниками дослідження та зроблені ними коментарі лежать в основі психоаналітично орієнтованої концептуалізації нормального і паталогічного розвитку. Дані нових досліджень новонароджених грудних дітей є результатом ретельно спланованих експериментів і чітко виділених стадій протікання. Вчені концентрують свої дослідження насамперед навколо стану «настороженої інактивациї», тобто феномен живої уваги грудної дитини. Вони спостерігають демонструючу поведінку і описують передусім сенсомоторноафективні зразки поведінки і виникнення психічних структур під впливом ранніх процесів взаємодії в системі мати – дитина (модель взаємодії, транзактна модель). [...] ²⁷

У традиції Хартманна, Еріксона, Шпіца і Віннікотта Ліхтенберг намагається інтегрувати результати досліджень грудних дітей у психоаналітичну модель розвитку і ставить при цьому під сумнів попередні положення концепцій Малер і Якобсон. При цьому головним його інтересом є розвиток об'єктних відносин і самоствалення, а також репрезентацій самості і об'єктів. [...] ²⁸

Штерн виходить з того, що від самого народження, тобто одразу ж після набуття здатності до символізації, у людини з'являється превербальне відчуття або почуття самості. Під самовідчуттям він розуміє організований суб'єктивний досвід без безпосереднього рефлексивного усвідомлення самості, яке розглядається як початково організований і структурований принцип розвитку. Ця модель завершує становлення незалежної концепції розвитку самості. [...] ²⁹

Теорія прив'язаності, вперше розроблена Дж. Боулбі, набуває все більшого значення у психоаналітичних дослідженнях. З одного боку, у своїй теорії

²⁷ там же С. 108.

²⁸ там же С. 110.

²⁹ там же С. 113.

прив'язаності Боулбі опирався на психоаналітичну традицію, а з другого – орієнтувався на етнологічні концепції, особливо на концепції системи прив'язаності, яка існує поряд з іншими системами, що регулюють потреби людини (наприклад, сексуальності та агресії). Ця система розглядається у зв'язку з гомеостатичним процесом, регулює поведінку і служить, головним чином, пошуку і збереженню близькості. Така поведінка співвідноситься з особливими фігурами прив'язаності. Система активізується в ситуаціях небезпеки і особливо тоді, коли дитина розуміє, що досягнення фігур прив'язаності більш не гарантоване. [...]

Під час свого розвитку дитина інтеріоризує ранній досвід прив'язаності (зокрема здатність до відчуття і відповідних реакцій матері та інших важливих фігур прив'язаності) як «внутрішню робочу модель» цього досвіду відносин із значимими раніше відомими об'єктами. [...]. Залежно від актуального оточення, в якому формується характер прив'язаності, розвиваються різноманітні приклади прив'язаностей або стилів як результат інтерналізованого досвіду прив'язаностей: надійний, надійно-унікаючий, ненадійно-амбівалентний і дезорганізований.³⁰

Завдання для роботи з теоретичним матеріалом

1. Его-психологія. Механізми психологічного захисту.
2. Селф-психологія. Теорія нарцисизму.
3. Теорія об'єктних стосунків.
4. Розвиток психоаналітичного знання у системі сучасної психології та психотерапії.

Рекомендована література:

1. Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник. Київ: Академвидав, 2010. С. 101–128. URL: http://pidruchniki.ws/14081027/psihologiya/psihoterapiya_-_kalina_nf

³⁰ там же С. 115.

2. Глива Є. Вступ до психотерапії: навч. посіб. Острог-Київ: Острозька академія-Кондор, 2009. 532 с.
3. Багрій Я. Психоаналіз: навч. посіб. Київ: ДП Вид. дім "Персонал", 2016. 24–38 с.
4. Нелін Є. В. Проблема наукового статусу психоаналізу в академічному світі: суперечки і перспективи. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2018/15.pdf
5. Фільц О., Мединська Ю. Проблема наукового статусу психоаналітичної парадигми. URL: <https://psy.lviv.ua/%D0%A4%D1%96-%D0%BB%D1%8C%D1%86-%D0%9E-%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0-%D0%AE-%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B0-%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3/>
6. Холодова О.А. Класичний психоаналіз в інтегративній парадигмі сучасної наукової психотерапії. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. № 2–3. С. 137–141.

Методичні рекомендації та матеріали для проведення заняття

Завдання 1.

Прочитайте текст та вставте замість пропусків назви постфрейдистських шкіл (его-психологія, я-психологія, теорія об'єктних відносин).

Після смерті Фрейда з'явилися принаймні три впливові постфрейдистські школи. Перша з них – [...], що пов'язується з Анною Фрейд (разом з іншими, перш за все з Хайнцем Хартманном), розробила концепцію захисних механізмів его – процесів, за допомогою яких его захищає себе від усвідомлення конфліктів між «воно» і суперего – і засоби їх тлумачення, тим самим зробивши традиційні психоаналітичні прийоми ефективнішими. Теоретики другої школи вивчили преєдиповий розвиток та конфлікти. Мелані Кляйн, Дональд Віннікотт та інші висунули ідеї, котрі стали основою [...]. Ці теоретики помітили, що багато конфліктів, які виявляються в едипів період, можна також спостерігати у дуже

маленьких дітей, чиї первинні відносини представлені не трикутником (мати, батько, дитина), а простою діадою з матір'ю. Тому у центрі уваги виявилися стосунки з матір'ю, яка називається об'єктом любові. Ще одна школа, що ґрунтувалася на концепціях Кохута, розробила ідею, що зводиться до того, що найзначимішим аспектом індивідуальності є не его, а фундаментальніше вираження індивідуальності – «я». Кохут назвав свою теорію [...] та намагався відповісти на питання, як психоаналіз може залікувати ці ранні рани.³¹

Завдання 2.

Прочитайте запропонований текст та висловіть власну думку стосовно «дикого психоаналізу». Які вимоги висувують перед бажаними навчитися психоаналізу? Чому початківець не зможе провести повноцінний сеанс психоаналізу?

Лапланч і Понтеліс докладно вивчили всі напрямки психоаналізу, і навіть сенс його ключових концепцій. Вони також обговорили концепцію «дикого» (безладного) аналізу.

«У широкому сенсі цей термін описує випадки, коли недосвідчений аналітик чи любитель намагаються інтерпретувати символи, сни, дії і висловлювання на основі психоаналітичних думок і постулатів, але що тим частіше він їх вживає, що гірше розуміє. У вузькому сенсі, аналіз вважається «безладним», якщо специфічна аналітична ситуація в її динаміці зрозуміла неправильно, і особливо в тих випадках, коли витіснений зміст просто доводиться до відома клієнта, причому феномен опору та перенесення не береться до уваги. У статті, яку Фрейд присвятив «дикому» психоаналізу, він передусім спирається поняття ігнорування. Лікар, чию практику він критикував, припустився помилок як наукового (розглядаючи природу сексуальності, згнічення та занепокоєння), так у технічного плану: спроба спонукати клієнта на першій консультації, безцеремонно відкриваючи йому секрети, відкриті медиками – технічно неприйнятна. Тож кожного, хто знає «щось із психоаналізу», але не пройшов необхідного

³¹ Фрейджер Р., Фейдимен Дж. Теории личности и личностный рост. Москва: ОЛМА ПРЕСС, 2004. С. 82.

теоретичного та технічного тренування, можна вважати практикуючим безладний психоаналіз» (Лапланч і Понтеліс, 1973).³²

Завдання 3.

Прочитайте другий розділ книги П. Куттера, що присвячений історії психоаналізу.

*Намалюйте «дерево психоаналізу», зобразивши основні його гілки.*³³

КОГНІТИВНО-БІХЕВІОРАЛЬНА ПСИХОТЕРАПІЯ

Тема 7. Розвиток ідей біхевіоризму у психотерапевтичній практиці

Джерелами біхевіоральної парадигми психотерапії стали праці фізіологів І. Павлова, і, Сеченова, В. Бехтерева. Тому важко визначити одну ключову фігуру, чії ідеї стали крайнім каменем теорії психотерапії, як то, наприклад, у психоаналізі.

Основні постулати поведінкової терапії³⁴:

1. Умови зовнішнього середовища грають важливішу роль у контролі поведінки, ніж внутрішні риси особистості.

2. Робота з труднощами, заявленими самим клієнтом і покращення *реагування* (а не як, наприклад, у психоаналізі, де *за* заявленими проблемами починається пошук глибинних прихованих проблем).

3. Звичайно, переживання суб'єкта не виключається зі сфери уваги психотерапевта. як того вимагали класики біхевіоризму, але явно орієнтовані задачі на більш ефективну адаптацію людини до соціального оточення і *лише як наслідок* цього – на досягнення відчуття більшої внутрішньої гармонії.

У сучасній біхевіоральній психотерапії найбільш істотними характеристиками з точки зору цілей і принципів практичної роботи з клієнтом є:

³² Айви А. Е., Айви М. Б., Саймэк-Даулинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теория и техники: практическое руководство. Москва: 2000. С. 260.

³³ Куттер П. Современный психоанализ. Введение в психологию бессознательных процессов. Санкт-Петербург: Б.С.К., 1997. 356 с.

³⁴ Фейдимен Дж., Фрейджер Р. Личность. Теории, упражнения, эксперименты. Москва: ОЛМА ПРЕСС, 2004. 657 с.

1. Розуміння тривоги. Тривога – ключ до більшості поведінкових розладів. У невротиків це спочатку досить адекватна звична реакція на специфічний стимул, а з часом починає негативно впливати на інші аспекти поведінки. *Глобальна причина психологічних проблем клієнтів – стійка звичка до не адаптивної поведінки.*

2. Більшість аномальних форм поведінки набувається і підтримується за тими ж принципами, що і нормальна поведінка (О'Лірі, Уілсон).

3. Індивіда краще можна описати з точки зору того, що він думає- відчуває- робить у конкретній життєвій ситуації.

4. Мета психотерапії – допомогти клієнтові реагувати на життєву ситуацію, так як клієнти хочуть цього *самі*, тобто сприяти збільшенню потенціалу їх особистісної поведінки, думок, почуттів і зменшити небажані способи реагування.

5. *Не* вирішується задача змінити *емоційну сутність* ставлень і почуттів людини.

6. Позитивні терапевтичні стосунки – необхідна, але недостатня умова психотерапевтичної роботи.

7. Скарги пацієнтів (тобто їх проблемна поведінка) приймаються як значимий матеріал, на якому терапія фокусується, а не як симптоми проблеми, що лежить за ними.

8. Клієнт і психотерапевт домовляються про конкретні цілі терапії, причому і клієнт, і психолог знають, *коли і як ці цілі* можуть бути досягненими.

Найбільш успішними у зарубіжній психотерапії виявилися поєднання «чистого» біхевіоризму з когнітивними уявленнями: наприклад, РЕПТ Альберта Елліса, де за допомогою психотерапевта клієнт замінює свої уявлення / переконання, які є причиною неадекватної поведінки та переживань, на більш конструктивні: тобто заміна емоційного ставлення до подій і знаходження більш конструктивних стратегій реагування.

Завдання для роботи з теоретичним матеріалом

1. Особливості невротичної поведінки. Невротична тривога.
2. Функціональні нервові зв'язки. Реципрокне гальмування. Систематична десенсибілізація. Основні антагоністичні реакції.
3. Апробація психотехнік, заснованих на позитивному підкріпленні.
4. ДПРО (EMDR).

Рекомендована література:

1. EMDR терапія наслідків психотравми: практичний посібник / за ред. Арне Гофманна. Львів: Свічадо, 2017. 259 с.
2. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії: навч. посіб / за ред. М. І. Мушкевич. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. С. 288–302.
3. Каліна Н.Ф. Психотерапія: підручник. Київ: Академвидав, 2010. 288 с.
URL: http://pidruchniki.ws/14081027/psihologiya/psihoterapiya_-_kalina_nf
4. Глива Є. Вступ до психотерапії: навч. посіб. Острог-Київ: Острозька академія-Кондор, 2009. 532 с.

Методичні рекомендації та матеріали для проведення заняття

Завдання 1.

В. Ромек стверджує, що сучасні тенденції розвитку поведінкової психотерапії характеризуються більшою з увагою до формування та підвищення соціальної компетентності клієнта, акцентом на практиці розширення поведінкового репертуару клієнта, усунення негативних думок чи зміні їх негативного напрямку. Тобто більше уваги приділяється практиці, що має скоріше гуманітарний, ніж лікувальний характер. Ці тенденції відображають загальний напрямок розвитку психотерапії як науки та практики. Однак існують принципові особливості, що вирізняють поведінкову психотерапію як самостійний напрямок:

- концентрація уваги на зміні поведінки
- контроль процесу та результатів терапії
- опора на експериментальні дані та психологічні теорії

- множинність окремих технік та різноманітність підходів

Знайдіть аргументи, що підтверджують висновки про особливості поведінкової терапії.³⁵

Завдання 2.

Дж. Вольпе запропонував найзагальнішу схему когнітивно-біхевіоральної терапії (1983).

Відтворіть цю схему, знайшовши відповідність між етапами терапевтичного процесу та змістом роботи на кожному з них.

№	Етап роботи		Зміст роботи
1	Залучення	А	досліджуються та обговорюються очікування клієнта щодо можливостей отримання ним допомоги. Клієнта заохочують за допомогою різних прийомів (відкриті питання тощо) до як найповнішого опису ситуації
2	Фокусування на проблемі	Б	навчання прийомам самотерапії або самопомоги з метою підтримання змін
3	Робота з проблемою	В	підтримка процесу роботи поза зустрічами з консультантом з метою спостереження за процесом само-суперечки, за перешкодами у процесі змін тощо
4	Навчання когнітивним принципам	Г	заохочення самостійної роботи по перевірці своїх думок та переконань

³⁵ Ромек В.Г. Поведенческая психотерапия: учеб. пособие., изд-во «Академия». 2002. 192 с.

5	Заперечення, виклик	Д	пошук нових способів думати про ситуацію; нових думок, які альтернативні виявленим помилковим, хибним, фальсифікуючим реальність думкам і переконанням
6	Навчання навичкам самозаперечення	Е	одна проблема виділяється та розглядається на прикладі конкретного випадку, з деталями; досліджуються можливі альтернативні шляхи поведінки у цій конкретній ситуації та бажання клієнта щодо інших способів відчуття, поведінки. Досліджується, які переконання, думки, очікування, антиципації супроводжували цей епізод. Таким чином визначаються бажані цілі змін та внутрішні механізми реальної, небажаної поведінки
7	Вибір та організація домашнього завдання	Є	виділення з багатьох проблем кількох, найважливіших на думку клієнта визначення їх пріоритетів
8	Завершення	8	навчання клієнта навичкам розглядати свої думки під певним кутом зору, створеним термінологічною рамкою даного конкретного когнітивно-біхевіорального методу. Це може бути, наприклад, пошук помилкових висновків, «автоматичних думок», помилок ірраціонального мислення та ін.

Завдання 3.

Ознайомтеся з особливостями проведення систематичної десенсибілізації, прочитавши тексти:

Астремська І. В. Прикладні методики та основи супервізії в соціальній роботі: навчальний посібник. Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2017. С. 193–197. URL: lib.chmnu.edu.ua/posibnuku

Створіть робочі групи (експерт, психотерапевт, який працює в руслі поведінкової психотерапії, клієнт) та змодельуйте в аудиторії сеанс систематичної десенсибілізації, скориставшись планом:

1. Попередня бесіда.
2. Оволодіння методом м'язової релаксації.
3. Створення ієрархії ситуацій, що викликають страх (Дивись приклад)
4. Власне десенсибілізація (поєднання уявлень про ситуації, що викликають страх, з релаксацією).

Обговоріть в групі процес та результати виконання завдання.

Завдання 4.

Прочитайте фрагмент і книги Ромека В. Г. (Ромек В. Г. Поведенческая психотерапія: С. 65–68) в якому описано особливості застосування методу самоконтролю. Цей метод базується на здатності людини до самоспостереження, самооцінки та самоконтролю. Як основна техніка він застосовується тоді, коли неправильна поведінка відбувається в ситуації неможливості прямого втручання психотерапевта. Зокрема це ситуації в яких короткотривалі і довготривалі наслідки суперечливі. Наприклад, короткотривалі – негативні, а довготривалі – позитивні. Методика самоконтролю дозволяє, хоч би частково, вирівняти вплив короткотривалих і довготривалих наслідків, позбавитися шкідливих звичок та набути нові позитивні.

Розділіться на пари терапевт-клієнт та обговоріть можливість самоконтролю певних варіантів поведінки, небажаних чи шкідливих для вас. Розробіть, відповідно до вимог, програму самоконтролю такої поведінки. Опишіть її за таким планом:

1. Аналіз проблеми та визначення цільової поведінки
2. Аналіз стимулів
3. Розробка програми самоконтролю: самопідкріплення, самопокарання та контроль стимулів
4. Обговоріть ймовірність виконання такої програми, вказавши час її здійснення, форму контролю

5. Укладіть письмовий терапевтичний контракт. Обов'язково обговоріть можливість залучення третіх осіб, які теж можуть застосовувати заохочення та покарання. Встановіть умови за яких контракт вважатиметься виконаним.

Завдання 5.

З метою опанування методами модифікації поведінки розробіть позитивну програму самопідкріплення. Застосуйте її для зміни власної поведінки та проаналізуйте результати.³⁶

План

1. Виберіть модель поведінки, яку б ви хотіли використовувати частіше, ніж це ви робите зараз. Наприклад, це виконання фізичних вправ чи інтенсивне вивчення однієї із навчальних дисциплін.

2. Складіть список стимулів, які ви особисто вважаєте підкріплюючими (не менше 10 пунктів). Оцініть кожен стимул використовуючи шкалу: 1-незначний підкріплюючий стимул; 2-помірно підкріплюючий стимул; 3-сильно підкріплюючий стимул; 4-дуже сильно підкріплюючий стимул. Визначте тип підкріплюючого стимулу.

3. Розробіть позитивну програму самопідкріплення, яка повинна включати:

- свою мету (використайте для визначення мети терміни поведінкового консультування);
- способи спостереження за своєю поведінкою, оцінку можливих змін
Спостереження можуть бути зареєстровані на листах контролю, чи у вигляді графіків чи гістограм;
- позитивний підкріплюючий стимул (стимули, які ви будете використовувати);
- умови забезпечення себе позитивним підкріплюючим стимулом (стимулами)

³⁶ Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. Санкт-Петербург: Питер, 2000.

- Визначте, які кроки чи підцілі ви плануєте здійснити для досягнення поставленої цілі і як це ви плануєте зробити;

- визначте строки виконання вашої програми (по етапах)

4. Виконуйте поетапно програму та реєструйте дані у щоденнику самопостереження (листи самоконтролю, гістограма чи графік). Через тиждень перевірте результати.

5. Чи змінилась ваша поведінка? Як ви ставитеся до такого методу модифікації вашої поведінки?

Почніть підкріплювати себе кожного разу, як тільки ви виконуєте вправу. Робіть невеличкі подарунки собі чи це можуть зробити ваші близькі. Заохоченням може бути шоколадка, просто похвала. Найефективніше заохочення – сам факт того, що ваші зусилля помітили, тому намагайтеся, щоб ви самі чи ваші близькі помічали ваші зусилля покращення вашої поведінки.

Завдання 6.

Створіть жетонну систему для застосування її у рамках освітньої системи чи сім'ї.³⁷

Програма повинна включати:

1. поведінкові цілі програми;
2. опис середовища та визначення діючих осіб;
3. жетон та пов'язані з ним підкріплюючі резервні стимули;
4. опис зв'язку між жетонами та винагородою;
5. елементи програми, що призначені для попередження згасання поведінки, що вивчається;
6. кроки, які потрібно зробити для навчання та підтримки значимих інших.

³⁷ Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. Санкт-Петербург: Питер, 2000.

Тема 8. РЕПТ А. Елліса

Назва напрямку РЕТ (раціонально-емоційна терапія), а з 1993 року РЕПТ (раціонально-емоційно-поведінкова терапія), описує зв'язок мислення, емоцій і поведінки при проведенні терапії, де термін «раціональне» використовується як синонім когнітивної, пізнавальної здатності людини. Згідно основним положенням теорії А. Елліса, 1) мислення і емоції людини тісно взаємопов'язані та впливають на поведінку людини; 2) люди мають вроджену схильність до ірраціональності і, якщо в процесі соціалізації вони не розвивають свою здатність до раціонального вибору, то в них формуються ірраціональні переконання.

Мета РЕПТ – допомогти людям усвідомити, що вони можуть жити раціонально і продуктивно;

Основними поняттями у теорії Еліса є ірраціональні думки (установки); холодні, теплі, гарячі когніції.

Основним методом раціонально-емоційної терапії є метод АВС, де

А – activating experience – активуючий досвід;

В – beliefs – переконання, вірування;

С – consequences – наслідки (емоційні і поведінкові реакції на ситуацію або подію).

Пізніше до своєї схеми А. Елліс додав елементи: D – disputing – дискусія стосовно ірраціональних установок,

Е – effective – нова ефективна філософія життя.

Згідно до схеми дисфункціональні емоції («С»), виникають не під впливом «активуючих подій» («А»), а під впливом ірраціональних вірувань, переконань («В»), що формулюються у формі абсолютистських вимог або «повинностей».

Позитивні зміни відбуваються в результаті виявлення, аналізу та активного заперечення ірраціональних вірувань («D») з подальшим закріпленням результатів («E»). Для цього клієнтів навчають зауважувати і розрізняти дисфункціональні емоції і шукати їхні когнітивні причини.

Раціональні переконання можуть виявлятися у формі позитивних емоційних станів (задоволення або переживання відчуття щастя), а на поведінковому рівні – прагненням до повторення активуючих ситуацій. Якщо домінуючими є негативні переконання, то наслідки емоційних реакцій на певні події можуть виявлятися у формі тривоги, страху, агресії, в тенденції уникати вирішення проблемних ситуацій, викликають хронічну емоційну напругу, апатію, психогенні розлади, обмежують свободу вибору.

«Ірраціональні думки» (установки), пов'язані з минулим досвідом людини, коли вона в дитинстві ще не мала можливості спростувати їх на поведінковому рівні через відсутність відповідного досвіду. Раціональні судження реалістично відображають дійсність, сприяють саморегуляції, дають можливість контролю над думками, емоціями сприяють рішенням. Ірраціональні судження більшою мірою викривлено відображають реальність за рахунок гіперболізації, містять крайній ступінь оцінки ситуації (наприклад, «жах», «морок», «кінець світу»), включають стійкі вимоги особистості, що не зазнають заперечень. Такі судження можуть бути звернені до світу («справедливості в цьому світі не доб'єшся»), до інших людей («мене ніхто не цінує і не розуміє»), до самого себе («я завжди, за будь-яких умов, маю бути на висоті»).

Три кореневих ірраціональні вірування по А. Еллісу: «Все зводиться до трьох речей:

- Я повинен все робити добре.
- Всі повинні звертатися зі мною добре.
- Світ повинен бути легким для мене.

Раціонально-емотивний консультант – це авторитетний, надихаючий вчитель, який навчає клієнта навичкам самопізнання і корегує його уявлення про себе через усвідомленню власних когніцій, установок, емоцій та поведінки.

Для психологічно здорової людини характерна філософія релятивізму, «побажання». Раціональними похідними від цієї філософії є оцінка, толерантність та прийняття. Вони зазвичай сприяють досягненню людьми своїх цілей або формуванню нових, якщо колишні цілі не можуть бути здійснені.

Основні етапи роботи:

- ✓ Аналітичне діагностування вірувань.
- ✓ Розгойдування і розм'якшення вірувань клієнта (метод критичної дискусії).
- ✓ Заміна їх більш гнучкими і раціональними
- ✓ Імплантація нової звички:
- ✓ Навчання клієнта робити всю цю роботу з собою самостійно.

Додатковий інструментарій РЕПТ складають: раціональні, ірраціональні, емоційні, поведінкові, імажинативні, лінгвістичні (семантичні, логічні, експериментальні техніки, бібліо-, аудіо-, візіо- і відео-терапевтичні прийоми. У роботі Р. Мак-Малліна «Практикум з когнітивної терапії» описано понад 100 окремих технік когнітивних терапевтів.

Завдання для роботи з теоретичним матеріалом

1. Глумачення зв'язку емоцій та мислення в РЕПТ.
2. Основні нераціональні твердження, їх вплив на виникнення психологічних проблем.
3. Задачі та функції терапевта в РЕПТ.
4. Аналіз G – A – B – C – D – E.
5. Техніки РЕПТ.

Рекомендована література

1. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії: навч. посібн. / за ред. М. І. Мушкевич. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. С. 218–233.
2. Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник. Київ: Академвидав, 2010. 288 с.
URL: http://pidruchniki.ws/14081027/psihologiya/psihoterapiya_-_kalina_nf
3. Глива Є. Вступ до психотерапії: навч. посіб. Острог-Київ: Острозька академія-Кондор, 2009. 532 с.
4. Эллис А. Рациональная психотерапия. Техники консультирования: тексты / под ред. У. С. Сахакиан. Москва: Апрель-пресс, 2000. С. 256–277.
5. Эллис А., Ландж А. Не давите мне на психику! Санкт-Петербург: Питер, 1997. 224 с.

Методичні рекомендації та матеріали для проведення заняття

Завдання 1.

У наведених прикладах описані ситуації АВС, але у всіх відсутня В. *Визначте у кожному випадку А та С та впишіть В.*

1. Начальник Анатолія вичитав його за запізнення. Після цього Анатолій почував себе пригніченим.
2. Олена пройшла два сеанси терапії та кинула її, бо вважала, що вона не діє.
3. У Катерини захворів живіт. Їй стало страшно.
4. Олега оштрафували за перевищення швидкості, і він дуже розлютився.
5. Ірина зняковіла, коли її друзі помітили, що вона плаче на романтичних сценах фільму.
6. Сергій був розлючений, коли службовець попросив його документи у той час, як він заповнював анкету.

Завдання 2.

Наведіть п'ять прикладів зі свого життя, у яких ваші думки (В) викликали болючі емоції (С). Опишіть їх у термінах АВС.

Завдання 3. Створіть емоцію зараз

Терапевти можуть показати своїм клієнтам, як їх переконання, а не зовнішнє середовище, породжують ті чи інші емоції. Терапевту потрібно продемонструвати, як клієнт може відчувати себе щасливим, не змінивши нічого в своєму оточенні, лише – змінивши свої думки.

Для того щоб це зробити в аудиторії, об'єднайтеся у робочі групи.

Дайте повний опис будь-якої сцени, в якій задіяні кілька сенсорних модальностей. Чим більше відчуттів «клієнт» використовуватиме у своїй уяві, тим краще. З очевидних причин сцена має бути швидше приємною, ніж навпаки. Можна створити будь-який опис. Попросіть свого «клієнта» представити цю сцену настільки яскраво, наскільки це можливо.

Завдання 4. Найкращі приклади зі свого минулого

Більшість клієнтів вже мають уявлення про силу В зі свого життя. Корисно нагадати їм про те, що вони вже знають.

Спробуйте згадати моменти, коли ви були або чимось стурбовані, вражені, або засмучені, але що зараз більше не має над вами влади – те, що ви змогли подолати. Спробуйте зосередитися на початковій події і визначити А і С. Опишіть ситуацію максимально детально доти, поки вона достатньо згадається та проясниться в свідомості, а потім спробуйте відновити В. Що ви говорили собі, коли були так засмучені? Нарешті, сконцентруйтеся на тому, в чому ви переконані на сьогоднішній день. Що такого ви кажете самим собі зараз, у що не вірили раніше?

Завдання 5. Якщо зміниться В, то зміниться і С

Наведіть кілька прикладів А – В.

Візьміть як константу ситуацію (А), а як змінну – внутрішній діалог. Спробуйте визначити емоцію, яку викликать різні думки (В). Проаналізуйте різні варіанти реагування (С) на ту саму подію (А).

Найкращі приклади – ті, які створює сама людина. Їх перевага в тому, що вони є особисто значущими і тому володіють внутрішньо властивою їм переконливою силою.

Прослідкуйте, як у власних прикладах В викликають С.³⁸

Тема 9. Когнітивна психотерапія А. Бека

Характерна особливість когнітивної терапії (КТ) – глибока повага до здатності людини підтримувати себе, допомагати собі і до здорового глузду: «людина – як – вчений».

Головний постулат КТ: емоція та поведінка значною мірою детерміновані тим, як людина структурує світ.

Когнітивна психотерапія центрована на конкретних симптомах- мішенях.

Психологічні порушення (гнітючі почуття, дезадаптивна поведінка, психопатологічні порушення) є наслідком неадаптивних способів сприймання і переробки (структурування) інформації про те, що відбувається з людиною та її оточенням.

³⁸ Таланов В.Л., Малкіна-Пих И. Г. Довідник практичного психолога.

В нормі інтерпретація подій – це процес активної, динамічної, неперервної, адаптивної суб'єктивної оцінки подій, що супроводжується мобілізацією здібностей, прийняттям рішення, використанням копінг-стратегій. Невротик характеризується фрустрацією вітальних потреб, що викликає гіперстрес, який активізує примітивну егоцентричну когнітивну систему, що в цілому обумовлює підвищену готовність до дихотомічних односторонніх гіперузагальнених умовиводів, рішень глобального масштабу. Отже, неадекватні (тобто не адаптивні) інтерпретації призводять до перебільшеної афективної реакції: тобто, наприклад, печаль інтерпретується як горе, поразка прагнення до звичайного душевного комфорту – як тотальне уникнення будь-яких емоцій, емоційна «тупість».

Основні когнітивні порушення:

- ✓ когнітивне перевантаження
- ✓ ригідність
- ✓ нелогічність
- ✓ порушення уваги, пам'яті, вольового самоконтролю
- ✓ неадаптивні когнітивні схеми (генералізація, фіксація, відтворюваність).

Фактори збереження помилкової суб'єктивної системи знань:

- I. невдачі при спробі змінити гіпервалентний спосіб дій;
- II. нездатність до перевірки істинності дисфункціональних думок;
- III. опір змінам;
- IV. негативні впливи повсякденного життя.

Центральні поняття КТ:

Базисні схеми (або когнітивні конструкти) – застосовуються для класифікації, інтерпретації, оцінки подій. Базисні схеми є результатом впливу минулого досвіду. Відповідно до активованої базисної схеми людина відсіює, кодує та диференціює інформацію. Схема довгий час може залишатися в дезактивованому стані, але легко приводиться в дію певним стимулом, – це викликає певну специфічну реакцію. Властивості базисних схем – активність та ідіосинкразія.

Автоматичні думки (образи) відображають процес переробки поточної інформації та втілюють зміст базисних схем. Властивості автоматичних думок: рефлекторність, стислість (згорнутість), невіддільність свідомому контролю, швидкоплинність.

Мета психотерапії – виокремити автоматичні думки з наступними переоцінкою та перевіркою логічним та емпіричним шляхом.

Задачі когнітивної психотерапії:

1. Виявлення звичних моделей поведінки
2. Вивчення індивідуальної вразливості (які стресогенні фактори впливають на активізацію базисних когнітивних схем)
3. Визначення активізуючих патернів відповідних симптомів
4. Конкретизація когнітивних стратегій рішення поточних проблем.

Когнітивний психотерапевт займає роль експерта, що спонукає пацієнта теж прийняти роль експерта для себе. Позиція психотерапевта – *емпіризм у дусі співробітництва*: підведення клієнтів до особистісних відкриттів шляхом тактовної і послідовної постановки питань, через використання *сократичного діалогу*.

Аарону Беку сучасна психотерапія завдячує новим підходом до розуміння природи депресії. Описана ним так звана «когнітивна тріада депресії» (1: всі події інтерпретуються негативно; 2: суб'єкт не любить себе; 3: майбутнє вбачається в чорних тонах) відкрила конструктивні засоби психотерапії депресії.

Завдання для роботи з теоретичним матеріалом

1. Роль емоцій в когнітивній психотерапії.
2. Робота з симптомами-мішенями.
3. Глумачення природи депресії в когнітивній психотерапії.
4. Діагностика та робота з автоматичними думками.
5. Сократичний діалог.

Рекомендована література:

1. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Д. Вступ у когнітивно-поведінкову психотерапію. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/KPT-TEXT-1_2-PART.pdf
2. Кузьо О. Порівняння інтервенцій у КПТ та гештальттерапії. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/%D0%9A%D1%83%D0%B7-%D1%8C%D0%BE-%D0%9E.-%D0%9F%D0%BE%D1%80%D1%96%D0%B2%D0%BD%D1%8F%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D1%96%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9-%D1%83-%D0%9A%D0%9F%D0%A2-%D1%82%D0%B0-%D0%B3%D0%B5%D1%88%D1%82-%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%97.pdf>
3. Літвінова К. Когнітивно-поведінкова терапія ускладненої реакції втрати. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2020/06/%D0%9B%D1%96%D1%82%D0%B2%D1%96%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0-%D0%9A%D1%80%D1%96%D1%81%D1%82%D1%96%D0%BD%D0%B0-%D0%9A%D0%9F%D0%A2-%D1%83%D1%81%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D1%97-%D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%97-%D0%B2%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B8.pdf>
4. Романчук О. Когнітивно-поведінкова терапія. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Intervyu-CBT-Romanchuk.pdf>
5. Романчук О. Когнітивно-поведінкова терапія депресії. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/cbt-depression.pdf>
6. Романчук О. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/RomanchukAnxiety-disorders.pdf>
7. Романчук О. Майндфулнес-орієнтована КПТ. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Romanchuk-MBCBT.pdf>

8. Коваленко І. В., Лемещук М. В. Когнітивно-поведінкова психотерапія перфекціонізму у молоді. *Український вісник психоневрології*. 2017. Т. 25, Вип. 1. С. 169–170. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uvp_2017_25_1_197

Методичні рекомендації та матеріали до проведення заняття

Завдання 1. Дослідження особистої ієрархії цінностей

Це можна зробити за допомогою стандартних тестів на ціннісні орієнтації, але найкраще за допомогою питань, у яких необхідно вибрати ту чи іншу цінність.

Чому ви надасте перевагу:

- Багатство чи популярність?
- Безпека чи незалежність?
- Багатство чи незалежність?
- Чи багато друзів чи багатство?
- Здоров'я чи багато друзів?
- Друзі чи свою незалежність?
- Гарну зарплату чи посаду начальника?

2. *Об'єднайтесь у групи та складіть список деструктивних переконань.*

Попросіть «клієнта» пов'язати кожне твердження з тією чи іншою цінністю з персональної ієрархії. (Будь-яке переконання, що не вписується в ієрархію, сигналізує про невідповідність з реаліями життя людини)

Складіть список нових, бажаних переконань і спробуйте пов'язати кожне з конкретною цінністю з персональної ієрархії. Ці нові переконання (на протиположності позначеним старим) можна чітко порівняти з вищими цінностями. Зведіть стару та нову ієрархії цінностей у єдину таблицю.

Завдання 2. Словесні ярлики

1. *Складіть список конкретних подій чи ситуацій (референтних ситуацій), з якими асоціюються негативні слова. Наприклад, які референтні ситуації та події візуалізує людина, вимовляючи слова «неповноцінний», «хворий» чи «слабкий»?*

2. *Опишіть ці референтні події у об'єктивних, безоцінних термінах. Що б записалося на відеокамеру в цій ситуації? Що могло б випадково почути об'єктивну третю особу?*

3. *Перерахуйте основні негативні ярлики, які використовує клієнт під час опису ситуацій.*

4. *Допоможіть один одному перерахувати нейтральні або позитивні позначення, які можна використовувати під час інтерпретації референтних подій. Поясніть, як ці нові позначення можна пов'язати з позитивними емоціями.*

5. *Попрактикуйтеся щодня у використанні нових позначень, записуючи ситуацію, підшуковуючи для неї негативний ярлик і пов'язуючи її з більш позитивно забарвленим словом.*

Завдання 3. Визначення переконань

Окремі В з'являються до того, як трапляється А. Найчастіше це глобальна філософія, або погляд на світ, яка обумовлює те, яким чином люди сприймають подію.

А – активуюча подія, або стимули;

В – когніції та переконання різних видів (в даному випадку це очікування);

СЕ – емоційна реакція, те, що ми відчуваємо;

СП – поведінкова реакція, те, що ми робимо.

Очікування – це те, що люди хочуть від себе, від інших та від світу в цілому. Це критерії, які вони використовують, щоб вирішити, були вони успішні чи «провалилися». Це їхні власні претензії на те, як вони повинні поводитися. У клієнтів можуть бути занижені чи завищені очікування щодо себе, інших чи світу. Коли вони потребують досягнення бажаного, то очікування стають вимогами. Найчастіше нереалістичні очікування є єдиною причиною емоційних проблем.

Об'єднайтеся в робочі групи та створіть Маніфест очікувань. Обговоріть написане.

Завдання 4. «Медитація»

Виконайте вправу та обговоріть результати її виконання в групі.

Медитацію можна використовувати з різними цілями. Медитація сприяє концентрації на власному Я, так і деякому дистанціюванню від нього. Дана вправа передбачає групову медитацію, яка може бути проведена викладачем чи тренером. Орієнтовний текст:

- Сядьте зручно та нерухомо, закрийте очі.
- Дихайте спокійно та плавно. Вдихайте повітря через ніс, видихайте через рот.
- Зосередьте увагу на диханні.
- Почніть рахувати вдихи та видихи, від 1 до 10. Один – це повний дихальний цикл, що складається з вдиху та видиху. Два – це наступний дихальний цикл.

Коли ви порахуєте від 1 до 10, почніть знову рахувати від 1 До 10 і т.д.

- Якщо ви відволікалися або збилися з рахунку, просто поверніться до початку і почніть рахувати заново.

Після медитації тренер просить учасників сісти у спільне коло. Далі проводиться обговорення вправи, у своїй особливо виділяються процес виконання вправи (як учасники його виконували і що у своїй відчували) та її зміст (те, що учасники говорили, виконуючи вправу). Тут також важливіший процес, ніж зміст, і іноді тренер може приймати рішення проводити обговорення лише процесу. Тренер повинен допомагати групі у визначенні способів, за допомогою яких знання, набуті в результаті виконання цієї вправи, можуть бути співвіднесені з особистим чи професійним життям учасників.

Завдання 5.

1. Складіть список факторів, які, можливо, вплинули на засвоєння вами помилкових способів обробки інформації.

2. Подумайте про якусь конкретну проблему, що є у вас. Виявіть та ідентифікуйте автоматичні думки, що виникають у вас в зв'язку із цією проблемою.

3. Виявіть характерні когнітивні помилки, якщо такі є, у способі обробки інформації, який ви використовуєте.

4. Визначте автоматичну думку, що пов'язана із цією проблемою і поставте її під сумнів через сократичний діалог.

5. Виділіть пов'язану із проблемою думку, реалістичність якої можна перевірити шляхом зміни поведінки. Сплануйте і здійсніть поведінковий експеримент, щоб перевірити правильність вашої думки.

6. Опишіть всі кроки виконання завдання.

ГУМАНІСТИЧНА ПАРАДИГМА ПСИХОТЕРАПІЇ

Тема 10. Особистісно-центрована психотерапія К. Р. Роджерса

В основі клієнт-центрованої терапії філософія, яка закликає всіх людей навчатися, рости, цінувати самих себе. До появи ідей К. Роджерса терапія в здебільшого мала директивний характер і базувалась на порадах та авторитеті терапевта. Після публікації книг К. Роджерса уявлення про терапію змінюється. Зокрема це стосується позиції клієнта в терапії. Клієнтів починають вважати автономнішими та покладати на них більше відповідальності за процес. Красивою метафорою таких стосунків є «Парний танець в якому веде клієнт».

В основних положення теорії підкреслюється, що люди прагнуть до росту і самоактуалізації. Кожна людина живе в центрі своїх переживань, котрі постійно змінюються. Психотерапевтичні стосунки у цьому підході характеризуються довірою, відкритістю, прийняттям, теплотою, що вважається необхідним і достатнім для змін. В цілому стосунки терапевт-клієнт можна назвати відкритими, чесними, допомагаючими. Основний зміст роботи полягає у вивченні емоційних реакцій і ретельному дослідженні почуттів клієнта, а універсальна мета в тому, щоб допомогти людині стати вільнішою, більш усвідомленою, мислячою, людяною. За хід роботи відповідає в першу чергу сам клієнт. Всі люди добрі та заслуговують довіри, тому вони будуть вони будуть інстинктивно і обережно рухатися до досягнення бажаних та соціально прийнятних цілей.

Клієнт-центрована терапія не орієнтована на використання технік. Перевага надається дослідженню факторів, що впливають на розвиток терапевтичних стосунків з клієнтами. Однак терапевти використовують відображення почуттів, активне слухання. Емпатія та порозуміння вимагають значної уваги до вербальних і невербальних повідомлень клієнта. В процесі роботи терапевт використовує поверхневу і більш глибоку інтерпретацію того що відбувається і формулює відповідь, що відображає глибший рівень розуміння почуттів клієнта.

Однак підхід передбачає деяке перекладання відповідальності на самого клієнта. В ньому дещо перебільшується значимість психотерапевтичних стосунків. Він також не використовується для роботи з клієнтами в кризових станах та не підходить для людей із проблемами самовираження.

Завдання для роботи з теоретичним матеріалом

1. Психологічні основи невротичної поведінки.
2. Умови, процес та зміни особистості в особистісно-центрованій психотерапії.
3. Позиція клієнта.
4. Істотні особливості особистісно-центрованої психотерапії.

Рекомендована література:

1. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії: навч. посіб. / за ред. М. І. Мушкевич. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. С. 266–84.
2. С. R. Rogers. On becoming a person a therapists:view of psychotherapy. Boston-New-York: Robinson, 2016. 432 p.
3. Відео сесії Карла Роджерса з Глорією URL: <https://www.youtube.com/watch?v=w2muuQXiCD4>
4. Дьяконов Г. В. Гуманістична психотерапія К. Роджерса і психологія діалогу. *Психологія і особистість*. 2012. № 1. С. 127–136. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2012_1_12
5. Шаповалова Л.О. Клієнт-центрована психотерапія К. Роджерса як умова динаміки і розвитку особистості та конструктивний рух до її цілісності.

Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип. 6 (1). С. 135–141. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6\(1\)__26](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6(1)__26)

6. Бартон Е. Гуманістичні внески до психотерапії: шанування людського начала й надання свободи терапевтові. *Практична психологія та соціальна робота.* 2005. № 10. С. 10–16.

Методичні рекомендації та матеріали до проведення заняття

Завдання 1.

Уважно прочитайте спогади Речел Наомі Ремен про психотерапевтичну сесію, проведenu К.Роджерсом. Висловіть свої враження від прочитаного. Опишіть умови, процес та зміни особистості в особистісно-центрованій психотерапії.

Метод Карла Роджерса: Безумовне прийняття

Слухання – це мабуть найдревніший і найпотужніший інструмент зцілення.

Ще будучи студенткою Стенфорду, я увійшла в нечисленну групу лікарів і психологів, які брали участь в майстер-класі Карла Роджерса – піонера гуманістичної психотерапії.

Я була молодою і страшенно пишалася своєю обізнаністю в питаннях медицини, тим, що зі мною консультувалися і до моєї думки прислухалися мої колеги.

Підхід Роджерса до терапії, який називається безумовним прийняттям, здався мені тоді гідним одного лише презирства – це виглядало, як зниження стандартів. А разом з тим ходили чутки, що результати його терапевтичних сесій були майже чудовими.

У Роджерса була глибоко розвинена інтуїція. Розповідаючи нам про свою роботу з клієнтами, він робив паузи, щоб точно сформулювати свою думку, яку хотів до нас донести. І це було абсолютно природно і органічно. Цей стиль

спілкування кардинально відрізнявся від авторитарного, до якого я звикла, будучи студенткою медичного факультету і працюючи в госпіталі.

Чи можливо таке, щоб людина, яка здається настільки невпевненою, взагалі щось по-справжньому вміла і була в чомусь фахівцем? У мене були дуже великі сумніви з цього приводу.

Наскільки я змогла на той момент усвідомити, суть методу безумовного прийняття зводилася до того, що Роджерс сидів і просто приймав усе, чого би не говорив клієнт – без винесення суджень, без інтерпретацій. Мені було незрозуміло, як таке в принципі може мати хоч найменшу користь.

В кінці заняття Роджерс запропонував продемонструвати, як працює його підхід. Один з лікарів зголосився виступити в ролі клієнта. Стільці були розставлені таким чином, щоб вони обидва сиділи один навпроти одного. Перед тим, як почати сеанс, Роджерс зупинився і обвів задумливим поглядом нас, присутніх в аудиторії медиків, і мене в тому числі. У цей короткий безмовний момент я заметушилася в нетерпінні.

Потім Роджерс почав говорити: «Перед початком кожної сесії я зупиняюся на коротку мить, щоб згадати, що я теж – людина:

- немає нічого такого, що може статися з людиною і чого я, який є теж людиною, не зміг би з нею розділити;
- немає такого страху, який я не зможу зрозуміти;
- немає страждання, до якого я можу залишитися байдужим – це закладено в моїй людській природі.

Якою би не була глибокою травма цієї людини – цього переді мною не треба соромитися. Я теж беззахисний перед обличчям травми. І тому мене вистачить.

Що би не пережила ця людина – їй не обов'язково залишатися з цим наодинці. І з цього починається оздоровлення». (Рейчел Наомі Ремен розмежовує поняття «лікувати» та «оздоровлювати»).

Наступна сесія була приголомшливо глибокою. За всю сесію Роджерс не промовив жодного слова. Він транслював своє повне прийняття клієнта таким,

яким він був, тільки через якість своєї уваги. Клієнт (лікар) почав говорити і дуже швидко сесія переросла в презентацію самого методу. У турботливій атмосфері повного прийняття Роджерса «пацієнт» почав одну за одною скидати свої маски. Спочатку нерішуче, а потім все легше і легше. Коли відкидалася маска, Роджерс брав і вітав того, хто під нею ховався – безумовно, без інтерпретацій, поки нарешті не спала остання маска і перед нами не з'явився цей лікар таким, як він був – у всій красі своєї істинної і незахищеної природи. Я сумніваюся, що він сам колись стикався з собою таким, що він таким себе колись раніше бачив.

До того моменту з багатьох нас теж зісковзнули всі маски і у деяких очі були повні сліз. В той момент я заздрила цьому лікарю-клієнту; як мені було прикро, що я не зголосилася на цю сесію, що я прогавила таку нагоду – шанс того, що тебе можуть повністю побачити і прийняти інші.

Окрім декількох епізодів спілкування з моїм дідусем, в моєму досвіді це була перша зустріч з подібним прийняттям за все життя. Я завжди старанно працювала, щоб бути досить гарною – це було моїм «золотим стандартом», за яким я визначала, які книги читати, який одяг носити, як проводити вільний час, де жити, що говорити. Хоча навіть «досить добре» для мене не було достатнім. Я все життя провела в спробах стати ідеальною.

Але якщо слова Роджерса були правдою, то досконалість – це мильна бульбашка. Все, що по-справжньому потрібно – це просто бути людиною.

А я ж – людина. І я все життя боялася, що це хтось виявить. По суті те, на чому акцентував Роджерс – мудрість, це основний рівень стосунків, що зцілюють.

Наскільки блискучими фахівцями ми не були, найбільший дар, який ми можемо піднести стражденній людині – це наша цілісність. Слухання – це, мабуть, найстаріший і найпотужніший інструмент зцілення.

Найчастіше саме якість нашої уваги, а не наші мудрі слова сприяють найглибшим змінам в людях, котрі нас оточують.

Уважно слухаючи, ми відкриваємо іншій людині можливість знайти цілісність. Те, що відкидалося, знецінювалося, було неприйнятним самою людиною та її оточенням. Те, що було заховано.

У нашій культурі душа і серце часто стають «безхатченками». Слухання створює мовчання.

Коли ми щедро слухаємо іншу людину, вона теж може почути ту правду, яка в ній є. Іноді людина це чує вперше за своє життя.

Під час мовчазного слухання ми можемо знайти /пізнати себе в іншій людині. Поступово ми можемо навчитися чути кожную особу і навіть трохи більше – ми можемо навчитися чути невидиме, звернене на себе і на нас.³⁹

Завдання 2.

Доповніть словосполученнями (із додатку) тези К. Роджерса, в яких він підсумовує свої погляди на особистість.

1. Спілкуючись з людьми, я зрозумів, що при тривалій роботі мені заважає, якщо я намагаюся....
2. Ефективним виявляється прислухатися....
3. Коли я дозволяю собі...., це виявляється надзвичайно цінним.
4. Я вважаю, що збагачую себе, коли відкриваю канали, через які люди можуть передати....
5. Коли я можу ..., це здається мені надзвичайно плідним.
6. Чим більше я відкриваюся для реальності в мені і в іншій людині, тим менше я відчуваю бажання кидатися
7. Я можу довіряти...

Додаток

1. ... поводитись як хтось інший
2. ... мені свої почуття, своє особисте сприйняття
3. ... до себе і бути самим собою

³⁹ Речел Наоми Ремен «Kitchen Table Wisdom: Stories That Heal»: <https://psy-practice.com/publications/prochee/bezuslovnnoe-prinyatie/>

4. ... схвалити іншу людину
5. ... розуміти іншу людину
6. ... власному досвіду
7. ... «залагоджувати справи».

Завдання 3. Як відомо, у клієнт-центрованому підході більше уваги приділяється не вирішенню проблеми, а тому, що відбувається з особистістю в процесі терапії. Психотерапевтичний процес забезпечується психотерапевтом, але не завдяки зовнішньо організованій поведінці, а його повною присутністю в ситуації. Терапевт, що працює в клієнт-центрованому підході має бути емпатійним, приймаючим, конгруентним, але у кожної людини ці якості проявляються унікально.

Прочитайте книгу К. Роджерса та подивіться приклад його роботи з клієнткою (відео сесії Карла Роджерса з Глорією. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=w2muuQXiCD4>), ознайомтеся з статтею К.В. Ягнюка (Ягнюк К. В. Сессия Карла Роджерса с Глорией: анализ вербальных вмешательств. *Журнал практический психологии и психоанализа*. № 1–2. URL: <https://psyjournal.ru/articles/sessiya-karla-rodzhersa-s-gloriey-analiz-verbalnyh-vmeshatelstv>) та виконайте завдання.

А) *Зафіксуйте у протоколі визначення та приклади прояву терапевтичних якостей*

Таблиця 1

Протокол спостереження за проявами терапевтичних якостей

Категорія спостереження	Визначення	Прояви поведінки терапевта
Прийняття /безумовне позитивне ставлення		
Конгруентність		
Емпатія		

Б) Виділіть в тексті запису сесії типові для клієнт-центрованого підходу стадії терапевтичного процесу. Зверніть увагу, що терапевтичні інтервенції пронумеровані⁴⁰.

Завдання 4.

ЯК РОЗВИВАТИ ЕМПАТІЮ⁴¹

1. Подивіться на людину.

Зупиніться на секунду, відпустіть будь-які думки і намагайтесь роздивитися того, хто знаходиться перед вами. Поміркуйте над тим, чому інша людина переживає, радіє чи сподівається на щось, ви перестанете концентруватися лише на собі.

2. Проявіть зацікавленість.

Спитайте себе:

o Що відбулося в житті цієї людини?

o Що, якби хтось вчинив зі мною так само? Що б я почував?

Що, якби це відбулось з моєю дитиною/батьками/друзями/собакою....?

3. Уявіть, що ваш співрозмовник – маленька дитина.

Можливо, це прозвучить дивно, але, якщо ви уявите, що ваш співрозмовник – маленька вразлива дитина, вам буде простіше відчутти почуття вашого візаві.

Тема 11. Екзистенційна психотерапія

Основні принципи екзистенціалізму.⁴²

1. У традиційній науці вирізняється прагнення пояснити світ і людину з позиції їх незмінної сутності. В екзистенціальній психотерапії прийнятий

⁴⁰ Стадії терапевтичного процесу описані в книзі. К. Роджерс Консультирование и психотерапия (Глава 2. Старые и новые представления о консультировании и психотерапии) <https://www.klex.ru/97>

⁴¹ Уривок з книги Майкла Соренсена «Почути і зрозуміти. Основи довірливих стосунків» (2020)

⁴² Фейдимен Дж., Фрейджер Р. Личность. Теории, упражнения, эксперименты. Москва: ОЛМА ПРЕСС, 2004. 657 с.

принцип існування, яке випереджає сутність. Існування (екзистенція) – це процес, становлення, розвиток, зміни. Сутність – це статика, вичерпаність. В екзистенціальній психотерапії сутність людини виявляється в її здатності постійно перевизначати себе через *вибір*, який вона робить.

2. *Невизнання розриву між об'єктом і суб'єктом:* «тільки така істина реально існує для людини, яку вона сама здійснює завдяки своїй діям» (Ролло Мей).

3. *Відхилення принципу пояснення, який лежить в основі будь-якої теорії:* *безпосереднє переживання завжди має переваги* перед будь-якими штучними об'єктами.

4. *Людина шукає смисл свого існування:* це універсальна властивість людини.

5. *Кожна людина відповідає за те, якою є, ким стає:* відмова від відповідальності і спроба уникнути вибору – теж вибір.

Розвиток екзистенціальної психотерапії засвідчує принципово якісно нові кроки у наданні психологічної допомоги особистості в ХХ-му столітті: відмова від маніпулятивного ставлення до особистості, від дослідницької позиції, від ідеологізування за допомогою схем і класифікацій, визнання екзистенції кожної людини – унікального трагічного буття. В екзистенційній психотерапії вперше в центрі психотерапевтичної роботи – людина, її Я та її життєвий світ.

Цілі екзистенційної психотерапії:

1. Бути людиною – значить бути тривожною (Р.Мей). Усвідомлення тривоги, що дозволить конструктивне її використання. Усвідомлюючи власні почуття і кінечність людського існування, особистість стає здатною здійснювати вибори і приймати рішення, які збільшують її життєві можливості.

2. Усвідомлення значення відповідальності, свободи, потенціалу.

3. Переживання клієнтом свого існування як реального: відмова від ролі спостерігача, творення власної особистої активності.

4. Усвідомлення клієнтами смислу свого існування, своєї унікальності.

Ірвін Ялом виокремлює 4 екзистенційні тривоги, даності існування якими людина може зіткнутися протягом життя:

- Смерть
- Свобода
- Ізоляція
- Безсмысленість

Терапевтичний підхід І.Ялома до страху смерті включає надання можливості клієнтам говорити про цей страх, ідентифікувати механізми захисту, роботу зі сновидіннями та нагадування про недовговічність усього земного.

Терапевтичні підходи до свободи і відповідальності включають у себе визначення стратегії захисту і ухилення, вивільнення здатності бажати, розвивати у клієнтів здатності до здійснення вольових зусиль і до прийняття рішень.

Підходи до тривоги, обумовленої ізоляцією, включають у себе надання допомоги у протистоянні ізоляції, у визначенні механізму захисту та розвитку міжособистісної патології, пропозицію цілющих стосунків клієнт-терапевт.

Терапевтичний підхід до тривоги, пов'язаної з безсмысленістю, включає визначення механізмів захисту і надання допомоги у здійсненні спроб приймати участь у життєвому процесі.

Особливе значення в екзистенційній психотерапії надається *якості* стосунків між психотерапевтом і клієнтом. Психотерапевтичні стосунки – самоцінні. Їх якості є вихідним механізмом ефективної психотерапії, їх неповторний особистісний відтінок, особистісні смисли, вся гама переживань у зв'язку зі спілкуванням з іншою людиною, значимим Іншим є джерелом могутніх впливів і особистісних змін клієнтів. Повага, довіра до клієнта, саморозкриття і чесність з собою, відмова від маніпулювання, прозорість, за допомогою яких психотерапевт своєю особистістю моделює продуктивні способи переживання буття, не беручи при цьому на себе відповідальності за нав'язування іншому своєї моделі поведінки.

Завдання для роботи з теоретичним матеріалом

1. Тривога смерті, свобода і воля та проблеми психотерапії (І. Ялом).
2. Екзистенційна ізоляція, психопатологія міжособистісних стосунків і психотерапія (І. Ялом).
3. Криза безсмысленості і психотерапія (І. Ялом).
4. Невротик та принципи здорової особистості (Р. Мей).
5. Цілі і задачі консультанта. Значення емпатії (Р. Мей).
6. Фази консультативного процесу. Фактори трансформації особистості (Р. Мей).

Рекомендована література:

1. Башмакова О. В. Психотерапія як екзистенціальний вибір. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 10, Вип. 27. С. 22–33. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsu_h_2015_10_27_4
2. Глива Є. Вступ до психотерапії: навч. посіб. Острог-Київ: Острозька академія-Кондор, 2009. 532 с.
3. Каліна Н.Ф. Психотерапія: підручник. Київ: Академвидав, 2010. 288 с. URL: http://pidruchniki.ws/14081027/psihologiya/psihoterapiya_-_kalina_nf
4. Зварич І. М., Чуйко Г. В., Колтунович Т. А. Екзистенційна та гуманістична психологія: навч. посібн. / за наук. ред. В. Г. Панка. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2019. 496 с. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle>

Методичні рекомендації та матеріали до проведення заняття

Завдання 1.

Проаналізуйте способи опанування тривогою смерті героями п'єси О. С. Пушкіна «Бенкет під час чуми»⁴³

⁴³ Пушкін О. С. Бенкет під час чуми. *Маленькі трагедії*. URL: <https://www.ukrlib.com.ua/world/printit.php?tid=8410>

Завдання 2.

Прочитайте цитати із книг І. Ялома про любов, самотність, смерть, відповідальність, тривогу, родину, психотерапію, свободу, ізоляцію. Вставте замість пропусків відповідні поняття. Обговоріть в групі.

1. [...] Це швидше форма існування: не так потяг, як самовіддача, ставлення не стільки до людини, скільки до світу в цілому.

2. Всі ми [...] кораблі в темному морі. Ми бачимо вогні інших кораблів, нам до них не дістатися, але їхня присутність, світло цих вогнів, і подібне з нашим трагічне становище дають нам велику втіху в нашій екзистенційній [...].

3. Ми повністю [...] за своє життя: не лише за свої дії, а й за свою нездатність діяти

4. [...] Багато шлюбів розпадаються тому, що замість прояву турботи один про одного партнери використовують один одного як засіб боротьби зі своєю [...].

5. [...] – невід’ємна частина життя, і, постійно беручи до уваги, ми збагачуємо життя, а аж ніяк не обкрадаємо його. Фізично [...] руйнує людину, але ідея [...] рятує її.

6. [...] Це частина існування; доки ми продовжуємо рости і творити, ми не можемо бути вільними від неї.

7. Ми – істоти, створені за власним проектом, і ідея [...] лякає нас, оскільки передбачає, що під нами – порожнеча, абсолютна «безосновність».

8. Я впевнений, що основним предметом [...] завжди буває біль існування, а зовсім не пригнічені інстинктивні потяги та не напівзабуті залишки минулих особистих трагедій, як зазвичай вважається.

Завдання 3.

Гарним об’єктом цієї справи можуть стати труднощі в спілкуванні з колегами, домашніми, нудьга та занепокоєння у зв’язку з хворобою, втрата чогось.

Стадії 1, 2, 3, рапорт, збір інформації, бажаний результат.

Структура інтерв'ю

- **Рапорт / структурування.** Почніть інтерв'ю зі встановлення рапорту: скажіть чесно та відверто, що ви хочете вислухати та зрозуміти клієнта, а не щось йому порадити. Можна почати «Ви хотіли поговорити про...».

- **Збір інформації.** Використовуючи методи вислуховування: заохочення, переказ, відображення почуттів, періодично підсумовуйте те, що сказав клієнт, щоб інтерв'ю відбувалося без перерви. Після того, як ви встановили проблему, ви можете переказати її чи відобразити позитивний сенс сказаного. Це конкретний шлях прояву позитивного ставлення та пошуку позитивних ресурсів.

- **Бажаний результат.** У клієнта мабуть є побажання, що стосуються того, як все повинно відбуватися. Як тільки ви зрозуміли проблему клієнта, перекажіть своїми словами бажаний результат з точки зору клієнта. Обов'язково потрібно задати питання «А як все повинно бути?». На другому етапі ви почули інформацію про реальне «Я» і реальну проблему, тепер потрібно виявити «ідеальне Я» чи ідеальне рішення.

- **Вироблення альтернативних рішень.** Відмінності між реальним та бажаним дуже важливі. Спробуйте виявити інконгруентність між реальним та ідеальним, використовуючи фразу конфронтації: «з одного боку ваша проблема в тому, щоб, але з іншого боку ідеальним рішенням би було... Що могло б бути можливим рішенням». Ви можете обговорити, яким бачить себе клієнт і яким він хотів би бути, але зважайте, що надто категоричне розмежування реального та ідеального часто зменшує можливості клієнта до дії і він вже не може приймати власні рішення. Щоб зрозуміти нові думки клієнта, використовуйте в роботі послідовне вислуховування та відображення смислів. Це один із важливих етапів інтерв'ю. Саме тут у клієнта з'являються нові ідеї і новий погляд на проблему.

- **Узагальнення.** Ви можете підсумувати альтернативні рішення і встановити, чи зацікавлений клієнт у їх виконанні. Ви можете скористатися

технікою попередження рецидивів і просто запитати клієнта про те, чи зміняться завтра його думки і вчинки після бесіди.

Додайте в інтерв'ю ще один важливий напрямок. запитайте свого клієнта: «Що це значить для вас?» Задайте ці смислові питання тільки тоді, коли повністю виявите проблему. На третій стадії, коли цілі встановлені, запитайте, що ціль значить для клієнта і чому вона така цінна. Питання на смисл поглиблюють бесіду, і клієнт починає говорити про своє життя, і менше про проблеми. На цій стадії варто, використовувати відображення сенсу. Відображення сенсу і переказ дуже схожі, але перша техніка глибша.

Стадія 4. Вироблення альтернативних рішень.

Вислухавши клієнта, встановивши сенс, ви маєте дві альтернативи :

1) коротко опишіть клієнту проблему в контрасті з ідеальною метою та її сенсом. Тож можна вказати на суперечності, змішанні повідомлення у смисловій системі клієнта. Використання методів вислуховування і відображення сенсу сприяють зростанню самосвідомості клієнта. Мета – відкрити глибину мотивів, що лежать в основі його діяльності

2) якщо клієнт хоче діяти, то виберіть одну і чотирьох технік логотерапії (зміна ставлення, парадоксальні наміри, переключення та переконання). Якщо одна техніка не спрацювала, використовуйте іншу. На цьому етапі ваша мета полягає в тому, щоб клієнт зрозумів свою систему цінностей і через методи впливу допомогти клієнту її змінити.

Стадія 5. Узагальнення.

Як і випадку з іншими екзистенціально-гуманістичними напрямками, логотерапія приділяє багато уваги узагальненню та підтримці, наприклад у ситуації зміни поведінки. Можливо потрібно попросити клієнта обміркувати інтерв'ю і через кілька днів можна знову поговорити з ним (по телефону)⁴⁴.

⁴⁴ Айви А. Е., Айви М. Б., Саймен-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы теории и техники. С. 321, 333.

Завдання 4.

Ролло Мей вважав, що найкращі консультанти – це ті, хто сам був «поранений», тобто страждали і були вилікувані.

У малих групах обговоріть, на які зі своїх переживань консультанти могли б спиратися, щоб краще розуміти себе та своїх клієнтів ?

Які переваги мають консультанти, що пережили ситуації, подібні до тих, з якими стикаються клієнти? Які негативні сторони такого досвіду?⁴⁵

Завдання 5.

Виконайте запропоновану вправу та обговоріть в групі результати її виконання. Поясніть мету її використання в екзистенційному консультуванні.

Екзистенціальна теорія робить акцент на сьогоденішньому, привертає увагу до цінностей кожного нашого подиху. Подумайте про те, яке швидкоплинне наше життя. На одній стороні континууму народження, а на іншому – смерть.

Народження _____ Смерть.

Відмітьте на цій лінії місце, де ви знаходитесь зараз. Запишіть всі свої реакції, думки та почуття, котрі виникли у вас, коли ви усвідомили, скільки часу пройшло і скільки у вас ще залишилось.⁴⁶

Завдання 6.

Вставте пропущені слова у цитатах В. Франкла⁴⁷. Поясніть думку автора.

1. Свобода – це завжди свобода вибору [...], яку людина займає, зіштовхуючись зі своєю [...].

(позиція, доля)

2. Зрозуміло, людське [...] є обмеженим, а [...] – лімітованою. Людина не вільна від [...], але вільна обирати своє [...] до них.

(свобода, буття, обставини, ставлення).

⁴⁵ Глэддинг С. Психологическое консультирование. Санкт-Петербург: Питер, 2002. С. 225.

⁴⁶ Коттлер Дж., Браун Р. Психотерапевтическое консультирование. Санкт-Петербург: Питер, 2001. С. 141.

⁴⁷ Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу: психолог у концтаборі / пер. О. Замойська, ред. К. В. Озерова. Харків: Кн. клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2019.

3. Людська істота – це не одна річ із купи; речі визначають одна одну, але людина сама [...] себе. Якою вона стане – у межах своїх здібностей й оточення – вона [...] самостійно. У концентраційних таборах, наприклад, у цій лабораторії життя і на цьому полігоні, ми спостерігали, що деякі з наших товаришів поводитися наче свині, у той час як інші поводитися наче святі. Людина має обидві [...]; яку з них вона реалізує, залежить від її [...], а не від [...].

(вирішує, визначає, рішення, обставини, можливості)

4. «Щойно людина знаходить [...] свого життя, вона не тільки стає щасливою, але й також здобуває здатність впоратися зі [...]»

(сенса, страждання).

Тема 12. Гештальттерапія

Основні ідеї і методи гештальт-терапії розробили Фредерік Перлз, а також Лаура Перлз і Пол Гудман. Напрямок інтегрував досягнення структурної (гештальт) психології, психоаналізу і холістичної теорії. Створена Фредерік-Соломон (Фріц) Перлзом система допомоги була гнучкою та ефективною, не потребувала багато часу і передбачала індивідуальну і групову роботу. Гештальттерапія – психотерапевтичний напрям, який заснований на синтезі психоаналітичних ідей і принципів гештальтпсихології; спрямований на усвідомлення і закінчення цілісних патернів взаємодії зі світом (гештальтів), а несвідомі компоненти і психологічні захисти розглядає як основні цілі терапевтичного втручання.

Основний психотерапевтичний механізм у гештальттерапії – це усвідомлення та його тренування в зонах зовнішнього, внутрішнього тілесного світів і психічних процесів (світ ідей і фантазій). Зануритися в буття даного моменту, переживання ситуації і свого стану в цілому через усвідомлення, тобто реалізація принципу «тут і тепер» одне із завдань гештальттерапії. Буття змушує постійно відволікатися від ситуації в минуле, в майбутнє, в інші ситуації і місця, і ефективність переживання ситуації, що діє, знижується. Увага зосереджена також на питаннях «Що?» і «Як?» та незакінчених діях з минулого, що заважають

ефективно функціонувати сьогодні. У гештальттерапії також діє принцип «я – ти» прагнення до відкритого і безпосереднього контакту між людьми.

Основна мета гештальттерапії – описати життя людини в термінах усвідомлення.

Важливе значення в гештальті надається контакту – процесу, що відбувається на межі нашого «я» і середовища (зовнішнього, тілесного і психологічного). Виділяють такі форми контакту: злиття (конфлюенція), інтроєкція, проекція, ретрофлексія, діфлексія.

Перебудова форм поведінки, реагування в сьогоднішній відбувається на рівні переживань (відчуттів, хвилювань, емоцій), що виникають при сприйманні ситуації в чистому вигляді без шаблонів. Основною проблемою гештальт-терапевти вважають проблему пригнічення власних емоцій. Будь-які пригнічені емоції все рівно проявляються, наприклад у вигляді агресії, неврозів, безсоння. Стимування сильних емоцій може перейти в психосоматичне захворювання. Більшість людей ладні більше уникати болючих хвилювань, аніж робити щось для зміни ситуації і себе, що виправдовується сильним хвилюванням за стан інших. Тож люди вибирають не відчувати того, що є, що у гештальт-терапії називають само-маніпуляція. Часто причиною своїх труднощів люди бачать в інших і прагнуть навчитися ще краще маніпулювати у відносинах з ними, щоб краще контролювати їх поведінку. Але по суті поведінка іншої людини може змінитись тільки тоді, коли зміниться власна.

У процесі терапії на шляху до своєї індивідуальності клієнт проходить п'ять рівнів невроту: 1) рівень фальшивих стосунків, рівень ігор та ролей; 2) фобічний; 3) типик (глухий кут); 4) імплізія; 5) експлозія (вибух).

Теорія гештальттерапії стала основою безлічі вправ і експериментальних прийомів. Найпопулярнішими із всього різноманітні технік є, наприклад, такі:

- ✓ гарячий стілець
- ✓ вираження незадоволення
- ✓ робота полярностями
- ✓ присвоєння проекцій

- ✓ концентрація уваги на почуттях
- ✓ прийняття відповідальності

Гештальттерапію критикують за відсутність чітко сформульованої теорії і обмеженість емпіричної бази.

Завдання для роботи з теоретичним матеріалом

1. Невротичні захисні механізми.
2. Пласти невротичності.
3. Шість правил гештальттерапевтичного процесу.
4. Основні гештальттехніки.

Рекомендована література:

1. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб / за ред. М. І. Мушкевич. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. С. 240–260.
2. Глива Є. Вступ до психотерапії: навч. посіб. Острог-Київ: Острозька академія-Кондор, 2009. 532 с.
3. Каліна Н.Ф. Психотерапія: підручник. Київ: Академвидав, 2010. 288 с.
URL: http://pidruchniki.ws/14081027/psihologiya/psihoterapiya_-_kalina_nf

Методичні рекомендації та матеріали до проведення заняття

Завдання 1.

Прокоментуйте висловлювання Ф. Перлза.

«Гештальт-молитва»

Я роблю свою справу, а ти свою.

Я в цьому світі живу не для того, щоб відповідати твоїм сподіванням.

Хоча і ти зовсім не для того, щоб відповідати моїм.

Ти – це ти, а я – це я, і якщо вже нам пощастило зустріти одне одного, то це прекрасно.

Якщо ні, нічого не вдієш...

Фредерік Перлз

Завдання 2.

Виконайте вправу та обговоріть результати в групі

Безперервне усвідомлення. Стежте за своїм диханням: рівне воно чи ні? Глибоке чи поверхове? Зверніть увагу на приміщення, де ви перебуваєте, на температуру, освітлення, обстановку та інших людей. Просто усвідомлюйте, секунда за секундою, що ви відчуваєте, як ви відчуваєте себе. Цієї миті. І далі. І далі.

Зверніть увагу на те, як тече ваша свідомість. Чи не відволікаєтесь ви на побудову планів, повторення в умі чогось, фантазування, спогади? Чи не оцінюєте ви себе, замість того щоб вдатися до чистого усвідомлення? Що вам нагадує усвідомлення? Зверніть увагу, як ви руйнуєте власні спроби безперервного усвідомлення. Чи не так ви часто перешкоджаєте повноцінному контакту зі своїм власним досвідом? Спробуйте не втрачати зв'язок з тим моментом, коли вам захотілося уникнути безперервного усвідомлення. Чи можете ви відчути, чому ви йдете? Чи не виникає ситуація, яка здається вам незакінченою?

Робота із снами. Запишіть свій сон і складіть список усіх його деталей. Згадайте кожну людину, кожний предмет, кожне ваше переживання, а потім станьте кожним із них. Придумайте діалог між двома протилежними частинами, дайте їм поборотися між собою, доки вони не помиряться. Проробіть це з усіма конфліктуючими парами, щоб звільнити свою глибинну енергію на боротьбу із зовнішніми перешкодами.

Завдання 3.

Познайомтеся з варіантом проведення техніки «двох стільців». Виконайте вправу та обговоріть в групі.

«Протилежні двері».

Психолог звертається до гравця: «Наліво від тебе – двері, направо – теж двері. За одними дверима знаходиться те, що приносить тобі в житті радість, за другими – те, що ти не любиш, боїшся або що мучить тебе. Відчини одні двері і роздивися все, що за ними є. Пауза. Тепер відчини інші двері і довідайся, що

знаходиться за ними». Можна запропонувати гравцеві намалювати те, що він побачив.⁴⁸

Завдання 4. *Виконайте вправу та обговоріть в групі.*

«Прийняття відповідальності на себе».

Сядьте віч-на-віч із партнером і, дивлячись йому в очі, скажіть три фрази, що починаються словами: «Я повинен» (можете зробити це перед дзеркалом). Партнер, дивлячись вам в очі, на кожен вашу фразу «Я повинен» має вимовити свою фразу: «А що станеться, якщо ти цього не зробиш?» З'явиться перелік подій. Нехай партнер визначить, чи належать запропоновані вами події до вашого власного життя або ж вони належать до життя оточуючих вас близьких і далеких людей. Звичайно, ви можете вказати на такі події, що потребують додаткових запитань від вашого партнера. Якщо партнер не може вирішити, чи належить ця подія до переліку подій вашого життя або до життя близьких, то нехай він визначить, чи маєте ви реальну владу над ситуацією, чи не маєте. Якщо реальна влада у вас у руках, значить, ви можете прийняти відповідальність і забрати слова «я повинен», замінивши їх словами «я хочу», «я надаю перевагу». Смісл цієї вправи полягає в тому, що ви змінюєте модальний безособовий вислів «я повинен» (а в ньому звучить не ваша відповідальність, а відповідальність когось, кому ви «повинні») на особисте відповідальне «я хочу». Поділіться з партнером переживанням, пов'язаним з начебто простою заміною. Усвідомлення того, що з вами відбувається, і того, до чого ви прагнете, допоможе вам відчутти, наскільки все у ваших силах і зрозуміти, що в будь-якій ситуації, при будь-якому рішенні й виборі – слово за вами.⁴⁹

Тема 13. Психодрама Дж. Л. Морено

Протягом всього свого життя Дж.Л.Морено віддавав багато сил критиці дискримінаційних та антигуманних проявів тодішнього суспільного устрою і був

⁴⁸ Астремська І. В. Прикладні методики та основи супервізії в соціальній роботі: навчальний посібник. Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2017. 396 с.

⁴⁹ Там же

поборником всього, що могло зміцнити в людях достоїнство і самоповагу. Основною задачею психодрами він вважав вплив на найкращі внутрішні сили людини, їх активізацію.

Основним психотерапевтичного фактором психодрами є **розвиток спонтанності**. Одночасно у психодрамі *спонтанність є критерієм психологічного здоров'я особистості*.

Психотерапевтична школа Дж. Л. Морено задумана у тріадичній системі:

I. Групова психотерапія.

II. Соціометрія.

III. Психодрама.

Психодрама перекладається з давньогрецької як «дія душі». Людина у світлі філософської антропології Дж. Л. Морено – це «людина дієва», яка за своєю природою пов'язана з іншими людьми та з космосом.

Основні складові психодрами:

1. Рольова гра;
2. Спонтанність;
3. Теле;
4. Катарсис;
5. Інсайт.

Людина народжується і занурюється у *соціальний атом* (одне з основних понять у психодрамі). Сутність розвитку людини – у формуванні здатності до міжособистісних стосунків (соціо-емоційний розвиток) та у формуванні рольового розвитку. Роль – це сукупність більш чи менш стійких окремих способів реагування та поведінки, роль – одиниця консервованої поведінки.

Причини невротичної поведінки вбачаються у:

- ✓ порушенні рольового розвитку (застрягання, регрес чи скачок через рольову категорію).
- ✓ рольовому конфлікту (інтеррольовий інтра рольовий, інтраперсональний, інтерперсональний).
- ✓ Рольовій дистанції.

Фази психодрами:

I. Розігрів

II. Дія

III. Обговорення та асиміляція

Завдання для роботи з теоретичним матеріалом

1. Фактори катарсису та інсайту в психодрамі.

2. Acting out як специфічний фактор психотерапевтичної системи Дж.Морено.

3. Порівняльна характеристика психоаналізу і психодрами. «Теле» і трансфер.

4. Основні техніки психодрами:

✓ Соціометричні процедури.

✓ Соціальний атом.

✓ Обмін ролями.

Рекомендована література:

1. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб / за ред. М. І. Мушкевич. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. С. 323–344.

2. Глива Є. Вступ до психотерапії: навч. посіб. Острог-Київ: Острозька академія-Кондор, 2009. 532 с.

3. Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник. Київ: Академвидав, 2010. 288 с.
URL: http://pidruchniki.ws/14081027/psihologiya/psihoterapiya_-_kalina_nf

Методичні рекомендації та матеріали до проведення заняття

Завдання 1.

Уявіть собі, що один із Ваших друзів вирішив піти на сесію психодрами, але має певні сумніви і просить поради у Вас.

Використовуючи свої знання та особистий досвід, переконайте його зробити позитивний вибір.

Завдання 2. Техніка «Рольова гра».

Ця вправа використовується для відпрацювання вмінь рольової гри. Нею добре розпочинати групове вивчення психодрами.

Розділіться на дві підгрупи, утворивши два кола – одне всередині іншого. За сигналом керівника групи учасники зовнішнього кола спочатку рухаються за годинниковою стрілкою (а внутрішнього – проти), потім учасники зупиняються та повертаються обличчям до партнера в іншому колі. Ті, хто перебувають у зовнішньому колі, грають ролі поліцейських, які дають вказівки руху своїм партнерам у внутрішньому колі, які грають ролі автомобілістів. Учасники спонтанно продовжують рольову гру протягом трьох хвилин, потім упродовж двох хвилин діляться з партнерами своїми враженнями.

За сигналом керівника група знову починає рух, потім, за сигналом, зупиняється і повторює процедуру вибору партнерів. Цього разу учасники у внутрішньому колі грають ролі продавців, які намагаються продати щось «покупцям» із зовнішнього кола. Через три хвилини учасники припиняють гру та діляться враженнями.

У цій вправі можуть бути обрані також ролі:

- родичів, які довгий час не бачили одне одного;*
- друга (подруги), який розповідає своєму другові (подрузі) про недавню важливу подію;*
- дітей, які отримали нову іграшку;*

Обговоріть свої враження, поділіться почуттями та реакціями на різні ролі.⁵⁰

Завдання 2. Техніка «Соціограма»

Ця вправа досліджує взаємовідносини між членами групи, надає їм зворотний зв'язок щодо сприйняття групою їх ролі, статусу, позиції. Техніка також демонструє взаємозв'язок між роллю і сторонами власної особистості.

⁵⁰ Малкина-Пых И. Г. Психосоматика: новейший справочник. Москва: Эксмо. 2003. С. 486.

Інформація, одержувана з соціограми, може надалі послужити основою психодрами.

У психодрамі соціограма – це наочне зображення особистого ставлення людини до групи, де відстань зазвичай показує, наскільки близьким почувається людина з іншими членами групи. Хоча щодо деяких взаємин може спостерігатися узгодженість і найпопулярніший член групи опиниться в центрі всіх соціограм, соціограми учасників відрізнятимуться одна від одної, тому що вони ґрунтуються на унікальному сприйнятті кожним учасником взаємин у групі. У психодрамі соціограма здійснюється на сцені шляхом розміщення членів групи тим способом, який відповідає силі та значенню взаємовідносин. Коли розміщені на сцені учасники починають рухатися, соціограма називається живою соціограмою.

Один із членів групи добровільно викликається ставити сцену. Якщо ви ця людина, ви – режисер. Розмістите членів групи на сцені. Визначте ролі, які найбільше відповідають вашим уявленням про них. Розмістите дійових осіб як у живій картині. Для повнішої характеристики визначте кожному учаснику основну тему його висловлювань, які підходять як особисто, так і його ролі. Розподіл ролей та визначення тем висловлювань служить для інших членів групи зворотним зв'язком щодо сприйняття їх як індивідуумів та як членів групи.

У заключній фазі вправи, як тільки сцена організована, дозвольте вашим персонажам, не виходячи зі своїх ролей, спонтанно взаємодіяти один з одним. Як режисер ви можете в будь-який момент зупинити дію. Після того як сцена добігла кінця, кожен учасник може поділитися своїми відчуттями та переживаннями, граючи роль або виступаючи як режисер⁵¹.

Завдання 3. Вправа "Фотографія"

Учасникам пропонується згадати будь-яку сімейну фотографію та відтворити її, побудувавши зображення з допоміжних гравців.⁵²

⁵¹ Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: Новейший справочник. Москва: Эксмо. 2003. С. 487.

⁵² Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: Новейший справочник. Москва: Эксмо. 2003. С. 488.

Завдання 4. Вправа «Обмін ролями»

Мета застосування техніки заміни ролей – спонукати клієнта побачити інші перспективи та навчитися цінувати різницю між людьми. Цього він досягає, переживаючи полярності різних ролей та точок зору.

Заміна ролей – це обмін ролями між двома учасниками психодрами, коли вони, вже отримавши певний досвід взаємодії один з одним, намагаються «вжитися» один в одного, «вийняти свої очі і вставити собі чужі», як писав Морено у своєму вірші з цього приводу, а потім взаємодіяти так, ніби перший став другим, і навпаки, старанно намагаючись відтворити іншого і повертаючись, якщо це необхідно, у власну роль, щоб конкретизувати, обґрунтувати та посилити свій портрет, зображений партнером.

Техніка заміни ролей існує у кількох варіантах.

Один з найбільш розповсюджених варіантів – Класична заміна ролей – два реальні і присутні в даний момент учасники обмінюються ролями, так що протагоніст грає допоміжного гравця, і навпаки. Наприклад, двох гравців, що сперечаються, міняють місцями і просять продовжити суперечку, але з точки зору іншого. Повернувшись у свою роль, вони можуть підправити або деталізувати свій портрет, який їм «намалювали».

«Розігрів» допоміжного гравця. У техніці заміни ролей необхідно, щоб гравці засвоїли особливості особи, яку вони грають, історію його життя, погляди на світ, манери і навіть мовні звороти.

Як цього досягти – одразу, без репетицій, із людьми, які не є професійними акторами? На думку фахівців психодрами, починаючи з самого Морено, професійний акторський досвід може швидше зашкодити психодрамі, ніж допомогти. Для «розігріву» допоміжного гравця, що грає роль значимої для протагоніста особи, протагоніст встає за його спиною, кладе обидві руки йому на плечі і вимовляє монолог від цієї людини.

Інший варіант «розігріву» – протагоніст не розповідає про роль, а розіграє її, програючи кожну роль. Така заміна ролей може здійснюватися багаторазово

протягом психодрами для того, щоб допоміжний гравець зрозумів, який вплив ця людина чинила на протагоніста і як саме це відбувалося.⁵³

Згадайте певну ситуацію з вашого життя, коли вам не вдалося досягнути взаєморозуміння з вашим партнером. Нехай ця ситуація не буде занадто емоціогенною для вас. Оберіть учасника групи, який найбільше підходить на роль вашого партнера. Використовуючи «розігрів допоміжного гравця» та «обмін ролями», спробуйте повернутися до обговорення обраної вами проблеми.

Завдання 5.

Згідно з Я.Л. Морено, для проведення психодрами необхідні п'ять інструментів⁵⁴. Вставте замість пропусків назви цих інструментів :

- [...] (переважно кругла) чи просто зона гри, за потребою у залі. Психодрама може також відбуватися in situ, тобто будь-де, там де знаходяться люди, яких чекаємо або зустрічаємо: в будинку, в парку

- [...] чи головний герой дії. Він буде перебувати у status nascendi (у «стані народження»), або «відродиться» у психодрамі;

- [...] Він – одночасно діяч, терапевт, «соціальний аналітик» або спостерігає за взаємодією в групі;

- [...] партнери, які подають протагоністу репліки і грають ролі, необхідні для дії...

- [...]...допомагає протагоністу особистим відгуком кожного (шеринг) – виразом почуттів, щодо дії, а також своїми реакціями. Коли [...] висловлюється в кінці сеансу, протагоніст відчуває, зокрема, що він не один схильний до подібної фрустрації, травми або відчуває подібне почуття (через що він відчував себе зганьбленим або винним)...

⁵³ Малкина-Пых И. Г. Психосоматика: Новейший справочник. Москва: Эксмо. 2003. С. 489.

⁵⁴ Шутценбергер А. А. Психодрама. Москва: Психотерапия, 2007. 448 с.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Визначити особливості формування основних життєвих стратегій, що детермінують виникнення психологічних проблем особистості.
2. Обґрунтувати, спираючись на першоджерела, переваги основних парадигм психотерапії.
3. Оцінити міру сформованості кожної з професійно-важливих якостей особистості психотерапевта і дати розгорнений письмовий самоаналіз отриманих результатів.
4. Проаналізувати можливості та результати впливу професійної діяльності психотерапевта на його особистий стиль життя, картину світу.
5. Обґрунтуйте можливі шляхи психотерапії переживання страху собаки у дитини 5-6 років.
6. Обґрунтуйте можливі стратегії/завдання психотерапії для дитини молодшого шкільного віку, яка відчуває труднощі у дотриманні вимог дисципліни у класі.
7. Сплануйте психотерапевтичну роботу з підлітком-суїцидентом.
8. Сплануйте психотерапевтичну роботу з клієнтом 15-16 років, який переживає почуття самотності.
9. Сплануйте психотерапевтичну роботу з клієнтом-юнаком з обмеженими можливостями.
10. Сплануйте психотерапевтичну роботу з сім'єю, де є діти-втікачі з дому.
11. Сплануйте психотерапевтичну роботу з подружжям на стадії розлучення(з дітьми).
12. Сплануйте психотерапевтичну роботу з подружжям на стадії розлучення (без дітей).
13. Прокоментуйте 10 лікувальних факторів групової психотерапії І. Ялома.
14. Охарактеризуйте основні психологічні механізми психотерапевтичного впливу гри на особистість.

15. Проаналізуйте проблему співвідношення номотетики й ідеографії у діяльності психотерапевта.

16. Заповніть порівняльну таблицю

Психотерапевтичний напрямок	Поняття неврозу	Мета	Позиція терапевта	Позиція клієнта	Основні техніки

17. Познайомтеся із прикладами психотерапевтичних контрактів. Уявіть, що ви вже психотерапевт.

Укладіть контракт на роботу з вашим клієнтом.

Вкажіть переваги укладання контракту.

Література

1. Глэддинг С. Психологическое консультирование. Санкт-Петербург: Питер, 2002. С. 126–127; 158–160.

Горбунова В.В. Контракт у практичній психології. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. №2. С. 1–5.

Завдання 18.

Як ви гадаєте, чи існує щось таке, що заважає вам стати ефективним психологом? Чи є у вас особисті якості, необхідні професійному психологу?

Завдання 19.

Які, на вашу думку, особистісні якості повинні домінувати у того, хто обрав як напрямок роботи викладання психології, науково-дослідну роботу, чи практичну психологію?

ПИТАННЯ ДЛЯ ПОТОЧНОГО ТА МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЮ

1. Медична і немедична психотерапія. Мета психотерапії.
 2. Основні критерії відділення невротичних розладів від психіатричних порушень.
 3. Особистісні особливості невротика.
 4. Психотерапевтичні фактори.
 5. Фази психотерапії.
 6. Запит і скарга.
 7. Істотні особливості психодинамічної парадигми психотерапії.
 8. Нормальний розвиток індивіда. Функції Его (класичний психоаналіз).
- Фактори невротичного розвитку.
9. Цілі та учасники класичного психоаналітичного процесу.
 10. Трансфер у класичному психоаналізі.
 11. Техніки класичного психоаналізу.
 12. Особливості, можливості та обмеження дитячого психоаналізу.
 13. Сновидіння та вільні асоціації у дітей: позиції А. Фройд та М. Кляйн.
 14. Дитячий психоаналіз А. Фройд: психологія Его та фактори патології.
 15. Дитячий психоаналіз А. Фройд: прогресивні та регресивні тенденції у розвитку Его та цілі сетингу.
16. Розвиток ідей класичного психоаналізу в роботах М. Кляйн.
 17. Розвиток ідей класичного психоаналізу в роботах М. Малер.
 18. Розвиток ідей класичного психоаналізу в роботах Д. Віннікотта.
 19. Психоаналіз Х. Кохута.
 20. Аналітична психотерапія К. Г. Юнга: вихідні теоретичні положення.
- Трансцедентальна функція.
21. Аналітична психотерапія К. Г. Юнга: причини психологічних проблем.
 22. Аналітична психотерапія К. Г. Юнга: цілі, учасники, техніки.
 23. Істотні особливості психотерапії А. Адлера.

24. Почуття неповноцінності та його роль у виникненні неврозу. Види компенсації.
25. Соціальний інтерес як критерій психологічного здоров'я людини. Помилковий стиль життя та його роль у виникненні неврозу.
26. Основна динаміка та сутність неврозу (А. Адлер).
27. Техніки та процес адлеріанської психотерапії.
28. Істотні характеристики та складові біхевіоральної психотерапії.
29. Внесок Дж. Уотсона в розвиток біхевіоральної психотерапії.
30. Внесок Б.Ф. Скіннера в розвиток біхевіоральної психотерапії.
31. Внесок Дж. Вольпе в розвиток біхевіоральної психотерапії.
32. Цілі біхевіоральної психотерапії, учасники процесу та основні психотехніки.
33. ДПРО Ф. Шапіро.
34. Істотні особливості когнітивно-орієнтованої психотерапії.
35. Вихідні положення РЕПТ. Механізми підтримування ірраціональності в РЕПТ.
36. Схема та цілі РЕПТ. Учасники й основні техніки терапії.
37. Вихідні положення когнітивної психотерапії А. Бека. Когнітивні порушення.
38. Характеристика когнітивних елементів та фактори збереження психологічних порушень (А. Бек).
39. Когнітивна модель тривожності (А. Бек), цілі та учасники психотерапевтичної сесії.
40. Істотні особливості гуманістичної парадигми психотерапії та її вихідні постулати (Дж. Б'юдженталь).
41. Принципи та основні поняття екзистенційної психотерапії.
42. Характеристика процесу в екзистенційної психотерапії (цілі, позиції учасників, основні психотехніки).
43. Основні положення логотерапії В. Франкла. Формування і підтримання екзистенційного вакууму (В. Франкл).

44. Мета і техніки логотерапії.
45. Вихідні ідеї екзистенційної психотерапії Р. Мея.
46. Основні складові психопатології та джерела екзистенційної тривоги (Р. Мей).
47. Екзистенційні конфлікти та психотерапія (І. Ялом).
48. Невротична тривога та захист від неї (І. Ялом).
49. Вихідні ідеї гештальттерапії. Типи порушень межі контакту (Ф. Перлз).
50. Пласти невротичності (Ф. Перлз).
51. Теорія гештальттерапії: порушення Селф та основні дихотомії у невротичному існуванні.
52. Характеристика складових психотерапевтичної системи Дж. Л. Морено.
53. Порушення рольового розвитку особистості та спонтанності як джерела невротичності у системі психотерапії Дж. Л. Морено.
54. Основні поняття психодрами. Фази та техніки психодрами.
55. Еволюція поглядів К. Роджерса на сутність психотерапії.
56. Як формуються психологічні проблеми особистості у розумінні К. Роджерса?
57. Цілі особистісно-центрованої психотерапії.
58. Принципи, на яких ґрунтується позиція особистісно-центрованого психотерапевта.
59. Процес терапевтичних змін в особистісно-центрованій психотерапії.
60. Вихідні ідеї та поняття ТА.
61. Життєві позиції та сценарії: ТА.
62. Наративна психотерапія: вихідні положення, поняття та процеси змін.
63. Позитивна психотерапія.
64. НЛП.
65. Тенденції розвитку та проблеми сучасної психотерапії

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Адлер А. Наука жити. Київ: Port-Royal, 1997. 288 с.
2. Астремська І. В. Прикладні методики та основи супервізії в соціальній роботі: навч. посібн. Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2017. 396 с.
3. Багрій Я. Психоаналіз: навч. посіб. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2016. 138 с.
4. Бартон Е. Гуманістичні внески до психотерапії: шанування людського начала й надання свободи терапевтові. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. № 10. С. 10–16.
5. Башмакова О. В. Психотерапія як екзистенціальний вибір. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 10, Вип. 27. С. 22–33. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsu_h_2015_10_27_4
6. Бендлер Р., Гріндер Д. Паттерни гіпнотичних технік Мілтона Еріксона. Т. 1. Москва: Прайм-Еврознак, 2005. 225 с.
7. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Д. Вступ у когнітивно-поведінкову психотерапію. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/KPT-ТЕХТ-1_2-PART.pdf
8. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Дейвід Вестбрук, Гелен Кеннерлі, Джоан Кірк. Львів: Свічадо, 2014. 420 с.
9. Глива Є. Вступ до психотерапії: навч. посіб. Острог-Київ: Острозька академія-Кондор, 2009. 532 с.
10. Глива Є. Вступ до психотерапії: навч. посіб. Острог-Київ: Острозька академія-Кондор, 2009. 532 с.
11. Глэддинг С. Психологическое консультирование. Санкт-Петербург: Питер, 2002. 736 с.
12. Дьяконов Г. В. Гуманістична психотерапія К.Роджерса і психологія діалогу. *Психологія і особистість*. 2012. № 1. С. 127–136. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2012_1_12.

13. Емішянц О. Психологічні проблеми стилю життя особистості. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. *Психологія*. 2017. Вип. 1–2. С. 55–58. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vknur_2017_1-2_14
14. З. Фройд. Вступ до психоаналізу. Київ: Основи, 1998. 714 с.
15. Зварич І. М., Чуйко Г. В., Колтунович Т. А. Екзистенційна та гуманістична психологія: навч. посібник / за наук. ред. В. Г. Панка. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2019. 496 с. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle>
16. Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник студ. вузів. Київ: Академвидав, 2010. 280 с.
17. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії: навч. посібн. Дрогобич: Посвіт, 2015. 116 с.
18. Коваленко І. В., Лемещук М. В. Когнітивно-поведінкова психотерапія перфекціонізму у молоді. *Український вісник психоневрології*. 2017. Т. 25. Вип. 1. С. 169–170. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uvp_2017_25_1_197.
19. Кузьо О. Порівняння інтервенцій у КПТ та гештальттерапії // <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/%D0%9A%D1%83%D0%B7-%D1%8C%D0%BE-%D0%9E.-%D0%9F%D0%BE%D1%80%D1%-96%D0%B2%D0%BD%D1%8F%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D1%96%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9-%D1%83-%D0%9A%D0%9F%D0%A2-%D1%82%D0%B0-%D0%B3%D0%B5%D1%88%D1%82-%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%97.pdf>
20. Літвінова К. Когнітивно-поведінкова терапія ускладненої реакції втрати // <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2020/06/%D0%9B%D1%96%D1%82%D0%B2%D1%96%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0-%D0%9A%D1%80%D1%96%D1%81%D1%82%D1%96%D0%BD%D0%B0->

%D0%9A%D0%9F%D0%A2-%D1%83%D1%81%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D1%97-%D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%97-%D0%B2%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B8.pdf

21. Михальченко Н.В. Психотерапія з психокорекційною роботою: навч.-метод. посібн. Миколаїв: МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2018. 236 с.

22. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії: навч. посібн. / за ред. М. І. Мушкевич. 3-тє вид. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. 420 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/153588416.pdf>

23. Нелін Є. Розвиток ідей психоаналітичної педагогіки в науково-практичній діяльності Анни Фрейд. Нова педагогічна думка. 2019. № 4 (100). URL: <https://roippo.org.ua/upload/documents/statti/100/19.pdf>

24. Основи практичної психології: підручн. / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та ін. Київ: Либідь, 2001. 536 с.

25. Основи психотерапії: навчальний посібник. / Седих К. В., Фільц О. О., Банцер В. І. Київ: Академвидав, 2017. 192 с.

26. Основи травмофокусованої психотерапії. Джон Брієр, Кетрін Скотт. Львів: Свічадо, 2015. 448 с.

27. Психотерапія з дітьми та підлітками, які пережили травму та втрату. Джудіт Коен, Антоні Маннаріно, Естер Деблінджер. Львів: Свічадо, 2016. 264 с.

28. Романчук О. Виклики та перспективи розвитку психотерапії в Україні: творцями стандартів мають бути фахові асоціації. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/interview-Romanchuk.pdf>

29. Романчук О. Когнітивно-поведінкова терапія. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Intervyu-CBT-Romanchuk.pdf>

30. Романчук О. Когнітивно-поведінкова терапія депресії. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/cbt-depression.pdf>

31. Романчук О. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/RomanchukAnxiety-disorders.pdf>

32. Романчук О. Майндфулнес-орієнтована КПТ. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Romanchuk-MBCBT.pdf>
33. Схема-терапія: модель роботи з частками / Арнод Арнц, Гітта Якоб. Львів: Свічадо, 2014. 264 с.
34. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу: психолог у концтаборі. Харків: Кн. клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2019. 160 с.
35. Чивуріна О. Як працює психотерапія? URL: <https://www.youtube.com/watch?v=bYvpicaAYcE>
36. Шаповалова Л.О. Клієнт-центрована психотерапія К. Роджерса як умова динаміки і розвитку особистості та конструктивний рух до її цілісності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 6(1). С. 135–141. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6\(1\)_26](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6(1)_26)
37. Юнг К. Г. АІОН. Нариси щодо символіки самості. Львів: Астролябія, 2019. 432 с. URL: <https://book-ye.com.ua/catalog/psykholohiya/aion-narysy-shchodo-symvoliky-samosti/>
38. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме. Львів: Астролябія, 2012. 588 с. URL: <https://nashformat.ua/products/arhetypy-i-kolektyvne-nesvidome-901164>
39. Яцина О. Ф. Основи психотерапії: практикум: навч.-метод. посібн. Ужгород, 2021. 80 с.
40. C. R. Rogers. On becoming a person a therapists:view of psychotherapy. Boston-New-York: Robinson, 2016. 432 p.

Інформаційні ресурси

1. Електронна бібліотека Національної бібліотеки України ім. В. І. Вернадського URL: www.nbuv.gov.ua.
2. www.psylib.kiev.ua – он-лайн бібліотека.
3. https://pidruchniki.com/11510225/psihologiya/literatura_psihoterapiya.
Навчальні матеріали онлайн.

ДЛЯ ПОДАТОК

ДЛЯ ПОДАТОК

Навчальне видання

КОШОВА І. В., ЛИТОВЧЕНКО Н. Ф.

ПСИХОТЕРАПІЯ

Навчально-методичний посібник

Технічний редактор – І. П. Борис
Верстка та макетування – О. В. Борщ

Підписано до друку 29.06.2022 р.

Формат 60x84/16

Папір офсетний

Гарнітура Times

Обл-вид. арк. 4,38

Електр. вид-ня

Замовлення № 589

Ум. друк. арк. 6,74



Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя.

м. Ніжин, вул. Воздвиженська, 3^А
(04631) 7–19–72

E-mail: vidavn_ndu@ukr.net
vidavn@ndu.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 2137 від 29.03.05 р.