

**Державний заклад «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»**



**Соціально-гуманітарний факультет  
Кафедра теорії та методики практичної психології**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
ЩОДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРАКТИЧНОЇ РОБОТИ  
СТУДЕНТІВ  
з дисципліни  
«ОСНОВИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ»  
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 053 ПСИХОЛОГІЯ**

**2020**

Друкується за рішенням вченої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 9 від 25 червня 2020 року)

**Рецензенти:**

Доктор психологічних наук, професор завідувач кафедри психології розвитку і соціальних комунікацій Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

А.В. Массанов

Кандидат психологічних наук, доцент психології та соціальної роботи ОНПУ

В.А. Гузенко

**Методичні рекомендації щодо забезпечення практичної роботи студентів з дисципліни «Основи психокорекції» за спеціальністю 053 Психологія / Укладачі: С.В. Ситнік, К.І.Коваль. Одеса. Університет Ушинського. 38 с.**

Методичні рекомендації складено відповідно до листа Міністерства освіти і науки України від 09.07.2018 року № 1/9-434 «Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення» і містять пояснювальну записку, вказівки щодо організації практичної роботи студентів, мету та зміст практичної роботи з дисципліни «Основи психокорекції», приклади тестових завдань, психокорекційної програми, а також список літератури.

Призначені для здобувачів першого (бакалаврського) рівня, які навчаються за спеціальністю 053 Психологія.

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальна дисципліна «Основи психокорекції» є складовою програми професійної підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», які навчаються за спеціальністю 053 Психологія.

*Мета навчальної дисципліни:* отримання студентами поглиблених знань, умінь і навичок в області психологічних аспектів психокорекційної роботи відповідно до сучасних наукових уявлень, забезпечення професійної компетентності практичних психологів у сфері психокорекційної діяльності.

*Передумови для вивчення дисципліни:* для вивчення навчальної дисципліни «Основи психокорекції» студенти мають опанувати знання з таких навчальних дисциплін, як: «Загальна психологія», «Вікова психологія», «Психодіагностика», «Основи психологічного консультування», «Теорії особистості», «Психологія девіантної поведінки», «Соціально-психологічний тренінг».

***Очікувані результати навчання:*** унаслідок вивчення навчальної дисципліни студенти мають

### **Знати:**

- зміст психологічної корекції: основні підходи до визначення поняття;
- сучасні погляди на психокорекцію;
- принципи та форми корекційної роботи;
- теоретико-методологічні основи використання заходів психологічної корекції, які використовують під час формування та корекції особистості різного віку;
- етичні засади проведення заходів психокорекції.

### **Уміти:**

- орієнтуватися в сучасних напрямках психокорекційної роботи;
- проводити заходи психологічної корекції для розвитку особистості різного віку;

- орієнтуватися в основних теоретичних питаннях корекційної психології;
- складати психокорекційні програми.

### **Практичне заняття № 1.**

#### **Тема: Психологічна корекція як сфера діяльності психолога**

**Мета вивчення:** сформувати уявлення про специфічні риси психологічної корекції як виду діяльності практичного психолога.

### **I . Попередня підготовка до заняття**

#### **Питання для підготовки до практичного заняття**

1. Поняття психологічної допомоги
2. Психокорекція та інші види психологічної допомоги
3. Особливості психокорекції
4. Види психокорекції

**Ключові поняття:** психологічна допомога, психологічна корекція, види психокорекції: (симптоматична, каузальна, директивна, недирективна).

### **II. Основні теоретичні відомості.**

**Психологічна допомога** – область практичного застосування психології, орієнтована на підвищення соціально-психологічної компетентності людей і надання психологічної допомоги як окремій людині, так і групі чи організації.

Психокорекція – це один з видів надання психологічної допомоги, система дій, спрямованих на виправлення недоліків емоційного, інтелектуального та поведінкового аспектів особистості за допомогою спеціальних засобів психологічного впливу.

Психологічна допомога включає в себе: психодіагностику, психокорекцію, психотерапію, психологічне консультування, профорієнтацію та ін. У залежності від віку, особливості життєвої ситуації людини, стану здоров'я, наявності або відсутності певного життєвого і соціального досвіду і т.д. таку допомогу може надати:

**п с и х о л о г** - фахівець з базовою психологічною освітою, який володіє методами оцінки психічних явищ і вміння їх коригувати;

**п с и х о т е р а п е в т** - лікар за освітою, який надає людині допомогу у вирішенні проблем, пов'язаних із психічним здоров'ям, але не з психопатологією. При наявності психопатології необхідно звернутися за допомогою до лікаря-психіатра.

Термін "корекція" буквально означає "виправлення".

**Психокорекція** - це система заходів, спрямованих на виправлення недоліків психологічного розвитку або поведінки людини за допомогою спеціальних засобів психологічного впливу. Психокорекції підлягають недоліки, що не мають органічної основи і не представляють собою такі стійкі якості, які формуються досить рано і надалі практично не змінюються.

**Особливості психокорекції:**

- їй підлягають лише здорові люди, які мають певні психологічні труднощі;
- вона частіше орієнтована на теперішнє і майбутнє;
- вона орієнтована на середню тривалість зустрічей (зазвичай довша за консультацію, але коротша за психотерапію).

Об'єктами психокорекції можуть бути особистість, сім'я, група.

### **Види психокорекції**

Виходячи з певних критеріїв, психокорекційні заходи можна класифікувати.

#### **1. За характером керування:**

- директивна;
- недирективна.

#### **2. За характером спрямованості:**

- симптоматична психокорекція (зняття гострих симптомів відхилень)
- каузальна психокорекція (усунення причин проблеми; такий вид корекції триваліший, проте й ефективніший, надійніший).

#### **3. За змістом розрізняють корекцію:**

- пізнавальної сфери;
- особистісної сфери;
- афективно-вольової сфери;
- поведінкових аспектів;
- міжособистісних стосунків;
- внутрішньо-групових відносин;
- дитячо-батьківських відносин.

#### **4. За наявністю програми:**

- програмно-центована;
- клієнт центрована.

#### **5. За тривалістю:**

- короткотривала (кілька годин, діб): актуальні проблеми;
- середньої тривалості (місяці): особистісні проблеми;
- довготривала (роки): несвідомі процеси.

Найбільш оптимальною вважається 30-40 корекційних занять.

#### **6. За формою:**

- групова.
- змішана
- індивідуальна;

Види психокорекції розрізняються позиціями терапевта і клієнта в процесі їхньої взаємодії. Одна справа, коли психолог виступає як експерт-професіонал, а інша, коли поряд із клієнтом, є рівноправним учасником терапії. У першому випадку психокорекція називається **директивною** – терапевт “вищий” за клієнта, знає його потреби, знає куди його вести. У другому випадку – принципово **недирективна** – психолог не веде за собою клієнта, він лише його супроводжує, як, наприклад, є “дослідником” у

психоаналізі і “садівником” у клієнт-центрованій психотерапії. Розглянуті види психокорекції (директивна – орієнтована на проблему і недирективна – орієнтована на клієнта) мають значні розходження в процесуальному аспекті. У недирективній терапії відсутні або слабо виражені ті процеси переносу клієнтом своїх потреб чи типу відносин зі значимими фігурами дитинства на терапевта. Це відбувається тому, що, по-перше, клієнт незалежний у процесі психокорекції від психолога, і, по-друге, психолог не є таємницею для клієнта, не є “білим екраном”, а особою, яка дає зворотній зв’язок, своє власне бачення, яке подає у процесі інтерпретації. Директивна і недирективна психотерапія працює із різним змістом: “диявольським” (директивна – людина в значній мірі іграшка в руках диявола) і “людським” (недирективна – людина вільна і відповідальна сама за себе). Різноманітні види психокорекції розрізняються за каналами входу в клієнта або його проблему: вербальний канал – у психоаналізі, тілесний – у тілесно-орієнтованій психотерапії, візуальні образи – в НЛП, психосинтезі і т.д. Деякі види терапії реалізують полімодальний вхід, як наприклад, в гештальт-терапії, психосинтезі, психотерапії орієнтованій на процес.

Виділяють *симптоматичну* і *каузальну* психокорекцію. Якщо “мішенню” впливу є деякий симптом (заїкання, енурез, тіки, тривога, безсоння і т.д.) або група симптомів, тоді можна говорити про симптоматичну психокорекцію. Прикладом цього виду терапії є поведінкова терапія. Симптоматична терапія описується “аспіриновою” метафорою: якщо за допомогою аспірину зникає головний біль, це не означає, що причиною головного болю є нестача аспірину в організмі. Тому зовсім не обов’язково шукати та усувати причину симптому. В свою чергу, каузальна терапія підкреслює необхідність довести аналіз до розкриття причини розладу. В межах каузальної терапії виникла ідея заміщення симптому, під яким розуміється зміна одного симптому (наприклад, страх висоти), від якого людина вилікувалася, іншим. Це відбувається тому, що проблема залишається невирішеною. Поведінкові ж терапевти заперечують феномен заміщення симптому. Симптоматичній терапії протистоїть ще один вид терапії – особистісно-орієнтований. У такому випадку не обов’язково занурюватися у причину, головною “мішенню” психокорекції є страждаюча особистість, та що заплуталась. Часто важко кваліфікувати, чи відноситься терапія до каузальної або симптоматичної. Це відбувається із-за багатьох причин, в тому числі й тому, що клієнт може вийти з терапії в будь-який момент із покращенням, але без усунення причини. Будь-яка класифікація, звичайно ж, умовна. В реальному психокорекційному процесі перераховані розбіжності деяких видів терапії не є настільки рельєфними. Навіть психоаналітик може практикувати терапію орієнтовану на клієнта. Більше того, нормою сьогоденної психокорекційної практики є її еклектичність. Психотерапевтів, що дотримуються чистоти підходу, стає все менше.

### III . Питання для обговорення

1. Що таке психологічна корекція?
2. У чому полягає суть поняття «психологічна допомога»
3. Опишіть, як складається психокорекційна програма, та знайдіть у літературі зразки таких програм.
4. У чому специфіка симптоматичної і каузальної психокорекції? В яких ситуаціях вони використовуються?
5. Які проблеми покликана вирішувати директивна і недирективна психокорекція?

### ***Література:***

1. Абрамова Г. С. Введение в практическую психологию". Москва, 1995.
2. Овчарова Р. В. Справочная книга школьного психолога. - Москва, 1993.
3. Рабочая книга школьного психолога/Под ред. Й. В. Дубровиной. Москва, -1991.
4. Колосова, С.Л. Психокоррекция : учеб.пособие / С.Л. Колосова. – Сыктывкар, 2001. – 165 с.
5. Осипова, А.А. Общая психокоррекция: учеб.пособие для вузов / А.А. Осипова. – М. : Сфера, 2000. – 512 с.
6. Хухлаева, О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции : учеб.пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / О.В. Хухлаева. – М. : Академия, 2001. – 208 с.

### **IV. Завдання для обговорення**

1. Скласти розширений конспект по темі «Теоретичні основи психокорекції» (див. літературу: 1, стр.33-36).
2. Ознайомитися з принципами організації корекційної роботи. (див. літературу: 2,3,4).
3. Складіть таблицю «Види психологічної допомоги» на основі аналізу інформації про види психологічної допомоги (див. літературу: 1).

### ***Література :***

1. Колесникова Г.И. Психологические виды помощи: психопрофилактика, психокоррекция, консультирование : учеб. пособие для студ. вузов. - Ростов н/Д : Феникс, 2005. - 350 с.
2. Мамайчук И.И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии. СПб., 2003. – 400 с.
3. Маралов В.Г., Фролов Л.П. Психологические основы коррекции личностного развития детей дошкольного возраста. Череповец, 1995. Стр.4-8.
4. Осипова А. А. Общая психокоррекция : [учеб. пособие для студ. вузов]. - М. : ТЦ Сфера, 2008. - 512 с.

### **Практичне заняття № 2**

## Основні принципи і вимоги до складання психокорекційної програми

**Мета вивчення:** сформувати уявлення про основні принципи і вимоги до складання психокорекційної програми та актуалізувати знання студентів щодо змісту та структури психокорекційної програми

### Попередня підготовка до заняття.

#### I. Питання для підготовки до практичного заняття.

1. Принципи психокорекції
2. Механізми психокорекційного впливу
3. Вимоги до складання психокорекційних програм

**Ключові поняття:** принципи: інформованості, єдності діагностики та корекції, нормативного розвитку, корекції «зверху вниз» та «знизу в гору», системності розвитку, діяльнісний, залучення найближчого соціального оточення, механізми впливу.

#### II. Основні теоретичні відомості.

Теоретичними засадами розробки психокорекційної програми є принципи і вимоги до складання психокорекційної програми

Основними принципами психокорекційної роботи є:

**Принцип інформованості** передбачає, що клієнт має право заздалегідь знати про цілі та зміст роботи.

**Принцип єдності діагностики та корекції.** Процес корекції передуює процесу діагностики і супроводжує її.

**Принцип нормативного розвитку.** Цей принцип вказує на особливості соціальної ситуації розвитку, відповідність розвитку віковим нормам за рівнем провідної діяльності і за рівнем сформованості психологічних новоутворень.

**Принцип корекції «зверху вниз».** Цей принцип вказує на випереджувальний характер психокорекційного впливу, спрямованість на формування психологічних новоутворень, де задіяна «зона найближчого розвитку».

**Принцип корекції «знизу в гору».** Цей принцип втілюється у формі тренування, закріплення вже наявних здібностей, їх не підкріплення, актуалізацію певних шаблонів поведінки з метою закріплення соціально-бажаної поведінки і гальмування соціально-небажаної поведінки.

**Принцип системності розвитку** - взаємозв'язок різних сторін особистості, їх взаємообумовленість, профілактику та розвиток.

**Діяльнісний принцип корекції.** Корекційна робота повинна будуватися не як просте тренування вмінь і навичок, не як окремі вправи по вдосконаленню психічної діяльності, а як цілісна осмислена діяльність дитини, що органічно вписується в систему її повсякденних життєвих стосунків.

**Принцип залучення найближчого соціального оточення** (батьків, педагогів, медичних працівників тощо).



### **Механізми психокорекційного впливу:**

1. Повідомлення інформації – отримання клієнтом у процесі психокорекційної роботи різноманітних відомостей про особливості поведінки, міжособистісні стосунки, конфлікти тощо; виявлення причин виникнення і розвитку порушень; інформаційний обмін між учасниками групи.
2. Навіювання надії – поява надії на успіх і розв’язання проблеми під впливом поліпшення стану інших клієнтів.
3. Універсальність страждань, переживань, розуміння клієнтом того, що він не самотній, що інші члени групи також мають проблеми, сприяє появі почуття солідарності, підвищенню самооцінки.
4. Альтруїзм – можливість у процесі психокорекції емоційно підтримувати та допомагати один одному, в результаті чого клієнт стає впевненішим, відчуває себе здатним бути корисним і потрібним, починає вірити у власні можливості.
5. Корируюча рекапітуляція первинної сімейної групи. Клієнти помічають проблеми, які мають корені у сім’ї в минулому. Виявлення і реконструкція минулих поведінкових стереотипів дає можливість їх опрацювання.
6. Імітація поведінки. Клієнт може навчитися більш конструктивним формам поведінки за рахунок наслідування за психологом та іншими успішними учасниками групи.
7. Інтерперсональний вплив. Отримання нової інформації про себе за рахунок зворотнього зв’язку приводить до зміни і розширення образу «Я». Можливість виникнення у групі ситуацій, з якими клієнт раніше не міг справитися, виділення, аналіз та їх опрацювання.
8. Групова згуртованість – привабливість групи для її членів, бажання залишатися в групі, довіра, приймання один одного, почуття «Ми» в групі.
9. Катарсис - відреагування, емоційне розвантаження, вираження сильних почуттів.

Серед **основних вимог до складання психокорекційних програм** А.А. Осіпова виділяє такі: – чітко формулювати мету та завдання психокорекційної програми; – обирати єдину тактику і стратегію проведення психокорекційної роботи; – визначати форми роботи з клієнтом (індивідуальна, групова чи змішана); – підбирати методики і техніки корекційної роботи; – визначати частоту і тривалість занять; – визначати зміст психокорекційних занять; – готувати необхідні матеріали й обладнання.

### **III. Питання для обговорення**

1. Вимоги, що пред’являються до психолога, який здійснює психокорекційні заходи.
2. На яких принципах ґрунтується психокорекційна робота
3. Розкрийте механізми психокорекційного впливу

#### IV. Завдання для обговорення

1. Складіть тематичний словник основних понять з даної теми.
2. Розкрийте кожен принцип психокорекції, знайдіть спільне та відмінне.
3. Проаналізуйте структуру психокорекційної програми (див. табл.1)

Таблиця 1.

#### Структура психокорекційної програми

| Назва розділу програми                       | Пояснення до змісту розділу                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Мета                                         | Формулюється у вигляді результату, якого потрібно досягти, за яким буде оцінюватись ефективність впровадження програми                                         |
| Завдання                                     | Конкретизація мети, розподіл її на складові частини                                                                                                            |
| Причини здійснення психокорекційного впливу  | Вказуються основні показання, що зумовлюють необхідність соціально-психологічного корекційного втручання                                                       |
| Етапи програми                               | Визначаються основні змістовні пункти програми, стадії втручання, критерії переходу від одного етапу до іншого                                                 |
| Організація та структура занять              | Вказуються регулярність та тривалість занять, вимоги до приміщення, устаткування тощо                                                                          |
| Перелік вправ та методів на кожному з етапів | Окремо описуються основні вправи та інші методи психокорекції, що будуть застосовуватись на кожному з етапів програми<br>Критерії оцінки ефективності програми |
| Критерії оцінки ефективності програми        | Визначаються основні показники змін, що підтверджують (або спростовують) ефективність психокорекційного втручання                                              |

#### Практичне завдання:

1. Робота в малих групах над побудовою схеми психокорекційної програми за визначеною заздалегідь тематикою (див. Додаток).
2. Обговорення результатів роботи в малих групах, презентація розроблених психокорекційних програм.
3. Підбиття підсумків, висновки.

*Додаток.*

#### Завдання для груп

Сплануйте зміст та основні заходи в межах реалізації психокорекційної програми при вирішенні наступної проблематики (на вибір):

1. Проблеми адаптації першого року навчання для студентів - першокурсників.
2. Страх перед аудиторією у студента при виступі на семінарському занятті.
3. Фобії особи, яка була очевидцем автокатастрофи

#### Література :

1. Истратова О. Н., Эксакусто Т. В. Справочник по групповой психокоррекции. - Изд. 3-е. - Ростов н/Д : Феникс, 2011. – 443 с.
2. Колесникова Г. И. Основы психопрофилактики и психокоррекции : учеб. пособие для студ. вузов. - Ростов н/Д : Феникс, 2005. - 185 с 7.

Колесникова Г.И. Психологические виды помощи: психопрофилактика, психокоррекция, консультирование : учеб. пособие для студ. вузов. - Ростов н/Д : Феникс, 2005. - 350 с.

3. Мамайчук И.И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии. СПб., 2003. – 400 с.

4. Маралов В.Г., Фролов Л.П. Психологические основы коррекции личностного развития детей дошкольного возраста. Череповец, 1995. Стр.4-8.

5. Осипова А. А. Общая психокоррекция : [учеб. пособие для студ. вузов]. - М. : ТЦ Сфера, 2008. - 512 с.

6. Психологические особенности детей и подростков с проблемами в развитии. Изучение и психокоррекция : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по направл. 540600 (050600) "Педагогика" / под ред. У. В. Ульенковой. - СПб. : Питер, 2007. - 304 с.

### **Практичне заняття № 3**

#### **Складання програм психокорекції**

**Мета вивчення:** сформулювати уявлення про складання програм психокорекції

#### **І. Попередня підготовка до заняття**

##### **Питання для підготовки до практичного заняття**

1. Поняття психокорекційного комплексу.
2. Цілі і завдання блоків психокорекційної програми.
3. Структура корекційного заняття.

**Ключові поняття:** психокорекційний комплекс, блоки: діагностичний, настановчий, корекційний, оцінки ефективності корекційних впливів.

#### **II. Основні теоретичні відомості.**

**Психокорекційний комплекс містить у собі чотири основних блоки:**

**1. Діагностичний блок. Ціль:** діагностика особливостей розвитку особистості, виявлення факторів ризику, формування загальної програми психологічної корекції.

**2. Наставовчий блок. Ціль:** спонукання бажання взаємодіяти, зняття тривожності, підвищення впевненості клієнта в собі, формування бажання співробітничати із психологом і що-небудь змінити у своєму житті.

**3. Корекційний блок. Ціль:** гармонізація й оптимізація розвитку клієнта, перехід від негативної фази розвитку до позитивної, оволодіння способами взаємодії із світом і самим собою, певними способами діяльності.

**4. Блок оцінки ефективності корекційних впливів. Ціль:** вимірювання психологічного змісту й динаміки реакцій, сприяння появі

позитивних поведінкових реакцій і переживань, стабілізація позитивної самооцінки.

**Структурно психокорекційна програма складається з чотирьох етапів:**

- 1) діагностичний етап;
- 2) установочний етап;
- 3) корекційний етап;
- 4) етап оцінки ефективності психокорекційного впливу.

### III . Завдання для обговорення

1. Складіть тематичний словник основних понять з даної теми.
- 2 . Обговоріть запропоновану корекційно - розвиваючу програму та оцініть в ній представленість кожного принципу.
- 3.Розробити проект корекційної програми за обраним симптомокомплексом (див. приклад).

#### **Приклад виконання професійно-орієнтоване завдання**

Психокорекційна програма

студента (ки) \_\_\_\_ групи \_\_\_\_\_  
(прізвище, ім'я, по батькові)

Кодове ім'я клієнта \_\_\_\_\_

Стать \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_

Формулювання проблеми (скарга) клієнта:

Мета психокорекційної програми:

Завдання психокорекційної роботи:

Форма психокорекційних занять (індивідуальна чи групова):

Організаційні особливості психокорекційної програми:

Методичні засоби:

Загальна кількість зустрічей:

Час психокорекційного заняття:

Кількість учасників:

#### Діагностичний етап

| Метод діагностики психологічної проблеми | Результати психодіагностики |
|------------------------------------------|-----------------------------|
|                                          |                             |

#### Установочний етап

Формулювання психологічного контракту (визначення мети психокорекційних занять та засобів їх досягнення).

#### Корекційний етап

| Назва методики або техніки психокорекції та її опис (мета, процедурне забезпечення, час) | Опис особливостей виконання вправ клієнтом, зміст психокорекційного впливу |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                          |                                                                            |

#### Етап оцінки ефективності корекційного впливу

| Симптоматичні ознаки психологічної проблеми | Психологічні зміни, які повинні відбутися в результаті психокорекційної роботи | Ступінь реальних психокорекційних змін (відбулися повністю, частково, не відбулися) |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                             |                                                                                |                                                                                     |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|--|--|--|

## Практичне заняття № 4

### Теоретичні моделі психокорекційної практики в зарубіжній та вітчизняній психології.

**Мета вивчення:** ознайомлення студентів з основними напрямками психокорекції, аналіз їх спільних та відмінних рис.

#### І . Попередня підготовка до заняття

##### Питання для підготовки до практичного заняття

##### *План:*

- 1.Психоаналіз
- 2.Індивідуальна психологія Альфреда Адлера
- 3.Біхевіористичний напрямок в психокорекції
- 4.Гештальтпсихологія
- 5.Трансактний аналіз
- 6.Гуманістична психологія
- 7.Особливості вітчизняної психотерапії та психокорекції

**Ключові поняття:** психоаналіз, стадії захисні механізми, індивідуальна психотерапія, комплекс неповноцінності, стиль життя, «стимул – реакція» , «фігура і фон», «батько», «дитина» й «дорослий», Я-концепція

#### II. Основні теоретичні відомості.

##### 1.Психоаналіз

На початку ХХ століття в західній психології значного поширення набули ідеї психоаналізу, розроблені Зігмундом Фрейдом. Для опису людини як особистості теорія психоаналізу використовує внутрішні психологічні властивості індивіда, у першу чергу його потреби й мотиви. Структура особистості, за Фрейдом, має три складові: «Воно», «Я» і «Над-Я».

Воно – це власне не свідоме, що містить глибинні потяги, мотиви й потреби. Я — свідомість людини, сприйняття й оцінка нею себе і своєї поведінки. Над-Я представлене як на свідомому, так і на підсвідомому рівнях. Над-Я - це результат впливу суспільства (насамперед батьків та інших близьких людей) на свідомість і підсвідомість людини. Неусвідомлювані потяги, що йдуть від Воно, найчастіше перебувають у стані конфлікту з тим, що міститься в Над-Я, тобто із соціальними та моральними оцінками поведінки. Ці суперечності розв'язуються за допомогою Я-свідомості, що прагне розумно примирити обидві конфліктуючі сторони так, щоб потяги «Воно» були максимально задоволені і при цьому не порушувалися норми моралі. Невдоволення собою, тривожність, занепокоєння часто супроводжують людину. За Фрейдом, ці стани є суб'єктивним, емоційно забарвленим відображенням у свідомості людини боротьби суперечностей

між тим, що визначає поведінку насправді (Воно), і тим, що має керувати нею (Над-Я). Прагнучи позбутися неприємних емоційних станів і переживань, людина вдається (як правило, неусвідомлено) до психологічних механізмів его-захисту.

Витіснення – усунення зі свідомості травмуючі моменти, неприємних, неприйнятних для індивіда почуттів, думок і намірів. Однак, витіснені зі свідомості, вони продовжують впливати на психоемоційний стан і поведінку людини. Витіснене переживання проявляється, за З. Фрейдом, в обмовках, забудькуватості, мимовільних «ненавмисних» діях. Тому психолог повинен уважно ставитися до цих проявів психічної реальності людини.

Заперечення полягає в тому, що коли реальна дійсність дуже неприємна людині, вона «заплющує очі», ніби не помічає її існування (наприклад, не сприйняття критики на свою адресу та ін.).

Раціоналізація – спосіб розумного виправдання будь-яких вчинків і дій, що суперечать моральним нормам і викликають занепокоєння. На місце справжніх мотивів і причин своїх дій людина підставляє інші, що подають її в більш привабливому світлі. Класична ілюстрація раціоналізації — байка про зелений виноград, у якій лисиця не зуміла дістати виноград і свою невдачу пояснювала тим, що виноград нестиглий.

Проекція – підсвідоме приписування неприйнятних для індивіда (з погляду суспільної моралі чи особистих норм) власних якостей, почуттів і бажань іншим особам, що звільняє індивіда від їх усвідомлення, прийняття і переробки.

Реактивні утворення — поведінка, яка протиставляється бажанню; це явна або неусвідомлена інверсія бажання (наприклад, відштовхування людини, яку любиш).

Ізоляція – це відокремлення ситуації, що травмує психіку, від пов'язаних з нею власних переживань (усе відбувається начебто з кимось іншим). Ізоляція ситуації від власного Его яскраво виявляється в людей, що перебувають у стані сильного емоційного потрясіння, зазнали втрати близької людини, а також у дітей: граючись з лялькою, дитина може дозволяти їй робити й говорити все, що їй самій заборонено.

Регресія — зісковзування на більш примітивний рівень поведінки чи мислення під тиском важких (нездоланих) життєвих ситуацій, особистісних проблем і гострих емоційних переживань (вживання алкоголю, розмова в голос, читання бульварних романів, довіра до містифікаторів, смоктання пальця чи кусання нігтів).

Сублімація – це найбільш поширений захисний механізм, за допомогою якого лібідо чи агресивна енергія трансформується в різні види соціальної прийнятної діяльності (спорт, інтелектуальна праця, творчість). Сублімована енергія, на думку Фрейда, створює цивілізацію.

Отже, **механізми захисту** — це способи, за допомогою яких Его захищає себе від внутрішнього та зовнішнього тиску (конфлікту між свідомим і несвідомим). Якщо ці та інші захисні механізми не допомагають,

то це приводить до зростання внутрішньої психоемоційної напруженості. Залежно від зовнішніх і внутрішніх умов психічне напруження може призводити до невротичних проявів.

**Мета психоаналізу** – допомогти пацієнтові усвідомити витіснені в підсвідомість причини внутрішнього конфлікту за допомогою техніки вільних асоціацій, проєктивних методів, тлумачення сновидінь, аналізу фантазій, механізмів психологічного захисту та ін. Вважають, що коли людина усвідомить причини особистісного конфлікту, то психологічні проблеми розв'яжуться без втручання аналітика, автоматично й неминуче, а Его зміцніє і посилиться. Тому в психоаналізі як лікувальному методі не керують пацієнтом, не виховують його, не змінюють ставлення до навколишнього світу і самого себе. Усі психотерапевтичні методи є логічним аналізом попереднього досвіду пацієнта.

### **Психоаналіз З. ФРОЙДА у психокорекційній роботі**

**Мета:** дослідити специфіку групової психокорекційної роботи у напрямку психоаналізу, ознайомитися з вправами, спрямованими на роботу з несвідомим.

#### **Обговорення теоретичних питань**

1. Основні положення та поняття психоаналітичної теорії. Психічний детермінізм. Принцип задоволення. Інстинкти. Свідоме, підсвідоме і несвідоме.
2. Структура особистості: ід, его, супер-его. Психосексуальні стадії розвитку. Ідентифікація. Захисні механізми. Нормальний розвиток. Розвиток неврозу.
3. Техніки психоаналізу. Вільні асоціації. Перенесення і аналіз перенесення. Опір і його аналіз. Інтерпретація, основна процедура. Інтерпретація сновидінь. Аналіз помилкових дій. Самоаналіз.
4. Показання та протипоказання до психоаналізу. Особистість психоаналітика.

#### **Питання для дискусійного обговорення.**

- Як несвідоме та свідоме можуть впливати на наше повсякденне життя?
- Для чого людині захисні механізми? Чи необхідні вони взагалі?

#### **Практичні вправи**

Вправа на розвиток мовчазного невтручання (Л. Кроль, Є. Пуртова)

**Мета:** розвиток навичок мовчазного невтручання.

#### **Методичні рекомендації.**

Пари «клієнт-ведучий» розсідаються по периметру приміщення так, що виконуючий роль клієнта сидить обличчям до стіни, а «терапевт» – за його плечем, так близько, як йому зручно чути свого «клієнта». Інструкція клієнтові: говорити про що завгодно в режимі вільних асоціацій. Інструкція

терапевта: слухати виключно мовчки і тільки в тих випадках, коли, на його думку, клієнт потребує підтримки, торкатися до його плеча. Незважаючи на простоту інструкції, виконання даної вправи супроводжується дуже сильними емоціями і дає багато матеріалу для обговорення. Дана ситуація умовно відтворює становище клієнта на кушетці, коли він не бачить аналітика, залишається один на один з внутрішніми переживаннями, що провокує сильну регресію. У позиції клієнтів учасники виявляють, що подібний монолог багаторазово збільшує швидкість поглиблення аналізу, що вони починають дуже швидко рухатися до ключових для себе проблем і відкривають ті теми, про які раніше не наважувалися говорити.

Виконання даної вправи показує також, що орієнтація на підтримку візуального контакту з терапевтом, залежить від вибору тем, де підтримка і схвалення часто є стримуючим фактором, що перешкоджає розвитку навичок вільного асоціювання. Для терапевтів важливо побачити, що клієнти не тільки можуть обходитися без їхнього втручання (що знімає у початківців тривогу відповідальності за роботу і просування клієнта), але більше того – що втручання (навіть у формі легкої підтримки – дотику) може сприйматися як оцінка вторгнення терапевта у внутрішню роботу клієнта, особливо коли терапевти плутають власну потребу в участі з потребою клієнта в підтримці.

**Вправа на розвиток навичок контрзапитання** (Л. Кроль, Є. Пуртова)

**Мета:** розвиток навичок контрзапитання.

#### **Методичні рекомендації.**

Ця вправа виконується в малих групах по 6-7 чоловік. Кожній групі учасників лунає список типових клієнтських звернень (питань або прохань) з наступною інструкцією: «перевести» дані звернення в припущення, спробувати зрозуміти їх не як питання, а як деякі повідомлення клієнтів щодо допоточної корекційної взаємодії. Примірний перелік звернень: Скільки Вам років? Яка у Вас освіта? Ви одружені (заміжня)? У вас є діти? Як давно випрацюєте? Скільки у Вас клієнтів? Як ви себе почуваєте? Я, напевно, зовсім замучив Вас своїми проблемами? Як Ви терпите таке цілий день: скарги, нещастя? Я вчора цілий день думав про нашу роботу. Ви користуєтеся гіпнозом?

Змістовно ця вправа орієнтована на розвиток навичок побудови гіпотез і інтерпретації. Її виконання не передбачає відкриття якоїсь «правильної» відповіді, так як дуже багато чого в побудові інтерпретації залежить від ситуативного контексту. З цієї точки зору, чим більше можливих контекстів і смислів побачать у цих зверненнях слухачі, чим більше відповідних відповідей вони запропонують, тим краще використовується навчальний потенціал даної вправи.

При виконанні вправи важливо пам'ятати, що будь-яка інтерпретація може бути використана ведучим в цілях захисту і подібні «перекази» питань у припущення також виконують цю функцію. Для початківців такий навик може бути дуже корисним, але його жорстка автоматизація та ригідне використання не конструктивні. Питання про те, коли і на які питання



клієнтів варто відповідати, а які необхідно інтерпретувати, може стати самостійною темою для обговорення з групою.

**Рекомендована література:**

1. Бурлачук Л.Ф. Психотерапия. Психологические модели: учебник для вузов / Л.Ф. Бурлачук [и др.] ; науч. ред. Л.Ф. Бурлачук. - СПб. [и др.]: Питер, 2007. - 480 с.
2. Кондрашенко В.Т. Зигмунд Фрейд и психоанализ / В.Т. Кондрашенко. – Послесловие к кн. З. Фрейд. Психоаналитические этюды. Минск, 1991. – 360 с.
3. Психотерапевтичний практикум. Випуск 1. Класичний психоаналіз / Ред.упор. З.С. Карпенко. – Івано-Франківськ: Гостинець, 2004. – 60 с.
4. Фрейд З. Психология бессознательного / З. Фрейд. – М.: Просвещение, 1989. – 460 с.
5. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф. Анн. – СПб.: Питер, 2004. – 271 с.
6. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники / О.Н. Истратова. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 349 с.

**2. Індивідуальна психологія Альфреда Адлера**

В основі індивідуальної психології лежить розуміння кожної людини як інтегрованої цілості, не відокремленої від соціального середовища. За А. Адлером, людина - активна свідомо істота, яка «сама себе визначає в житті», через сенс життя, свободу вибору і прагнення до самореалізації («життєві цілі», «життєвий стиль», «боротьба за вищість») Адлер стверджував, що майже кожна людина має якісь фізичні чи психічні, найчастіше характерологічні недоліки, що формують у неї «комплекс неповноцінності». Однак почуття неповноцінності може здійснювати, поряд із негативним, і позитивний вплив на особистість, бо нерідко є стимулом для досягнення мети. У цих випадках комплекс неповноцінності формує стійке прагнення бути не гіршим, а кращим за інших, спонукаючи індивіда до зусиль, робить його більш завзятим у досягненні мети. Отже, прагнення до вищості, за Адлером, є вродженим і трактується як спонукування до самополіпшення, розвитку своїх здібностей, потенційних можливостей. Тому й агресивність Адлер розумів як ініціативу до подолання перешкод, необхідну в боротьбі за самоствердження, і не ототожнював її з ворожістю.

Важливими поняттями в індивідуальній психології є **«життєва мета»** і **«життєвий стиль»** як індивідуальний спосіб досягнення життєвих цілей. Основа для формування життєвих цілей закладається в дитячому віці. Чим більшим є почуття неповноцінності, тим сильніше гіпертрофовані життєві цілі.

Життєва мета зазвичай повністю не усвідомлюється, але забезпечує головні напрямки й завдання діяльності особистості, формуючи її унікальний життєвий стиль. До **основних факторів**, що впливають на деформацію життєвого стилю, Адлер відносив фізичну неповноцінність, розбещеність і

неприйняття. Причому, за Адлером, поведінка людини, сприйняття нею явищ життя визначаються не стільки об'єктивною реальністю, скільки уявленнями про навколишній світ, особистісними особливостями індивіда та попереднім досвідом («схема апперцепції»). Частиною життєвого стилю кожної людини є її уявлення про себе і про навколишній світ. Причиною виникнення внутрішнього конфлікту і джерелом психологічних проблем, за Адлером, є невідповідність між уявленням індивіда про те, яким він є насправді (реальне Я), і тим, яким хотів би бути (ідеальне Я). Подолання цієї невідповідності може здійснюватися кількома шляхами, і найперше шляхом успішної компенсації, у результаті чого індивід досягає мети. Інші шляхи розв'язання внутрішнього конфлікту можна вважати дією **механізмів психологічного захисту**:

- шлях «надкомпенсації» (заглиблення у фантазії);
- шлях самоствердження за допомогою приниження інших;
- шлях самовиправдання або «заглиблення у хворобу» (невроз), що одночасно маскує власну неспроможність і є засобом «підкорення» собі оточуючих.

Адлер розцінював невроз як своєрідний характер, сформований життєвий стиль, а шлях, обраний невротиком, — як компенсаторне пристосування до навколишнього середовища. Тож, основною причиною психологічних проблем особистості, за Адлером, є помилкова схема апперцепції та нереальна й недосяжна життєва мета, а отже, **головне завдання психолога** полягає в тому, щоб допомогти клієнту зрозуміти себе, свою поведінку (життєвий стиль) та усвідомити фіктивні життєві цілі.

Усвідомлена фіктивна мета, за Адлером, втрачає здатність вирішальним чином впливати на поведінку людини. Зрозуміти себе – це означає насамперед усвідомити, яке місце ти займаєш у навколишньому світі, навчитися бачити свої помилки й розуміти їх наслідки. Можна виокремити такі **завдання психологічної допомоги** в руслі індивідуальної психотерапії Адлера:

- 1) зниження почуття неповноцінності, підвищення самооцінки, впевненості в собі, почуття власної значущості;

- 2) корекція життєвих цілей, мотивів поведінки, аттитюдів (системи ставлень особистості) з перспективою зміни стилю життя, формування реалістичних, досяжних цілей;

- 3) розвиток соціального інтересу як основи психічного здоров'я особистості

Для психолога, який здійснює психокорекційну діяльність, цінною є думка Адлера про те, що людина не є пасивним об'єктом впливу зовнішнього середовища, а сама активно формує свою особистість. «Індивідуум - і картина, і художник. Він - художник своєї власної особистості». **Роль психолога** полягає тому, щоб розкрити «творчі сили» особистості і спрямувати їх у потрібне русло. «Марно намагатися розвивати психологію,...

не беручи до уваги творчу силу,... яка спрямовує спонукання, надає їм форму, надає їм значущу мету»

### **3. Біхевіористична психологія**

В основі біхевіоризму лежить відкриття І.П. Павловим умовного рефлексу. Американський психолог Дж. Уотсон на основі досліджень Павлова зробив висновок, що свідомість не відіграє ніякої ролі в навчанні. На думку Уотсона, справжнім предметом психологічного дослідження є поведінка людини від народження до смерті. А в основу вивчення поведінки може бути покладена формула «стимул - реакція» («S - R»). Уотсон і його співробітники намагалися пояснити всі види поведінки як звички, набуті в результаті ефективного повторення певних дій у відповідь на зовнішні чи внутрішні подразники. Отже, вони запропонували теорію навчання методом спроб і помилок. Для підтвердження своєї теорії Уотсон і його співробітники проводили спостереження за немовлятами у звичайних та експериментальних яслах. Піддаючи дітей впливу негативних і позитивних подразників і пов'язуючи їх дію з конкретними людьми чи предметами, дослідники незабаром констатували, що реакції страху, гніву або любові виникали в дітей, щойно вони бачили відповідних людей чи відповідні предмети. Учені, які продовжили традиції Уотсона (необіхевіористи), прагнучи подолати механічний детермінізм традиційного біхевіоризму, змушені були включити у свою теорію такі поняття, як «намір», «план», що допускають деяку суб'єктивність. Без цього вони не могли пояснити складніші форми поведінки, такі, як розв'язання творчих завдань або планування дій.

Сучасні біхевіористичні погляди базуються на положенні про те, що людина — продукт і одночасно виробник навколишнього її середовища (А. Бандура). Тобто людина трактується як суб'єкт, що своїми діями змінює реальність. На думку сучасних представників біхевіористичного напрямку, основою поведінки є не механічна реакція, а цілеспрямована акція — усвідомлена дія. Між стимулом і реакцією знаходиться «система внутрішніх процесів», яка детермінує поведінку людини. На її основі суб'єкт встановлює «сміслові зв'язки», тобто вчиться. У результаті навчання індивід створює «когнітивну карту» і з її допомогою визначає свою поведінку (Толмен). Тобто кожна поведінкова реакція людини базується на попередньому досвіді та генетичному коді. А це означає, що за допомогою заохочення чи покарання можна сформувати певний стереотип поведінки (Б. Скіннер — «оперантне обумовлення»). Наголосимо, що в центрі уваги поведінкового підходу і сьогодні залишається поведінка, яку можна спостерігати.

У поведінковій психокорекції психологи мають справу з проблемами реальної поведінки клієнтів у реальному житті і не розглядають причини, що обумовлюють ці проблеми. Вони вважають, що вся поведінка, як нормальна, так і аномальна, є наслідком того, набула людина поведінкові навички чи ні.

Тому психологічні проблеми і труднощі особистості розглядаються як форми неадаптованої поведінки.

Отже, **основна мета колекційного впливу** — вироблення нової адаптивної поведінки, посилення, підкріплення слабо представлених позитивних форм поведінки, а також подолання поведінки, яка стала дезадаптивною.

Окремі цілі поведінкової психокорекції можуть містити в собі формування нових соціальних умінь (групи тренінгів умінь), оволодіння прийомами саморегуляції психоемоційних станів та поведінки, подолання шкідливих характерологічних чи поведінкових звичок, зниження страхів тощо. Поведінкова психокорекція має характер навчання, а стосунки між психологом і клієнтом нагадують відносини вчителя з учнем, при провідній фіксованій ролі психолога. Відповідно до теорії навчання виділяють два етапи: набуття (навчання) нової форми поведінки та її виконання (репетиція). Клієнт навчається нових емоційних і пізнавальних альтернатив поведінки, які треба прорепетирувати і випробувати в середині і поза межами колекційної ситуації. У поведінковій психокорекції широко застосовуються прийоми заохочення, рідше — покарання, ретельно контролюються результати корекції.

### **Поведінковий напрямок у психокорекції. Групи тренінгу умінь.**

**Мета:** сформулювати уявлення про поведінковий напрямок у груповій психокорекції та групи тренінгу умінь, навчитися проводити практичні вправи даного напрямку.

#### **Обговорення теоретичних питань**

1. Історія виникнення та розвиток поведінкового напрямку.
2. Класичне обумовлення І. Павлова. Біхевіоризм.
3. Навчальна модель. Постановка цілей. Вимірювання і оцінювання. Стимул, реакція і обумовлення. Спадкові задатки і формування навичок.
4. Оперантна поведінка. Позитивне і негативне підкріплення.
5. Реципрокне гальмування Дж. Вольпе. Теорія інкубації Г. Айзенка.
6. Оцінка впевненості у собі. Репетиція впевненої поведінки.
7. Метод систематичної десенсибілізації. Методика «федінг». Парадоксальна інтенція. Техніки позитивного і негативного підкріплення. Метод конфронтації з лякаючим стимулом.
8. Методика соціального тренінгу. Тренінг релаксації. Когнітивне переструктурування. Домашнє завдання.

#### **Питання для дискусійного обговорення**

- Тренінг умінь можна застосовувати у будь-якій сфері людської діяльності.
- Позитивне та негативне прикріплення як засіб виховання.

## **Практичні вправи**

### **Вправа «Репетиція поведінки» (А. Ландж, П. Якубовський)**

**Мета:** введення процедури репетиції поведінки.

#### **Методичні рекомендації.**

Ведучий вправу починає з того, що повідомляє учасникам інструкцію: «Уявіть ситуацію, у якій ви хотіли б діяти з упевненістю у собі, і запишіть її. Ви можете витратити кілька хвилин на «мозкову атаку» (брейнстормінг) в групі для висунення ідей, хоча ситуація, обрана кожною людиною, повинна бути значимою для неї особисто». Найімовірніше, ситуації включають аспекти прохання чи відмови, управління критикою або реалізації у спілкуванні позитивних або негативних почуттів. Потім ведучий ділить групу на підгрупи по п'ять-шість чоловік. У кожній підгрупі учасники з власної ініціативи починають з короткого опису стресової ситуації, яку вони визначили для себе. Обговорюються вибрані учасниками стресові ситуації.

### **Вправа «Я не можу» (О. Горбатова)**

**Мета:** відпрацювання більш ефективних патернів поведінки.

#### **Методичні рекомендації.**

1 етап. Учасники сидять у загальному колі. Кожен розповідає зі свого досвіду ситуацію, яка відображає його недосконалість в сфері комунікації. Закінчує оповідач свою історію словами: «Я не можу...».

2 етап. Учасники поділяються на мікрогрупи за принципом подібності проблем. Потім вони розігрують по дві ситуації. Перший раз вони показують свій звичний паттерн поведінки в певній ситуації, а в другій – його покращений варіант. Обговорюються особливості впевненої і невпевненої поведінки.

### **Вправа «Техніка ввічливої відмови» (О. Горбатова)**

**Мета:** відпрацювання навичок впевненої поведінки і саморегуляції.

#### **Методичні рекомендації.**

Учасники розбиваються на пари. Один в парі – рекламний агент, мета якого – нав'язати якийсь товар. Інший потенційний клієнт, в завдання якого входить не дозволити собою маніпулювати і не вийти за рамки ввічливої інтелігентності. Обговорюються особливості асертивної поведінки.

### **Вправа «Невпевненість, впевненість, агресивність» (О. Горбатова)**

**Мета:** зняття напруги і агресивності, розвиток впевненості.

**Методичні рекомендації.** Учасники діляться на три мікрогрупи. Кожній групі надається картка з певною ситуацією. Група повинна:

- 1) придумати три типи реагування в ситуації (впевнений, невпевнений, агресивний);
- 2) продемонструвати свої варіанти іншим. Інші мікрогрупи намагаються відгадати, де який варіант продемонстрований.

Можливі варіанти ситуацій:

- 1). Один продовжує займати Вас розмовою, а Ви хочете піти...
- 2). У ресторані Вам подали неякісну страву...

3). Знайомий розповідає про Вас в компанії історії, чим бентежить вас. Обговорюються особливості невпевненої, впевненої і агресивної поведінки.

**Рекомендована література:**

1. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика: учеб. пособие для студ. старших курсов психол. фак. и отд-ний ун-тов / А.Ф. Бондаренко. - М.: Независимая фирма "Класс", 2001. - 331 с.
2. Горбатова Е.А. Теория и практика психологического тренинга: учеб. пособие / Е.А. Горбатова – СПб.: Речь, 2008. – 320 с.
3. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / К. Рудестам. – М.: Прогресс, 2003. – 368 с.
4. Словарь практического психолога / Сост. С.Ю. Головин. – Минск: харест, 1997. – 800 с.
5. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Основные направления современной психотерапии / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян. – М.: Когито-Центр, 2000. – 267 с.
6. Шульц Д., Шульц Э. История современной психологии / Д. Шульц, Э.Шульц. – СПб.: Питер, 1998. – 532 с.

#### **4.Гештальтпсихологія**

Гештальттеорія базується на понятті цілісності, тобто світ сприймається як ціле, яке виходить за межі його складових. Так, мелодія є цілісністю, бо вона щось більше, ніж сума нот, які її складають. У світлі цього положення вчені вивчали сприйняття. Для гештальтистів сприйняття будується на відношенні між двома елементами: сприйманим **предметом (формою, фігурою) і фоном**. Вони показали, що в основі сприйняття речей лежать інтенції суб'єкта (спрямованість свідомості на який-небудь предмет). Кожна з них веде до різного, але цілісного сприйняття речі. Так, той самий сад поставатиме по-різному перед садівником, дитиною, втомленою матір'ю або закоханими. Сприйняття цілого (що складається з **фону і форми**), зумовлене інтенцією спостерігача, визначається як гештальт. Чим сильніша інтенція, тим чіткіше сприймається форма.

К. Левін у своїх працях поширив поняття гештальту на всю психічну діяльність людини. Думки, почуття, спогади створюють гештальт, один з елементів якого є домінуючим на загальному фоні. Так, якщо я розгніваний, це почуття переважає над усіма іншими моїми почуттями й думками. Одержувану інформацію людина організує таким чином, що важливі і значущі події займають центральне місце, а менш важлива інформація відступає на другий план.

Ф.Перлз (засновник гештальттерапії) застосовував це положення до опису функціонування особистості і припустив наявність ритмічної зміни

процесів формування і завершення фігури, коли в якості фігури виступає потреба (наприклад, одержати підтримку або виразити гнів).

На думку Перлза, психологічні проблеми виникають у результаті зосередження індивіда в середній зоні. Перлз стверджував, що психологічні проблеми особистості коріняться в її схильності надмірно фантазувати та інтелектуалізувати, мудрувати там, де потрібно просто усвідомити теперішнє.

Гештальттерапія спрямована на усвідомлення причин, що викликали травму, причому головна увага в ній зосереджується не на інтерпретації проблем, а на повторному проживанні конфліктів і травм *«тут і тепер»* у фізичному, емоційному й понятійному плані.

Гештальттерапія — це складний синтез психоаналізу, екзистенційної психології, біхевіоризму (підкреслення очевидного в поведінці), психодрами (від реагування конфлікту), дзен-буддизму (мінімум інтелектуалізації і зосередження на усвідомленні теперішнього). Гештальт прийоми дозволяють людині зробити фігуру чіткішою для того, щоб невідредаговані почуття, зрештою, знайшли своє вираження. Таким чином, гештальт, що травмує індивідуума, завершується і виникає можливість перейти до роботи над іншими прихованими проблемами

### **Гештальт-підхід Ф.Перлза у психокорекції**

**Мета:** поглибити знання в галузі гештальт-підходу, навчитися застосовувати практичні вправи гештальт-підходу в груповій психокорекції.

#### **Обговорення теоретичних питань**

1. Історія виникнення та розвиток гештальттерапії.
2. Гештальт. Фази побудови - руйнування гештальтів. Становлення фігури і фону. Усвідомлення потреб і зосередження на сьогоденні. Протилежності. Функції захисту. Зрілість. Фрустрація і маніпуляція. Механізми опору. Шари неврозу.
3. Розширення усвідомлення. Інтеграція протилежностей. Підсилення уваги до почуттів. Робота з мріями. Прийняття відповідальності за себе. Подолання супротиву.

#### **Питання для дискусійного обговорення**

- Гештальт-терапія є найефективнішим методом групової психокорекції.
- Гештальт-підхід — психокорекційний метод, ефективний при боротьбі зі страхами, фобіями.

### **Практичні вправи**

#### **Вправа «Розігрування ролей» (Ж. Робін)**

**Мета:** Глибше пізнати себе, свої тілесні та емоційні прояви.

#### **Методичні рекомендації:**

Необхідно трохи пояснити, що будь-яке негативне переживання, отримане в минулому, неминуче залишає свій слід в душі, і з точки зору

гештальт-теорії, формується незавершений образ, який вимагає свого вирішення. Методика «розігрування ролей» допомагає глибше оцінити свої здібності до комунікації, розвиває увагу до дрібниць і пам'ять на деталі. Вона сприяє не лише покращенню розуміння свого внутрішнього світу, але і розвитку різноманітних варіацій міміки обличчя, загальних рухів тіла тощо, що є одним із способів розслаблення, зняття скутості, тривоги.

### **Вправа «Інтеграція протилежностей» (А. Айві)**

**Мета:** інтегрувати обидві протилежності особистості

#### **Методичні рекомендації:**

Тут використовується широко відома в гештальт-терапії методика «двох стільців». Її зміст полягає у веденні діалогів із самим собою з точки зору полярних думок. Для більшої ясності розглянемо такий випадок: у жінки чоловік пішов до іншої, вона гостро переживає те, що трапилося. Ведучий ставить у центрі кімнати 2 стільця, один навпроти іншого, пропонує їй сісти на один стілець і висловити свою позицію «того, хто захищається», потім, коли потік сліз висихає, просить пересісти на інший стілець і відповісти з позиції «нападаючого». Всі репліки опрацьовуються ведучим, який просить жінку наприкінці даної вправи зробити свої висновки. В міру ведення діалогу жінка, наприклад, усвідомлює, що не була тією дружиною, якою б могла бути, та й ідеал, плеканий нею, не знайшов свого втілення і привів до кризи в шлюбі. Діалог допомагає глибше осмислити свої емоції та почуття, знімає відчуття нерозуміння й образи, оскільки аналіз своїх і чужих вчинків дає ключ до розуміння причин невдач і служить гарним уроком для майбутнього.

#### **Рекомендована література:**

1. Булюбаш И.Д. Руководство по гештальт-терапии / И.Д. Булюбаш. - М.: изд-во Ин-та Психотерапии, 2004. – 765 с.
2. Бурлачук Л.Ф. Психотерапия. Психологические модели: учебник для вузов / Л.Ф. Бурлачук [и др.] ; науч. ред. Л.Ф. Бурлачук. - СПб. [и др.]: Питер, 2007. - 480 с.
3. Перлз Ф. Практика гештальттерапии / Ф. Перлз. – М.: Институт Общегуманитарных исследований, 2001.
4. Перлз Ф., Хефферлин Р. Опыты психологии самопознания. Практикум по гештальттерапии / Ф. Перлз, Р. Хефферлин, П. Гудмэн. – М., 1993. – 240 с.
5. Перлз Ф. Гештальт-подход. Свидетель терапии / Ф. Перлз. - М.: Изд-во ин-та психотерапии, 2001. – 216 с.
6. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / К. Рудестам – М.: Прогресс, 2003. – 368 с.

## **5. Трансактний аналіз**



Трансактний аналіз розроблений у 50-ті роки американським психологом Еріком Берном. Ключовим поняттям концепції є поняття «Его-стан особистості». Берн визначив Его-стан як логічно пов'язану систему мислення й почуттів, що виявляється у відповідній моделі поведінки. Таких Его-станів три: *«батько»*, *«дитина»* й *«дорослий»*.

Починаючи спілкування з іншими, людина завжди перебуває в одному з цих станів. Компонент «батько» є таким станом Я індивіда, коли він поділяє настанови своїх власних батьків. Цей компонент проявляється у вигляді критики, захисту чи моральної підтримки інших, або докорів чи розради, адресованих самому собі.

Компонент «дорослий» є раціональним виміром Я. Він проявляється в міркуванні, організації, передбаченні, дедукції. Компонент «дитина» позначає афективну реакцію на тих чи інших людей або предмети. Він має фізичні прояви: сльози, сміх, гнів та ін. Прихильники трансактного аналізу вважають, що ці три стани Я співіснують у кожній людині й по-різному проявляються при контактах з іншими людьми.

Щоб зрозуміти, у якому Его-стані індивід діє в різних ситуаціях, і в якій формі виявляється цей стан, у трансактному аналізі розроблені решітки аналізу. На думку Берна, наше життя виткане з «ігор», тобто сцен, які ми граємо з різними партнерами, щоб домогтися від інших якихось певних стосунків. Гра - фіксований і неусвідомлюваний стереотип поведінки, у якому особистість прагне уникнути близькості, тобто повноцінного контакту, шляхом маніпулятивної поведінки.

**Головна мета трансактного аналізу** – допомогти клієнту усвідомити свої ігри, життєвий сценарій, Его-стан і, за необхідності, прийняти нове рішення щодо поведінки й побудови життя. Сутність психологічної допомоги полягає в тому, щоб звільнити людину від виконання нав'язаних програм поведінки й допомогти їй стати незалежною, спроможною до повноцінних міжособистісних взаємин. У ході трансактного аналізу людині надається можливість побути в різних Я-станах, для того щоб знайти найбільш прийнятний стиль свого спілкування з іншими людьми. Трансактний аналіз використовує методи психодрами, гештальттерапії і власні специфічні прийоми. Завдяки своїй очевидності і доступності, трансактний аналіз набув значного поширення і став не тільки формою надання психологічної допомоги, скільки формою соціального навчання повсякденної поведінки.

### **Трансактний аналіз Е. Берна в психокорекції**

**Мета:** проаналізувати особливості трансактного аналізу у психокорекції, вивчити основні поняття, процедури та принципи роботи трансактних груп, апробувати вправи даного напрямку.

#### **Обговорення теоретичних питань**

1. Історія виникнення та розвиток трансактного аналізу
2. Стани Я. Его-стан: Батько, Дорослий, Дитя.

3. Автономна особистість. Вихідна о'кей-позиція. Патологія его-станів. Структурний голод. Структурування часу.
4. Поняття транзакції. Види транзакцій: додаткова, перехресна, прихована. Погладжування і стусани.
5. Життєві позиції: Я + Ти +, Я + Ти -, Я- Ти +, Я- Ти -. Почуття рекету.
6. Психологічні ігри. Сценарій. Розплата за сценарій. Розплата за гру.
7. Підходи, що використовуються в практиці психокорекції. Укладення контракту. Структурний аналіз. Аналіз транзакцій. Аналіз ігор. Аналіз сценарію та робота з перевирішення.
8. Транзактний аналіз як метод сімейної психокорекції.
9. Всі люди грають в ігри.
10. Співвідношення різних его-станів у людини рівномірне.

### **Практичні вправи**

#### **Метод двох стільців (Ф. Перлз)**

**Мета:** У методиці «двох стільців» учасник повністю переживає обидва компоненти свого «Я», включаючи і той, що зазвичай заперечується або не усвідомлюється через його неприємний характер. Після усвідомлення протилежності стає простіше інтегрувати ці дві частини у своїй особистості.

#### **Методичні рекомендації.**

Найчастіше як приклад протилежності розглядається конфлікт між «нападником» і «тим, що захищається». Перший відтворює батьківські мовчання і очікування, які диктують йому, що він повинен робити. «Той, що захищається» ж постійно саботує ці маніпуляції з боку «нападника», кажучи: «Я намагаюся що сили. Я нічим не можу допомогти». Коли домінує «нападник», то член групи може бути незадоволений почуттям, що змушує його досягати досконалості майже у всіх справах. Коли ж домінує «захисник», то створюється враження, що людина ніколи не зможе закінчити жодної справи. Власне основне завдання методики і полягає у виділенні найбільш слабого компонента цього конфлікту. Після цього відбувається посилення його до такої міри, коли обидва компоненти можуть вступити в діалог на рівних.

#### **Укладення контракту в ТА (Е. Берн)**

**Мета:** Ця вправа готує до висновку контракту і спонукає до змін, направлених на подальше особове зростання і досягнення самостійності.

**Методичні рекомендації.** Керівник повинен бути знайомий з процесом укладення контракту. Напишіть на папері ваші власні відповіді на наступні питання: Що б вихотіли саме для себе такого, що зробило б ваше життя більш повної? Що треба зробити, щоб так і вийшло? Що ви готові зробити? Як ви самі і інші зрозумієте, що ця мета досягнута? Які у вас є способи саботувати роботу над собою? Відповіді на ці питання є етапами висновку хорошого ТА-контракту по досягненню змін в своїй особі. Коли всі в групі кінчать на них відповідати, решту часу заняття можна витратити на обмін думками про контракти і на їх з'ясування.

### **Завдання для саморозвитку.**

- Оцініть себе по кожній з наступних цілей транзактного аналізу: усвідомлення, спонтанність, інтимність.
- Наведіть приклади використання ігор у вашому повсякденному житті. Розпишіть ролі.
- Оцініть співвідношення его-станів у своїй поведінці (за допомогою теста «Особиста егограма» М.С. Барановської). Зобразьте у вигляді діаграми.

### **Рекомендована література:**

1. Булюбаш І.Д. Руководство по гештальт-терапии / И.Д. Булюбаш. - М.: изд-во Ин-та Психотерапии, 2004. – 765 с.
2. Бурлачук Л.Ф. Психотерапия. Психологические модели: учебник для вузов / Л.Ф. Бурлачук [и др.] ; науч. ред. Л.Ф. Бурлачук. - СПб. [и др.]: Питер, 2007. - 480 с.
3. Перлз Ф. Практика гештальттерапии / Ф. Перлз. – М.: Институт Общегуманитарных исследований, 2001.
4. Перлз Ф., Хефферлин Р. Опыты психологии самопознания. Практикум по гештальттерапии / Ф. Перлз, Р. Хефферлин, П. Гудмэн. – М.:, 1993. – 240 с.
5. Перлз Ф. Гештальт-подход. Свидетель терапии / Ф. Перлз. - М.: Изд-во ин-та психотерапии, 2001. – 216 с.
6. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / К. Рудестам – М.: Прогресс, 2003. – 368 с.

### **6.Гуманістична психологія**

Ідеї гуманістичної психології найбільш поширені. Основою гуманістичного напрямку є погляд на особистість людини як на цілісну, відкриту систему, здатну до самоорганізації й саморозвитку. Прихильники цього напрямку вважають, що поведінку людини слід розглядати як зовнішній прояв її внутрішнього світу. Тому поведінку людини можна зрозуміти, лише дивлячись на світ її очима. Не явище саме по собі, а унікальне сприйняття індивідом цього явища розглядається як справжня реальність. Нам часто буває важко зрозуміти дитину тільки тому, що ми сприймаємо її в край однобічно. Занадто багато непотрібних конфліктів між дорослими й дітьми виникає в наслідок нездатності проникнути у внутрішній світ дитини, подивитися на проблему її очима. Основним компонентом структури особистості, за Роджерсом, її наріжним каменем, є **Я-концепція**, що формується в процесі взаємодії суб'єкта з навколишнім середовищем, насамперед соціальним. Я-концепція – це динамічна система уявлень індивіда про себе, поєднана з їх оцінкою. Вивчення всього, пов'язаного з Я-концепцією, має важливе значення не тільки для розуміння

людської поведінки, причин успіхів, невдач та інших життєвих проблем, але й для **розв'язання завдань психокорекції**.

У гуманістичній психології прийнято виділяти три основні настанови на сприйняття людиною себе:

- реальне Я - настановлення, пов'язані з уявленнями індивіда про те, який він насправді;
- дзеркальне (соціальне) Я - настановлення, пов'язані з уявленням індивіда про те, як його бачать інші;
- ідеальне Я - настановлення, пов'язані з уявленням індивіда про те, яким би він хотів стати.

**Головна мета корекційного впливу** — допомога в особистісному рості, розвитку, завдяки якому людина сама розв'язує свої проблеми.

Ще один важливий бік гуманістичної психотерапії базується на положенні, що люди стали надто раціональними й віддалилися від емоцій і відчуттів. Тому велика увага в ній приділяється емпіричним, невербальним і тілесним засобам особистісної зміни, що сприяють не адаптації і врегулюванню, а індивідуальному росту й самоактуалізації (групи зустрічей, групи особистісного росту, тренінги сензитивності та ін.). Прикладом тренінгу особистісного росту може бути «Програма корекції і розвитку особистості в підлітковому віці». Стосовно дітей цей терапевтичний метод частіше називають терапією відносин. Дитина, як і будь-яка особистість, унікальна, самоцінна і має внутрішні джерела саморозвитку. Тому мета корекції, яку проводять у рамках терапії відносин, зовсім не в тому, щоб змінити дитину, а, навпаки, у тому, щоб допомогти їй ствердити своє Я, почуття власної цінності.

У роботі з дітьми основною формою корекції в рамках терапії відносин є ігрова терапія. Тут гра є своєрідною сферою, у якій відбувається налагодження взаємин дитини з навколишнім світом і людьми. Основним механізмом досягнення корекційної мети є встановлення взаємин, зв'язку між психологом і дитиною, у якому психолог демонструє незмінне і безумовне прийняття дитини, її настановлень, цінностей, виражає постійну й щиру віру в дитину та її здібності. Такий характер і зміст зв'язку між дитиною і дорослим значною мірою забезпечують досягнення **корекційної мети**. Як зазначає Д. Б. Ельконін, труднощі поведінки й особистісного розвитку в дитячому віці здебільшого викликаються конфліктними взаєминами між дорослими й дітьми, саме тому практика взаємин нового типу з дорослими може приводити до корекції.

Гуманістична психологія орієнтована не на авторитарність, а на демократичні, особистісно-орієнтовані взаємини в психотерапії і психокорекції, тому вона особливо співзвучна нашому часу. У психологічних теоріях накопичилося безліч різних поглядів на розуміння Я людини. Найбільш важливим є те, як вони можуть бути реалізовані в конкретних підходах до роботи з дітьми.

### **Особистісно-центрований підхід К. Роджерса у груповій психокорекції**

**Мета:** закріпити знання щодо особливостей корекційної роботи в особистісно-центрованому підході К. Роджерса, оволодіти основними техніками роботи у інкаунтер-групах.

#### **Обговорення теоретичних питань**

1. Історія виникнення та розвиток інкаунтер-груп.
2. Самість. Перцептивна або суб'єктивна система поглядів. Тенденція актуалізації. Досвід і його переживання. Саморозкриття. Сприйняття і усвідомлення. Самоусвідомлення. Відповідальність. Розвиток «Я-концепції». Увага до почуттів. «Тут і зараз». Відмінності інкаунтер-груп.
3. Встановлення контакту. Побудова довірливих відносин. Вивчення конфліктів. Вивчення супротиву. Співчуття і підтримка. Різновиди інкаунтер-груп.

#### **Питання для дискусійного обговорення**

1. Назвіть сильні та слабкі сторони моделі практики, запропонованої К. Роджерсом.
2. Що має на увазі К. Роджерс під терміном «неконгруентність» у випадку, якщо мова йде про Я-концепцію людини і її досвід?

### **Практичні вправи**

#### **Вправа «Мікролабораторія» (К. Рудестам)**

**Мета:** створення атмосфери довіри, поглиблення міжособистісних взаємин.

#### **Методичні рекомендації:**

#### **Вправа «Довіра» (К. Рудестам)**

**Мета:** розширення сенсорного усвідомлення і розвитку іжособистісної довіри.

#### **Методичні рекомендації:**

Групі дається наступна інструкція: «Розділіться на пари, вибравши собі в якості партнера найменшз найому людину». Одна людина в кожній парі стає ведучим, інший-веденим, йому одягається пов'язка на очі. Через пів години зманіть один одного. Вправа виконується невербально. Якщо ви в ролі ведучого, візьміть вашого партнера за пензель, руку або талію і водите його для дослідження сенсорного простору. Мовчки керуйте ним. Приводьте вашого партнера в контакт з цікавою фактурою, наприклад з листям і квітами, шпалерами та килимами. Намагайтесь змусити партнера відчувати сонячне тепло або холод кондиціонера, почути птахів або віддалені розмови, ходити і бігати. Через 20-30 хвилин зупиніться і зніміть пов'язку з очей партнера. Потім поділіться своїми почуттями, що стосуються керівництва та відповідальності за благополуччя іншого. В якості веденого зверніть увагу на те, як ви себе відчуваєте, коли змушені повністю довіряти іншій людині, що бере на себе відповідальність за ваш досвід і благополуччя. Відчуйте

кожне нове відчуття. Придбавши досвід перебування веденим, поділіться своїми почуттями з партнером.

**Вправа «Спілкування у парі»** (К. Рудестам)

**Мета:** експериментування з вербальним і невербальним спілкуванням, створення атмосфери довіри.

**Методичні рекомендації:**

Групі дається наступна інструкція: «Виберіть собі партнера. Разом виконайте першу з наведених нижче комунікативну вправу. Приблизно через п'ять хвилин перейдіть до іншого партнера і виконайте вправу товариша. Те ж повторіть і для двох останніх вправ.

Спина до спини. Сядьте на підлогу, спина до спини. Намагайтесь вести розмову. Через кілька хвилин поверніться і поділіться своїми відчуттями. Сидить і стоїть. Один партнер сидить, інший стоїть. Намагайтесь в цьому положенні вести розмову. Через кілька хвилин змініть місця один одного, щоб кожен з вас відчув відчуття «зверху» і «знизу». Ще через кілька хвилин поділіться своїми почуттями.

Тільки очі. Подивіться один одному в очі. Встановіть зоровий контакт без використання слів. Через кілька хвилин вербально поділіться своїми відчуттями. Дослідження особи. Сядьте обличчям до обличчя і дослідіть обличчя вашого партнера за допомогою рук. Потім дайте партнерові дослідити ваше обличчя. Поділіться своїми відчуттями і переживаннями.

**Виконайте практичні завдання:**

1. Проаналізуйте свої стосунки з людьми, які, на Вашу думку, допомогли або допомагають Вам формувати більш адекватну Я-концепцію. Які вони мають корисні особистісні риси? Проаналізуйте стосунки з людьми, які, на Вашу думку, заважали або заважають Вам формувати більш адекватну Я-концепцію. Які риси інших особистостей Ви вважаєте шкідливими?
2. Оцініть, якою мірою у Вас виражена кожна з ознак повноцінно функціонуючих і самоактуалізуючих людей: відкритість переживань; раціональність; особиста відповідальність; почуття власної гідності; здатність до підтримання хороших міжособистісних стосунків; етичне життя.

**Рекомендована література:**

1. Бурлачук Л.Ф. Психотерапия. Психологические модели: учебник для вузов / Л.Ф. Бурлачук [и др.] ; науч. ред. Л.Ф. Бурлачук. - СПб. [и др.]: Питер, 2007. - 480 с.
2. Марцинковская Т.Д., Ярошевский М.Г. 100 выдающихся психологов мира / Т.Д. Марцинковская, М. Г. Ярошевский. – М.: МОДЭК; 1995. – 319 с.
3. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. / К.Р. Роджерс. – М.: Просвещение, 1993. – 480 с.

4. Роджерс К.Р. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы./ К.Р. Роджерс. – М.: ЭКСМО-Пресс, 1999. – 464 с.
5. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика./ К. Рудестам. – М.: Прогресс, 2003. – 368 с.
6. Шутц В. Глубокая простота. Основы социальной философии. / В. Шутц. – СПб.: Питер, 1993. – 218 с.

### **7. Вітчизняна психокорекція**

На відміну від зарубіжної, у вітчизняній психології питання психокорекції не дістали необхідної, глибокої і детальної розробки. Однак для практичного психолога велике значення має теоретичний базис і практичний досвід, накопичений вітчизняною віковою психологією. Загальний підхід до проблем індивідуального розвитку психіки дитини, закладений у роботах психологів школи Л.В. Виготського, значною мірою визначає постановку і шляхи розв'язання практичних завдань надання психологічної допомоги.

Багато вітчизняних психологів, у тому числі В.В. Давидов, Д.Б. Ельконін, вважають, що справжнім об'єктом онтогенезу є не окремий індивід, а система дитина - дорослий. Взаємини всередині зазначеної системи не залишаються незмінними: для поступального розвитку необхідна їх своєчасна перебудова на кожному віковому етапі.

Вітчизняні психологи вважають, що психічний розвиток дитини, формування її особистості найтіснішим чином пов'язані з процесом навчання й виховання (М.Й. Боришевський, Л.С. Виготський, В.В. Давидов, Г. С. Костюк, Н.Ф. Тализіна та ін.) у системі дитина — дорослий. При цьому оптимальні способи орієнтації активності дитини з боку дорослого нерідко перевершують за своїм значенням роль «природних особливостей», і навпаки, найсприятливіші передумови можуть залишитися нереалізованими при відсутності адекватних форм організації діяльності і спілкування дитини.

Отже, спеціально організована і спрямована взаємодія може здійснювати на дитину розвивальний і корекційний вплив. Тож змістом діяльності практичного психолога повинен бути контроль за ходом та умовами психічного розвитку дитини й допомога в організації оптимальних форм її діяльності і спілкування. Основи вітчизняної онтогенетичної теорії заклав Л.С. Виготський.

### **III . Питання для обговорення**

1. Ознайомитись з основними напрямками в корекційній практиці та підготувати конспект зі схематичним змістом: суті напрямку, основні поняття, основні техніки. Вказати використані джерела (ресурси).

2. Виділити який з напрямів психокорекційної роботи найбільш імпонує та обґрунтувати ваш вибір.

3. Самостійно сформулюйте вузьку психологічну проблему і запропонуйте корекційну програму з елементами зарубіжного або вітчизняного підходів. Складіть психокорекційну програму за таким алгоритмом: встановити об'єкт і предмет психокорекційного впливу; встановити гіпотезу виникнення проблеми і шляхи її вирішення; встановити мету і завдання роботи; визначити доцільну форму роботи з клієнтом; одібрати методики і техніки корекційної роботи; визначити загальний час, необхідний для реалізації всієї програми, частоту зустрічей і тривалість кожного заняття; визначити необхідні матеріали та обладнання. Програма має складатися з трьох блоків: діагностичного (методи і методики діагностики проблеми), корекційного (прикладні психокорекційні техніки, вправ, методів) і блок оцінки ефективності психокорекційного впливу (встановити критерії ефективності програми).

### ***Література:***

1. Осипова А. А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – С. 47-68.
2. Основы психотерапии: Учебн. пособие для студентов вузов, которые обучаются по спец. «Психология», «Социальная педагогика» / Л.Ф. Бурлачук, И.А. Грабская, А.С. Кочарян. – К.: Ника-Центр, 2001. – С. 163-195.
3. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції: Навчальний посібник. – К.: 1996. – С. 35-36.

## **Практичне заняття № 5.**

### **Тема: Методи практичної психокорекції**

**Мета вивчення:** Ознайомитись з методами практичної психокорекції та визначити випадки ефективного застосування кожного з них (ігротерапії, арттерапії, сказкотерапії) в роботі психолога з клієнтом / дитиною.

## **І . Попередня підготовка до заняття**

### **Питання для підготовки до практичного заняття**

#### ***План***

1. Ігротерапія як метод практичної корекції.
2. Арттерапія як метод практичної корекції.
3. Казкотерапія як метод практичних корекцій

**Ключові поняття:** казкотерапія; етапи групової та індивідуально - психокорекції; категорії інтерпретації авторської казки клієнта (дитини); психологічний механізм методу казкотерапії



## **II. Основні теоретичні відомості.**

### ***1. Ігротерапія як метод практичної корекції***

Ігротерапія – метод терапевтичного впливу на дітей і дорослих з використанням гри. гра сприяє встановленню емоційно близьких стосунків, знімає напругу, страх перед оточуючими, позаяк актуалізує дитячий аспект поведінки, думки.

Унікальність ігротерапії полягає в тому, що ми можемо досягти того рівня психологічної регресії, коли людина здатна долати свої проблеми у тому віці, в якому їх набула.

Клієнт виконує певні дії, але вони носять умовний характер, несерйозний.

Структура гри:

1. Роль.
2. Ігрові дії, де роль презентується.
3. Ігрове використання предметів як заміщення реальних предметів.
4. Реальні стосунки між гравцями.

### ***2. Арттерапія як метод практичної корекції***

Арттерапія – терапія мистецтвом, передовсім художньою і творчою діяльністю.

Мета корекції – гармонізація розвитку особистості через розвиток здатності самовиражатися і самого себе розуміти.

Мета арттерапії:

- дати соціально прийнятний вихід агресивності;
- полегшити процес лікування;
- отримати матеріал для інтерпретації і діагностики;
- відпрацювати думки і почуття, які раніше витіснялися;
- налагодження стосунків між клієнтом і терапевтом;
- розвиток почуття внутрішнього контролю;
- концентрація уваги на відчуттях і почуттях;
- розвиток художніх здібностей і підвищення самооцінки.

Арттерапію застосовують у психіатричних лікарнях, у груповій роботі.

Форми арттерапії: пасивна і активна (на створення).

Заняття структуровані і неструктуровані.

### ***3. Казкотерапія як метод практичних корекцій***

Казкотерапія - метод, який використовує казкову форму для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості, вдосконалення взаємодії з навколишнім світом.

Виділяють наступні корекційні функції казки: психологічну підготовку до напружених емоційних ситуацій; символічне від реагування фізіологічних і емоційних стресів; прийняття в символічній формі своєї фізичної активності. Метод казко терапії використовує два своїх основних види: твір

казки (історії) самими клієнтами та використання готових казок, в тому числі і авторських. Метод розповідання історій (твір історій) виник в зарубіжній практиці (1971) і пов'язаний з ім'ям Річарда Гарднера .

Існують дві первинні цілі, які роблять казко терапію ефективною, а саме: передача і отримання інформації. Обидві сторони, психолог і клієнт, транслують і отримують інформацію в процесі розповідання історії. У найбільш поширеному варіанті клієнт або дитина спочатку надає, а потім отримує інформацію (т. Е. Психолог розповідає власну історію тільки після того, як вислухає історію клієнта, і тільки у відповідь на його історію). Цей процес не тільки полегшує діагностику, але також сприяє побудові взаєморозуміння з клієнтом. Цим процесом організовуються умови, в яких психологічний вплив може здійснюватися в безпечній і культурально - сенситивної манері.

Як зазначалося вище, дорослі і діти використовують історії, щоб висловити і вдосконалювати свої почуття, транслувати інформацію про себе і свої родини і т. Д. Психологи, завдяки цим історіям, дізнаються про проблеми і фрустрації і отримують уявлення про захисні механізми, конфліктах і сімейної динаміці ( Gardner, 1995). Історії, таким чином, є прекрасним доповненням до інших діагностичних процедур і можуть використовуватися, щоб підтвердити гіпотези щодо клієнта, дитини та її сім'ї (Brandell , 2000; Mueller & Tingley, 1990; Shermann, 1990).

Історії можуть використовуватися, щоб отримати більш повне розуміння про дорослих і дітей, враховуючи їх значуще оточення, як культурне, так і сімейне. Перевага історій для цих завдань - їх ненав'язливість і неочевидність. Більшість дорослих і дітей не усвідомлюють, як сильно вони розкриваються, коли розповідають казки або історії.

За багатьма характеристиками казкотерапія є проєктивної методикою, яка має багато спільного з вільними асоціаціями або сновидіннями. Придумані історії містять великий обсяг інформації про клієнта, що не змушуючи його давати пояснення або коментарі, захищати себе або сім'ю або відчувати себе відповідальним (Close, 1998).

### **III . Завдання для обговорення**

1. Проаналізувати один з методів психокорекції та створити його схему з урахуванням цілей, технік, умов, вимог до фахівця тощо.
2. Ознайомитись з методами психокорекції та визначити випадки ефективного застосування кожного з них.
3. Використовуючи отриманий досвід, запропонуйте свої питання для рефлексії до даного корекційного заняття (сесії) передбачуваним учасникам групи з різними труднощами (проблемами).
4. Розробіть психокорекційну програму для клієнта / дитини (учасників групи) з різними психологічними труднощами, використовуючи різні види методів практичної психокорекції (ігротерапії, арттерапії, сказкотерапії).

**Литература:**

1. Осипова, А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова. – М. : Сфера, 2005. – С. 160–215.
2. Копытин, А.И. Руководство по групповой арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб. : Речь, 2003. – 320 с.
3. Лебедева, Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л.Д. Лебедева. – СПб. : Речь, 2005. – 256 с.
4. Вачков, И.В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку / И.В. Вачков. – М. : Ось-89, 2003.

**Практичне заняття № 6.**

**Тема: Групова та індивідуальна психокорекційна робота**

**Мета вивчення:** ознайомитися з можливостями та перевагами застосування групової, індивідуальної та змішаної форм психокорекційної роботи, з основними правилами та особливостями їх здійснення.

**І. Попередня підготовка до заняття**

**Питання для підготовки до практичного заняття**

**План**

1. Індивідуальна психокорекційна робота.
2. Групова психокорекційна робота

**Ключові слова:** групова психологічна корекція, індивідуальна психологічна корекція.

**II. Основні теоретичні відомості.**

Прийняття рішення про проведення *індивідуальної* чи *групової* психологічної корекції, шляхах її здійснення визначається уявленням психолога про зміст своєї коректувальної роботи.

У разі індивідуальної психокорекційної роботи психолог працює з клієнтом один на один за відсутності сторонніх осіб. У іншому випадку він працює з групою клієнтів, які в психокоректувальному процесі взаємодіють не тільки з психологом, але і один з одним.

**Перевагою індивідуальної психокорекції** є те, що вона забезпечує конфіденційність, таємницю і по своєму результату буває глибшою, ніж групова. Вся увага психолога спрямована тільки на одну людину, на роботу з її проблемами витрачається і весь час зустрічі. Але цей вид психокорекції малоефективний при вирішенні проблем міжособового характеру, для яких необхідна робота в групі.

**Групова психокорекція** відрізняється від індивідуальної тим, що в ній присутній груповий ефект, який забезпечується розвитком стосунків у групі в напрямі інтеграції. Групова динаміка каталізує психокорекційний процес тим, що допомагає реалізувати принцип багаторівневості в психокорекційній

роботі, а це забезпечує оптимальність дозування психокорекційних впливів, поступальний розвиток зумовлюється відповідним характером психокорекції і навпаки. Психологічна корекція являє собою психологічний вплив на ті чи інші структури з метою повноцінного розвитку й функціонування особистості.

**Протипоказами** для групової психокорекційної роботи можуть служити сильно виражена збудливість і емоційна неврівноваженість клієнта, важкий характер, фізична хвороба, недостатній рівень інтелектуального або морального розвитку тощо. При сильнодіючих психокорекційних процедурах у таких людей може настати емоційний стрес або емоційний зрив.

### III. Питання для обговорення

1. Розкрийте зміст поняття «групова психокорекція».
2. Що є показанням до вибору групової психологічної корекції? Наведіть приклади можливих труднощів і порушень клієнта, при яких ефективно використання групової психологічної корекції.
3. Проведіть порівняльний аналіз можливостей використання індивідуальної та групової форм психологічної корекційної роботи.
4. Перерахуйте і охарактеризуйте елементи групової динаміки психокорекційної групової роботи.
5. Проведіть порівняльний аналіз розвитку групи в вітчизняних та зарубіжних авторських підходах.
6. Розкрийте завдання групової корекційної роботи для досягнення змін в когнітивної, емоційної і поведінкової сферах особистості клієнта.

### IV. Завдання для обговорення

1. Проаналізувати умови коли необхідно застосовувати індивідуальну, а коли групову психокорекцію.
2. Ознайомитися зі схемою "Основні стадії індивідуальної психологічної корекції" та обговорити зміст кожного з представлених етапів (див. схему)

#### Схема "Основні стадії індивідуальної психологічної корекції"

| Назва етапу індивідуальної психокорекції | Короткий зміст діяльності психолога на даному етапі                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Укладання угоди                          | 1. Надання інформації клієнтові про умови індивідуальної психокорекційної роботи.<br>2. Обговорення питань щодо можливостей вести записи, дотримання конфіденційності.<br>3. Визначення орієнтовних термінів тривалості та черговості психокорекційної роботи.<br>4. Обговорення основних цілей психокорекції. |
| Дослідження проблем клієнта              | 1. Встановлення контакту та розвиток довірливих стосунків з клієнтом.                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                  |                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                  | 2. Проведення психодіагностичних процедур.<br>3. Формулювання гіпотез щодо проблематики.                                                                                                                     |
| Пошук шляхів вирішення проблем                   | 1. Обговорення сфери психокорекційного впливу в межах діагностованої проблематики.<br>2. Пропозиція альтернативних шляхів вирішення проблем.<br>3. Оцінка та вибір перспективного напрямку подальшої роботи. |
| Формування корекційної програми                  | 1. Побудова та обговорення з клієнтом плану дій з метою психокорекційного впливу.<br>2. Фіксування ключових моментів програми.<br>3. Обговорення наявних та можливих ресурсів для вирішення проблематики.    |
| Реалізація намічених дій у процесі психокорекції | 1. Організація діяльності по впровадженню намічених змін.<br>2. Використання підтримуючих стратегій з боку психолога.<br>3. Коригування програми (в разі необхідності).                                      |
| Оцінка ефективності проведеної роботи            | 1. Оцінка стану проблеми після психокорекційного втручання.<br>2. Аналіз роботи за базовими критеріями.<br>3. Обговорення планів на майбутнє.                                                                |

### Практичне завдання:

1. Студенти отримують **картки з описами ситуацій проблемного характеру** (див. ситуаційні задачі), які можуть бути вирішені методами індивідуальної корекції.

### Завдання:

- Вкажіть мету та завдання психокорекційної бесіди, запропонуйте перелік запитань, які може поставити психолог у цій ситуації.
- Визначте напрямки змін.
- Спрогнозуйте можливий перебіг подій після психокорекційного втручання.

### **Картки з описами ситуацій проблемного характеру. Ситуативні задачі**

1. Підготувати план бесіди зі школярем, котрий постійно коментує вчителя на уроці, заважаючи цим іншим учням при засвоєнні нового матеріалу. Вкажіть мету та завдання психокорекційної бесіди, запропонуйте перелік запитань, які може поставити психолог у цій ситуації. Визначте напрямки змін. Спрогнозуйте можливий перебіг подій після психокорекційного втручання.

2. Підготувати план бесіди з батьками, котрі постійно вимагають від 10-тирічного сина високих оцінок, що викликало у дитини нервовий зрив на уроці, коли вчитель поставив оцінку "добре". Вкажіть мету та завдання психокорекційної бесіди, запропонуйте перелік запитань, які може поставити

психолог у цій ситуації. Визначте напрямок змін. Спрогнозуйте можливий перебіг подій після психокорекційного втручання.

3. Підготувати план бесіди з підлітком, котрий постійно прагне публічно принизити свого сусіда по парті. Вкажіть мету та завдання психокорекційної бесіди, запропонуйте перелік запитань, які може поставити психолог у цій ситуації. Визначте напрямок змін. Спрогнозуйте можливий перебіг подій після психокорекційного втручання.

4. Підготувати план бесіди з 15-річною дівчиною, котра збирається всупереч волі батьків поїхати з подругами на молодіжний концерт в інше місто. Вкажіть мету та завдання психокорекційної бесіди, запропонуйте перелік запитань, які може поставити психолог у цій ситуації. Визначте напрямок змін. Спрогнозуйте можливий перебіг подій після психокорекційного втручання.

5. Підготувати план бесіди з молодим учителем, котрий переживає страх при спілкуванні на батьківських зборах з батьками класу, в якому педагог є класним керівником. Вкажіть мету та завдання психокорекційної бесіди, запропонуйте перелік запитань, які може поставити психолог у цій ситуації. Визначте напрямок змін. Спрогнозуйте можливий перебіг подій після психокорекційного втручання.

6. Підготувати план бесіди з матір'ю, котра хоче перевести свою обдаровану 14-річну дитину зі школи з мистецьким ухилом до гуманітарного 13 ліцею, мотивуючи це тим, що "малювання - це не спеціальність". Вкажіть мету та завдання психокорекційної бесіди, запропонуйте перелік запитань, які може поставити психолог у цій ситуації. Визначте напрямок змін. Спрогнозуйте можливий перебіг подій після психокорекційного втручання.

## 2. Заповнити таблицю 2. Стадії індивідуальної психологічної корекції

**Таблиця 2.**

| Стадії                            | Цілі | Засоби |
|-----------------------------------|------|--------|
| Укладення контракту               |      |        |
| Дослідження проблеми клієнта      |      |        |
| Пошук способів вирішення проблеми |      |        |
| Формування корекційної програми   |      |        |
| Реалізація наміченої програми     |      |        |
| Оцінка ефективності               |      |        |

### ***Література:***

1. Бровченко А. К. Основи психокорекції: Методичні рекомендації щодо виконання самостійної роботи /. — Х.: ХНПУ імені Г.С.Сковороди. — 2013.— 50 с.

2. Воробейчик Я. Н., Поклитар Е. А. Основы психогигиены / Я. Н. Воробейчик, Е. А. Поклитар. — Киев, 1989. — 474 с.
3. Кузикова С Основы психокорекції / Київ : Академвидав, 2012 р. — 320 с. — 476 с.
4. Осипова А. А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова. — Москва , 2005. — 467 с.
- 5.