

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



Соціально-гуманітарний факультет

Кафедра теорії та методики практичної психології

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
ЩОДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ  
з дисципліни  
«ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ. ПСИХОКОРЕКЦІЯ»  
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 самостійної роботи студентів з дисципліни «Практична психологія. Психокорекція» за спеціальністю 053 Психологія / Укладачі: С.В. Ситнік, К.І.Коваль. Одеса. Університет Ушинського. 26 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 «Практична психологія. Психокорекція», 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 «Практична психологія. Психокорекція» 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 «Практична психологія. Психокорекція» 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:**

- визначення предмету психологічної корекції;
- види психокорекційного впливу;
- підходи до психокорекційного впливу на особистість у кожному з фундаментальних теоретичних напрямів психології;
- особливості застосування психокорекційних процедур, виходячи з індивідуальних відмінностей людей;
- особливі вимоги до проведення індивідуальної та групової корекції;
- види психокорекційних груп

**Уміти:**

- визначати необхідну психокорекційну процедуру щодо кожного індивідуального випадку;
- застосовувати психокорекційний вплив на особистість з додержанням положень етичного кодексу психологів України;
- провадити головні психокорекційні процедури;
- вміти передбачати результат психокорекційного впливу на особистість;
- вміти визначати реальну ефективність психокорекційного впливу.

## **Тема: Основи теорії і практики психокорекції.**

### **План**

1. Поняття психокорекції
2. Види психокорекції
3. Принципи психокорекції
4. Механізми психокорекційного впливу

### **Самостійне заняття 1.**

**Мета:** сформувати уявлення про психологічну корекцію; навчитися проводити процедуру знайомства у тренінговій групі.

#### **Обговорення теоретичних питань**

1. Поняття психологічної допомоги. Види психологічної допомоги: психодіагностика, психокорекція, психотерапія, психологічне консультування, профорієнтація; їх подібність і відмінність.
2. Поняття психологічної корекції. Специфічні риси психокорекційного процесу. Елементи психокорекційної ситуації. Види психокорекції. Основні принципи психокорекційної роботи. Мета і завдання психологічної корекції.
3. Тренінг як сукупність психокорекційних методів.

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

- Яким чином у процесі тренінгу корекція перетворюється на самокорекцію? У чому полягає цінність цього явища?
- Наведіть приклад із психолого-педагогічної практики та сформулюйте мету і завдання корекційної роботи для поданого випадку.

#### **Практичні вправи**

Вправа «Зірка» (О. Горбатова)

**Мета:** знайомство та зближення учасників групи, створення атмосфери безпеки і довіри.

### ***Методичні рекомендації.***

Учасників групи розподіляють на пари, і протягом 20-30 хвилин відбувається спілкування кожної пари, спрямоване на пізнання одне одного. Після закінчення відведеного часу всі учасники збираються до загального кола і представляють своїх напарників як «зірок», акцентуючи увагу на найяскравіших позитивних якостях. Обговорення будується навколо питань: «Що я відчував, коли мене презентували?», «Які труднощі виникали в процесі виконання вправи?»

#### ***Вправа «Ім'я» (О. Горбатова)***

**Мета:** створення атмосфери безпеки та довіри, розвиток комунікативних навичок.

### ***Методичні рекомендації.***

Учасники сидять по колу. До них звертається ведучий: «Поміркуй, яким ім'ям ти хотів би, щоб тебе називали в цьому колі. Вслухайся в його звучання і намалюй свої асоціації». Після цього в загальному колі учасники представляються, демонструють свої малюнки і розповідають про подане ім'я. Розмова на прикінці виконання вправи будується навколо побаченого на малюнках і почутого від їх авторів.

#### ***Рекомендована література:***

1. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А.Ф. Бондаренко. – К.: Укртехпресс, 1997. – 216 с.
2. Горбатова Е.А. Теория и практика психологического тренинга: учеб. пособие / Е.А. Горбатова – СПб.: Речь, 2008. – 320 с.
3. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. – М., Академия, 1999. – 240 с.
4. Осипова А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 512 с.
5. Словарь практического психолога. / Сост. С.Ю. Головин. – Минск: Харвест, 1997. – 800 с.

**Тема: Теоретичні моделі психокорекційної практики в зарубіжній, вітчизняній психології та психотерапії.**

*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

*Самостійне заняття 2*

**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 оцінне 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 поточної корекційної взаємодії. Примірний перелік звернень: Скільки Вам років? Яка у Вас освіта? Ви одружені (заміжня)? У вас є діти? Як давно Ви працюєте? 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 верненнях 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.

### ***Самостійне заняття 3.***

#### **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 міжособистісної довіри.

#### **Методичні рекомендації:**

Групі дається наступна інструкція: «Розділіться на пари, вибравши собі в якості партнера найменш знайому 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 спиною. Сядьте на підлогу, спина до спиною. 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.

#### ***Самостійне заняття 4.***

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

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

#### **Обговорення теоретичних питань**

1. Історія виникнення та розвиток гештальт-терапії.
2. Гештальт. Фази побудови - руйнування гештальтів. Становлення фігури і фону. Усвідомлення потреб і зосередження на сьогоднішньому. 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 справи**

#### **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 гештальт-терапии / Ф. Перлз. – М.: Институт Общегуманитарных исследований, 2001.
4. Перлз Ф., Хефферлин Р. Опыты психологии самопознания. Практикум по гештальт-терапии / 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.

### **Самостійне заняття 5.**

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

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

#### **Обговорення теоретичних питань**

1. Історія виникнення та розвиток транзактного 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 еґо-станів у своїй поведінці (за допомогою теста «Особиста еґограма» 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.

### **Самостійне заняття 6.**

#### **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 більше 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. Іншим ікрогрупи 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.

### *Самостійне заняття 7.*

#### **Когнітивнийна прямок у психокорекції**

**Мета:** вивчити основні поняття когнітивного напряму у груповій психокорекції, апробувати основні техніки когнітивної терапії А. Бека і раціонально-емотивної терапії А. Елліса.

#### **Обговорення теоретичних питань**

1. Основні поняття раціонально-емотивної терапії (РЕТ). Емоції і поведінка. Формула поведінки А. Елліса: А-В-С. Ірраціональна поведінка. 12 ірраціональних ідей. Цілі РЕТ. Застосування РЕТ.
2. Основні техніки РЕТ. Дискутування. Наукове опитування. Обговорення. Домашнє завдання. Селекція ірраціональних переконань. Енергійне (рішуче) оспорування. Формування раціонально-емотивних уявних образів. Безумовне прийняття. Використання гумору. Використання раціональної рольової гри. Тренінг навичок. Використання заохочень і покарань.
3. Основні поняття когнітивної терапії (КТ) А. Бека. Схеми. Обробка інформації. Автоматичні думки. Когнітивні помилки. Робота з

автоматичними думками і переконаннями. Цілі КТ. Область застосування КТ.

### **Питання для дискусійного обговорення**

- На Вашу думку, які з психотехнік РЕТ дієвіші: ті, що клієнт повинен виконувати самостійно, або «домашнє завдання», або ті, що виконуються разом із психологом та групою, або «рольова гра»?
- Роль когнітивних помилок у процесі мислення.

### **Практичні вправи**

#### **Вправа «Самопокарання» (І. Малкіна-Пих)**

**Мета:** допомогти клієнту знайти вагомні контраргументи для кожної ірраціональної думки. Когнітивне обумовлення відрази.

#### **Методичні рекомендації.**

Використовуйте список основних переконань клієнта. Запишіть основні типи ситуацій, в яких переконання проявляються. Кожна ситуація має бути досить детально описана конкретною сценою так, щоб клієнт міг її чітко візуалізувати. Нехай клієнт представить одну зі сцен з супутніми ірраціональними думками; коли це буде зроблено досить чітко, дайте йому таку інструкцію: «Добре. Тепер уявіть, будь ласка, найгірші можливі наслідки від подібних ірраціональних думок. Що поганого може статися через такий спосіб мислення? Який біль він вам приносить? Що гарного ви через нього впустили і що так і не сталося? Якої шкоди було завдано вашій самоповазі? Щосталося з вашими взаєминами з людьми? Як це відбилося на вашому житті? Уявіть собі, що все це сталося тільки завдяки вашим ірраціональним думкам. Не просто думайте про все погане, а уявляйте це до тих пір, поки воно не буде виразним настільки, що ви почнете відчувати негативні емоції». Повторіть неприємну сцену як мінімум три рази для кожної ірраціональної думки. Якщо хочете, ваш клієнт може коментувати в голос те, що він уявляє, це допоможе зробити сцени як можна більш відразливими. Зробіть аудіозапис вправи і проінструктуйте клієнта слухати його по три рази на тиждень протягом декількох тижнів.

#### **Вправа «Негативні ярлики» (І. Малкіна-Пих)**

**Мета:** Когнітивне обумовлення відрази; допомогти клієнту знайти вагомні контраргументи для кожної ірраціональної думки. Слова – це символи ширших понять, і ці символи часто мають негативний підтекст, який викликає неприємну емоційну реакцію. Асоціюючи негативно забарвлені

назви з ірраціональними думками клієнта, ведучий може допомогти йому сформувати негативну реакцію на самі думки.

### **Методичні рекомендації.**

Кожен раз, коли клієнт думає або висловлює ірраціональні думки, він повинен говорити собі такі слова: тупий, безпідставний, безглуздий, дурний, абсурдний, дитячий, ідіотський, нудний, монотонний, даремний, сміхотворний, убогий, нетямущий, ослиний, нескладний, недороблений, наївний, порожній, недоречний, смішний, плоский, марення. Як і в будь-якому іншому негативному обумовленні, важливо, щоб клієнти навішували ярлики на свої думки, а не на себе, наприклад: «Я розумний, але ця думка ідіотська».

*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. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / К. Рудестам. – М.: Прогресс, 2003. – 368 с.
3. Солсо Р.Л. Когнитивная психология / Р.Л. Солсо. – М.: Триволо, 1996. – 600 с.
4. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Когнитивно-бихевиоральная психотерапия // Основные направления современной психотерапии / Под. ред. А.М. Боковикова. – М.: Когито-центр, 2000. – С. 224-267.
5. Эллис А. Психотренинг по методу А. Эллиса / А. Эллис. – СПб.: Питер, 1999. – 288 с.
6. Юнг К.Г. Проблемы души нашего времени / К.Г. Юнг. – М.: Просвещение, 1993. – 331 с.
7. Малкина-Пых И.Г. Техники гештальта и когнитивной терапии / И.Г. Малкина-Пых. – М.: ЭКСМО, 2004. – 156 с.

### ***Самостійне заняття 8.***

#### **Нейролінгвістичне програмування у психокорекції**

**Мета:** набути знання з основ нейролінгвістичного програмування як напряму групової психокорекції.

#### **Обговорення теоретичних питань**

1. Основні положення та поняття НЛП. Особливості НЛП. Базисні принципи.
2. Репрезентативні системи: зорова, слухова, кінестетична.
3. Стратегії діяльності: ефективна та неефективна.

4. Ключі доступу.
5. Стан трансю. Проблемні стани клієнта і «ресурсний» стан клієнта. Стани асоціації і дисоціації.
6. Конгруентний і неконгруентний стан клієнта.
7. Внутрішній конфлікт.
8. Здібності психолога-консультанта: встановлення і підтримання довірчих відносин, висока сенсорна чутливість, гнучкість.
9. Процес корекції: слідування за клієнтом і ведення клієнта.

### **Питання для дискусійного обговорення**

- НЛП-підхід призначений для формування нових модальностей у клієнтів.
- Ведучий НЛП повинен володіти певними здібностями.

### **Практичні вправи**

#### **Вправа «Зміни стосунків» (В. Ельманович)**

**Мета:** подивитися на себе очима іншої людини, для того щоб знайти в себе гарні якості.

#### **Методичні рекомендації.**

Якщо Вам здається, що вас ніхто не любить, спробуйте подивитися на себе з боку очима іншої людини і знайти в собі щось хороше. Оволодівши цією технікою за допомогою позицій сприйняття НЛП, Ви відчуєте себе дійсно оханим. Для цього виконайте наступні вправи.

1. Уявіть собі у всіх деталях людину, яка коли-небудь любила Вас. Головне – будьте в цьому впевнені, інакше реалізація техніки не вдасться.

2. Уявіть, що Ви стоїте перед склом, через яке розглядаєте цю саму людину. Що особливого для Вас у цій людині? Що приваблює? Постарайтеся перейняти її особистістю і якомога жвавіше і натуральніше уявити характер людини.

3. Зосередьтеся. Вийдіть зі свого тіла і увійдіть в тіло людини, яка Вас любить. Асоціюйте себе з нею. Якщо не можете це реалізувати з перших спроб, використовуйте техніку накладення. Тобто, почніть з вербалізації, після чого послідовно додайте інші сенсорні модальності.

4. Опишіть самого себе очима люблячої людини (не забудьте, що Ви перебуваєте в її тілі). При цьому, робіть акценти на тому, чого в буденному житті любляча людина в Вас не помічає.

5. Поверніться у своє тіло, взявши всі позитивні відчуття з собою – почуття, що Вас дійсно хтось любить.

### **Вправа «Метафора вирішує проблему» (В. Ельманович)**

**Мета:** проаналізувати, яке мислення може сприяти вирішенню проблем.

#### **Методичні рекомендації.**

За допомогою цієї вправиви на практиці зрозумієте, як мислення сприяє вирішенню ваших проблем.

1. Поміркуйте про яку-небудь свою проблему, яку б ви хотіли вирішити поновому. Візьмемо, наприклад, нездатність зосередитися на роботі. Визначте якийсь фізичний простір перед собою і сфокусуйте на ньому увагу. Тепер зробіть крок у цей простір і асоціюється з проблемою. Відчуйте, що з Вами в цей момент відбувається.

2. Тепер вийдіть з проблемної ситуації в метапозиції.

3. Поміркуйте про що-небудь, щови регулярно робите, але що не має відношення до проблеми. Це має бути Вашим ресурсом і приносити задоволення. Наприклад, вміння красиво малювати. Тепер, для цього ресурсного стану зафіксуйте новий фізичний простір перед собою. Зробіть в нього крок і зосередьтеся на відчутті вміння виходити зі складних ситуацій.

4. Подивіться на свою проблему через призму свого ресурсу. Придумайте метафору, що зв'яже проблему і ваш ресурс, щоб задача знаходила вираження у сфері активності ресурсу. Наприклад: нездатність зосереджуватися на роботі схожа на те, як би при малюванні у Вас що разу ламався олівець.

5. Знайдіть вихід з метафоричного представлення проблеми під час стану ресурсної активності. Наприклад, зосередьтеся на контролі сили натиску олівця на папір, і малювання піде само собою.

6. Зробіть крок назад у метапозиції і подумайте, як би Ви перемістили метафоричне рішення задачі в реальні обставини, де перед Вами стоїть та сама проблема. Тепер зробіть крок у простір проблемної ситуації, щоб подивитися, чи вийде у Вас вийти з глухого кута. Наприклад, зосередження на контролі над моїм олівцем подібно з визначенням цілей і мотивації моєї роботи. Я розумію «навіщо», тому розуміння того «як» і «що» прийде саме собою.

### **Вправа «Вирішення внутрішніх конфліктів» (В. Сатир)**

**Мета:** інтегрувати неузгодженні частини особистості.

#### **Методичні рекомендації.**

1. Чітко ідентифікуйте і відокремте частини одна від одної. Буде здаватися, що вони висувають конфліктуючі вимоги. Наприклад, одна частина може вимагати свободи і дозвілля, а інша гарантії сталого доходу. Або ж одна може бути дуже акуратною у поведінці з грошима, інша марнотратною. Одна частина може бути надмірно стурбованою тим, щоб допомагати близьким людям, в той час як інша обурюється висунутими ними вимогами. Кожна частина буде вам казати негативні оціночні судження про іншу частину. Деякі частини будуються на ціннісних орієнтація батьків, і їм може виявитися бути важко співіснувати з тими частинами, які випобудували самостійно, спираючись на свій власний життєвий досвід. І у кожній частини є своя цінність.

2. Отримайте ясну репрезентацію кожної частини. Якщо це дві частини, ви можете помістити по одній на кожній руці або посадити поблизу себе на стільцях. Отримайте повну візуальну, кінестетичну і аудіальну репрезентацію кожної частини. Як вони виглядають? Що вони відчують? Як звучить їх голос? Чи є якісь слова чи фрази, якими можна було б охарактеризувати їх? Нехай обидві частини досліджують вашу тимчасову лінію, сьогодення і майбутнє, і визначають себе, свою історію і спрямованість.

3. З'ясуйте наміри кожної частини. Врахуйте, що кожна з них має позитивні наміри. Піднімайтеся вгору на стільки, наскільки вам необхідно для того, щоб частини могли дійти згоди щодо результату.

4. Переговори. Які ресурси кожної частини могли б виявитися корисними іншій частині для реалізації її інтересів? Чим можна обмінятися? На чому вони могли б скооперуватися? Що кожна з них хоче від своєї суперниці, щоб отримати задоволення? Конфлікт між ними стає для них перепоною на шляху до реалізації їх намірів. Попросіть кожну частину подати сигнал у тому випадку, якщо їй буде щось необхідно, наприклад, час, дозвіл, увагу або вдячність.

5. Запитайте кожну частину, чи хоче вона об'єднатися з іншою частиною для вирішення їх спільних проблем. Чи дійсно їх злиття не має ніякого значення? Для частин може виявитися більш корисним триматися порізно (якщо можна так висловитися). Але якщо вони все ж захочуть інтегруватися, запропонуйте їм злитися фізично у вашому тілі тим способом, який випорахуєте правильним. Якщо частини розташовувалися у вас на руках, злийте їх разом візуально, допомагаючи собі з'єднанням рук. Потім створіть картинку, звук і відчуття нової інтегрованої частини і прийміть її в себе настільки швидко, наскільки вважаєте за потрібне. Посидьте деякий час спокійно, щоб оцінити зміну. Можливо, ця нова частина захоче переглянути вашу тимчасову лінію, змінивши погляд на минулі події і переживання, під

час цих переговорів можуть спливати на поверхню і інші частини. Чим глибше конфлікт, тим більш ймовірно, що це відбудеться. І всі вони можуть захотіти приєднатися до переговорів.

### *Рекомендована література:*

1. Андреас К., Андреас С. НЛП. Измените свое мышление – и воспользуйтесь результатами. Новейшие субмодальные вмешательства / К. Андреас, С. Андреас. – СПб.: Ювента, 1994. – 238 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. Бэндлер Р. Используйте свой мозг для изменения. Нейролингвистическое программирование. / Р. Бендлер – СПб.: Ювента, 1994. – 168 с.
4. Бэндлер Р., Гриндер Д. Из лягушек – в принцы. Нейролингвистическое программирование / Р. Бендлер, Д. Гриндер. – Воронеж: НПО «МОДЭК», 1994. – 240 с.
5. Макдональд В. Руководство по субмодальностям / В. Макдональд – Воронеж, 1994. – 89 с.
6. О'Коннор Д., Сеймор Д. Введение в нейролингвистическое программирование. Новейшая психология личного мастерства. / Д. О'Коннор, Д. Сеймор – Челябинск: Версия, 1997. – 256 с.
7. Ксендзюк О. Трансформация личности: нейролингвистическое программирование / Анализ и комм. О. Ксендзюк. – Одесса: Хаджибей, 1995. – 352 с.

### *Самостійне заняття 9.*

#### **Використання психодрами у психокорекції**

**Мета:** проаналізувати особливості використання психодрами у груповій психокорекції, вивчити основні поняття, процедури та принципи роботи психодраматичних груп, апробувати основні психодраматичні техніки.

#### **Обговорення теоретичних питань**

1. Історія виникнення та розвиток психодрами. Визначення психодрами. Вплив на психодраму релігії, філософії та театру.
2. Рольова гра. Стадії рольового розвитку, інtrarольовий конфлікт. Спонтанність. Теле. Катарсис. Інсайт.
3. Психодраматична група. Ролі в психодрамі. Елементи психодрами: протагоніст, ведучий, допоміжне «Я», глядачі, сцена.

4. Фази психодрами. Розігрів (ведучого, групи, протагоніста). Психодраматич надія. Шерінг.
5. Види психодрами. Психодрама, центрована на протагоністі. Психодрама, центрована на групі.

### **Питання для дискусійного обговорення**

- Психодрама ефективніша за психоаналіз.
- Використання елементів психодрами в навчальному процесі.

### **Практичні вправи**

#### **Вправа «Скульптура родини» (О. Євтихов)**

**Мета:** Вправа використовується як в сімейній терапії, так і в психодраматичних групах для дослідження сімейних взаємин. Корекційно метод може застосовуватися для дослідження труднощів у стосунках між членами сім'ї. Вправа дає також корисний матеріал для подальших психодраматичних занять.

#### **Методичні рекомендації.**

Одному з учасників пропонується створити скульптуру або живу картину своєї сім'ї. Протагоніст будує скульптуру і повідомляє кожному «допоміжному Я» фразу, що характеризує даного члена сім'ї. Потім попросить учасників поділитися з групою своїми почуттями. Проводиться шерінг.

#### **Вправа «Дзеркало» (Є. Семенова)**

**Мета:** змоделювати новий вид поведінки і навчитися демонструвати дисфункціональні аспекти старих форм поведінки; розширити зону психологічного бачення.

#### **Методичні рекомендації.**

«Допоміжне Я» програє якісь моменти поведінки протагоніста, а той спостерігає за цим, сидячи в залі для глядачів. Іноді яка-небудь характерна риса чи особливість протагоніста може відбиватися в дзеркалі в перебільшеному вигляді для того, щоб він міг вивчити її більш докладно. Режисер може спеціально налаштувати дублерів на те, щоб вони перебільшували ті емоції, які пригнічує протагоніст. Практично техніка «дзеркало» може бути використана безліч разів протягом однієї і тієї ж психодрами. Режисер може попросити кого-небудь з учасників: «Встань поруч і покажи, як він це робить». Як показує досвід, техніка «дзеркало» може надавати бентежний вплив на протагоніста, якщо йому і так важко сконцентруватися на психодраматичній дії, і може виявитися просто



непоміченою ним, якщо він глибоко залучений в дію. Разом з тим «дзеркало» ефективно концентрує, фокусує увагу глядачів на певних аспектах поведінки протагоніста. Техніка «дзеркало» може використовуватися в будь-яких формах групової роботи. Наприклад, умовному протагоністу можна запропонувати виконувати будь-які рухові вправи або просто рухи, а «дзеркало» має точно і миттєво відтворювати всі ці рухи. В умовного протагоніста виникає відчуття сконцентрованості уваги іншого учасника на ньому, відчуття зв'язку з іншою людиною і значимості своїх дій. Ефект посилюється, якщо протагоніст рухається в «галереї дзеркал», де його рухи повторюють відразу багато учасників.

### **Вправа «Сновидіння» (Н. Хряцова, С. Макшанов)**

**Мета:** розширити зону психологічного бачення, зняти психологічні бар'єри

#### **Методичні рекомендації.**

На сцені програвється сновидіння протагоніста, який може як режисер, організувати дію так, як вона йому зараз бачиться, і вибрати допоміжних гравців для відтворення персонажів сну. Можна використовувати ті сновидіння, які наснилися учасникам в період проходження ними психодраматичної групи, або ті, які часто повторюються або здаються самій людині дуже значущими. Допоміжні гравці можуть грати будь-які предмети, явища і навіть абстрактні поняття.

### **Вправа «Суд» (О. Євтихов)**

**Мета:** розвинути здатність до прощення, навчитися контролювати свої негативні емоції.

#### **Методичні рекомендації.**

Протагоніста просять вибрати допоміжного гравця на роль Бога. Бог «відносить» протагоніста в бік і повідомляє йому, що він помер і спочиває на небесах. Потім він пропонує йому взяти на себе відповідальність за рішення про те, чи буде допущений на небеса значимий інший, на якого протагоніст сердитий. Ця техніка відтворюється і в інших конфліктних ситуаціях данного протагоніста до тих пір, поки не буде досягнуто рішення.

*Рекомендована література:*

1. Блатнер Г. Психодрама, ролевая игра, методы действия / Г.Блатнер – Пермь, 1993. – 76 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. Гриншпун И.Б., Морозова Е.А. Психодрама. // Основные направления современной психотерапии / И.Б. Гриншпун, Е.А. Морозова – М.: Когито- Центр, 2000. – 98 с.
4. Келлерман П. Ф. Психодрама крупным планом / П.Ф. Келлерман – М.: Класс, 1998. – 240 с.
5. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама / Д.Киппер. – М.: Класс, 1993. – 224 с.
6. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено / Г. Лейтц – М.: Прогресс-Универс, 1994. – 352 с.