

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ
УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

ЗАТВЕРДЖУЮ:

Гарант освітньої програми
Анастасія Большакова

_____ 2020 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ:

Проректор з
навчальної роботи
Інна СТАШЕВСЬКА

_____ 2020 р.

ОСНОВИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ

(шифр і назва навчальної дисципліни)

КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

_____ перший (бакалаврський) рівень

(назва рівня вищої освіти)

галузь знань _____ 05 Соціальні та поведінкові науки

(шифр та назва галузі знань)

спеціальність _____ 053 Психологія

(код і назва спеціальності)

освітня програма _____ Психологія

(назва освітньої програми)

кваліфікація _____ бакалавр психології

факультет _____ соціальних комунікацій

Харків 2020

Конспект лекцій ОСНОВИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ
(назва навчальної дисципліни)

Розробник:

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки

Перевозна Тетяна Олексіївна

Затверджено на засіданні кафедри психології та педагогіки,
протокол № 2 від « 21 » серпня 2020 р.

Голова групи
забезпечення
д.психол.н., професор
Завідувач кафедри
психології та педагогіки,
д.психол.н., професор

Анастасія
БОЛЬШАКОВА

Анастасія
БОЛЬШАКОВА

Затверджено на засіданні ради факультету соціальних комунікацій
протокол № 1 від « 25 » серпня 2020 р.

Голова ради факультету

Алла СОЛЯНИК

1. Мета та завдання навчальної дисципліни.

«Психологічна корекція » - навчальна дисципліна, яка має інтегративний характер і поєднує в собі сучасні уявлення та практичні навички психологічної корекції як методу надання психологічної допомоги людині, що сприяє становленню особистості та професійному зростанню здобувачів вищої освіти.

Мета – Засвоєння системи психологічних знань щодо особливостей надання психологічної корекції, опосередкованої сучасною методологією, формування навичок використання повного арсеналу методів в практиці надання психологічної допомоги дорослим та дітям

Завдання:

1. Сформувані цілісну систему знань з психологічної корекції, що стосуються феномену, загальних засад, методології, структури, функцій, історії розвитку та її провідних сучасних тенденцій.

2. Знайомство з основними теоретичними уявленнями про психологічну корекцію і оволодіння понятійним і термінологічним апаратом дисципліни.

3. Формування уявлень про клієнта консультації, адекватних психологічним знанням.

4. Знайомство з професійними вимогами, що висуваються консультанту.

5. Вивчення основних методів, прийомів і технік психологічної корекції.

6. Вивчення форм і видів цілеспрямованого психологічного впливу в психологічній корекції.

Найменування та опис компетентностей, формування котрих забезпечує вивчення дисципліни.

Загальні компетентності:

- Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

- Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
- Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- Здатність бути критичним і самокритичним.
- Здатність приймати обґрунтовані рішення.
- Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
- Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні;

- Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі

знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Професійні компетентності:

- Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології
- Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.
- Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.
- Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел
- Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій
- Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації
- Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову)
- Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту
- Здатність дотримуватися норм професійної етики
- Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку
- Здатність аналізувати соціокультурні процеси та явища з точки зору їх впливу на психічне благополуччя людини
- Здатність використовувати засоби культури та мистецтва у просвітницькій, психопрофілактичній діяльності та наданні психологічної допомоги різним верствам населення.

Результати навчання.

Вивчення даної дисципліни забезпечує досягнення таких програмних результатів навчання:

- Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання
- Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань
- Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.
- Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проективні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги

- Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання

- Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій

- Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо,.

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

- розробляти та реалізовувати програми психологічного супроводу професійної діяльності у соціокультурній сфері

- Розробляти та реалізовувати психопрофілактичні та психокорекційні (індивідуальні та групові) програми засобами культури та мистецтва

- Використовувати засоби культури та мистецтва у процесі психологічного консультування

- Планувати, організовувати та проводити масові соціокультурні заходи просвітницького та психопрофілактичного характеру (арт-терапевтичні форуми, фестивалі, майстер-класи).

Заліковий модуль 1.
ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1.

ВВЕДЕННЯ В ПСИХОЛОГІЧНУ КОРЕКЦІЮ.

Лекція №1.

Тема: Історія та сучасний стан психологічної корекції.

Мета вивчення: Засвоїти уявлення про історію та сучасний стан психокорекції.

Література:

1. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. посібник / Я. С. Андрушко. – Львів: ЛьвДУВС, 2017. – 212 с.
2. Дуткевич, Т. В. Теорія і практика розвивально-корекційної роботи психолога: навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. - Київ : КНТ, 2017. - 265 с.
3. Дуткевич Т.В. Практична психологія: вступ у спеціальність: навч. посіб. К.: Центр навч. л-ри, 2009 – 256 с.
4. Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник / Н. Ф. Каліна. – К.: Академвидав, 2010. – 288 с.
5. Приходько Ю.О. Психологічний словник-довідник: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: Каравела, 2012
6. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу / В. Франкл. – Х.: «Клуб сімейного дозвілля», 2016. – 160 с.

Основний зміст:

Психокорекція це система заходів, спрямованих на виправлення непродуктивних особливостей психології та поведінки особистості з допомогою спеціальних засобів психологічного впливу. **Перший етап** та поява психологічної корекції датуються серединою XIX сторіччя. В цілому на даному етапі використовувались засоби педагогіки та медицини (до психологічний етап). **Другий, перехідний етап** починається на рубежі XX сторіччя. **Третій, власне психологічний етап** почався в 30-і роки минулого сторіччя. Були сформовані базові принципи психології: визнання спільних законів розвитку в нормі та патології; детермінованість психічного розвитку; системність психіки. Вперше застосовані методи ігротерапії та арт-терапії. Окреслюються провідні напрями психологічної корекції: психодинамічний (аналітичний), когнітивно-аналітичний, гуманістичний. Четвертий етап, сучасний, бере початок у 60-і роки минулого сторіччя. Історично першою формою психологічної допомоги стала психотерапія. Виокремлення особистісної психотерапії та її розведення з клінічно орієнтованою психотерапією послужило відправною точкою для появи психологічної

корекції як специфічної форми психологічної допомоги. Але існує багато спільного між психологічною корекцією, психотерапією та психологічним консультуванням: професійна підготовка допомагаючого фахівця; вимоги до особистості клієнта; особливості взаємодії між ними; техніки та процедури, що використовуються. Психокорекція як зумовлений вплив психолога на дискретні психологічні характеристики особистості базується на теоретичних уявленнях щодо норм протікання пізнавальних процесів, змісту переживань, ціле утворення та поведінкових проявів. Існують наступні **моделі корекції**: біологічна, медична, педагогічна та діяльнісна. Різні класифікації розподіляють види сучасної психокорекції за наступними факторами: за характером спрямованості; за змістом, за формою, за наявністю програм, за характером управління корегуючим впливом, за тривалістю, за масштабом задач. **Корекційна ситуація** включає п'ять основних елементів: Людина, котра шукає психологічної допомоги; психокоректор, теорія, що пояснює причини психологічних проблем людини та можливості їх вирішення; набір технік та спеціальні соціально-психологічні умови. Поняття психологічного втручання та психологічної інтервенції. Поняття індивідуальної норми та вікової норми. Психологічний вік як тип особистісної організації. Нейропсихологічний, загально психологічний, соціально психологічний та віковий психологічний аспекти аналізу. Психологічна культура людини та її складові. Поняття психологічного здоров'я. Функції психологічного здоров'я, його зв'язок з особистісною зрілістю. Психокорекція орієнтована на клінічно здорову особистість, на теперішнє і майбутнє клієнтів та передбачає середньо термінову допомогу. Психокорекція відрізняється від психологічного розвитку тим, що психокорекція має справу з вже сформованими якостями особистості чи видами поведінки і спрямована на їх переробку, в той час як основна задача розвитку полягає в тому, щоб сформувати в людини психологічні якості. Сьогодні психологічна корекція широко використовується в системі психологічної допомоги. Незважаючи на широкий спектр застосування поняття психологічної корекції, існують

розбіжності відносно її використання. Наприклад, деякі автори розглядають психологічну корекцію як спосіб профілактики нервово-психічних порушень в дітей (А.С.Співаковська, 1988). Інші розуміють її як метод психологічного впливу, спрямований на створення оптимальних можливостей і умов розвитку особистісного та інтелектуального потенціалу дитини (Г.В.Бурменська, О.А.Караванова) чи як сукупність прийомів, які використовує психолог для виправлення психіки чи поведінки психічно здорової людини (Р.С.Немов, 1993). Психологічну корекцію можна розглядати у двох планах: в широкому – як комплекс психолого-педагогічних впливів, спрямованих на виправлення в дітей недоліків у розвитку, і у вузькому – як метод психологічного впливу, спрямований на розвиток психічних процесів і функцій в дитини і гармонізацію розвитку її особистісних властивостей.

Психокорекційні технології – це сукупність знань про способи і засоби проведення психокорекційного процесу.

Психокорекційний процес - складна система, що включає в себе як стратегічні, так і тактичні задачі. В тактичні задачі входить розробка методів і психокорекційних технік, форма проведення корекційної роботи, підбір і комплектування груп, тривалість і режим занять.

Завдання психокорекційних програм: Корекційна робота повинна будуватися не як просте тренування вмінь і навичок, не як окремі вправи по вдосконаленню психологічної діяльності, а як цілісна усвідомлена діяльність. При цьому необхідно проводити корекційну роботу як із самою дитиною по зміні її окремих психологічних утворень, так і з умовами життя, виховання і навчання, в яких знаходиться людина. Програма корекційної роботи повинна бути психологічно обґрунтованою. Успіх корекційної роботи залежить насамперед від правильної, об'єктивної, комплексної оцінки результатів діагностичного обстеження. Корекційна робота повинна бути спрямована на якісне перетворення різних функцій, а також на розвиток.

Питання до самостійної роботи:

1. Роль асоціативної психології в становленні психологічної корекції.

2. Теорія та практика психоаналізу З.Фрейда як початок розвитку психотерапії в XX сторіччі.
3. Концепція детермінації психічного розвитку Л.С.Виготського.
4. Поведінковий напрямок у розвитку психокорекції.
5. Клієнт-центрований підхід К.Роджерса.
6. Новітні досягнення психологічної корекції.

Лекція №2.

Тема: Предмет, специфіка та принципи психологічної корекції.

Мета вивчення: Засвоїти уявлення про предмет, специфіку та принципи психологічної корекції.

Література:

1. Дуткевич Т.В. Практична психологія: вступ у спеціальність: навч. посіб. К.: Центр навч. л-ри, 2009 – 256 с.
2. Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник / Н. Ф. Каліна. – К.: Академвидав, 2010. – 288 с.
3. Кузікова С.Б. Основи психокорекції ; Навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2012. – 320 с.
4. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції ; Навчальний посібник. – Суми .ВТД «Університетська книга» ; 2006. – 384с.
5. Курлянд З.Н. Професійно-креативне середовище ВНЗ – передумова підвищення якості підготовки майбутніх фахівців//Педагогическая наука: история, теория, практика, тенденции развития. – 2009. - №1. – С. 18-26.
6. Шадських Ю.Г. Психологія і педагогіка: навч. посіб. Львів: Магнолія плюс, 2005.
7. Шамлян К. Проективні методи дослідження особистості: підручник / К. Шамлян, М. Кліманська. - Л. : Видавництво ЛНУ ім. І. Франка, 2014. - 466 с.

Основний зміст:

Специфічні риси психологічної корекції в порівнянні з іншими практиками психологічної допомоги: орієнтація на клінічно здорову особистість; орієнтація на здорові складові особистості; спрямованість на теперішнє та майбутнє клієнта; дискретність; короткотерміновий характер роботи; орієнтація на вікові норми; ціннісна нейтральність психолога. Існують **три напрямки в реалізації корекційних цілей**: оптимізація соціальної ситуації; розвиток поведінкових патернів; формування особистісних новоутворень та розвитку особистості. **Принципи психологічної корекції**: принцип єдності діагностики та корекції; принцип комплексності; принцип ієрархічності; принцип системності; принцип каузальності; принцип динамічності; принцип нормативності; особистісний принцип. В корекційній роботі з дітьми наведені принципи доповнюються наступними: принцип єдності корекції та

розвитку; етіопатогенетичний принцип; принцип єдності вікового та індивідуального; орієнтація на зону найближчого розвитку; принцип заміщаючого онтогенезу; попереджувальний принцип; принцип послідовності; принцип ускладнення; принцип корекції зверху вниз; принцип корекції знизу вверх; принцип емоційної насиченості. Поняття соціального замовлення на психокорекційну роботу. Позиція клієнта, користувача та позиція замовника. Фактори, котрі зумовлюють психокорекційний запит. Особливості розробки психокорекційних програм передбачають врахування наступних факторів: індивідуально-психологічні особливості клієнта; цілі корекції; час та місце її проведення; вікові особливості та норми. Психокорекційний комплекс містить наступні базові блоки: діагностичний, установочний; корекційний та блок оцінки ефективності. Алгоритм діагностичних та психокорекційних методів зумовлюється: необхідністю створення відповідного психологічного клімату; урахування індивідуальної ситуації клієнта; сприянню отриманню максимального результату. Психологічна корекція не має власних специфічних методик та використовує в залежності від потреб конкретної ситуації методи психотерапії, психологічного консультування, педагогічної психології. Фактори, котрі зумовлюють ефективність корекції: очікування клієнта; значення ситуації для клієнта; характер проблем клієнта; готовність клієнта до співробітництва, очікування психолога; професійний та особистісний досвід фахівця; специфічна дія конкретних методів психокорекції; інтенсивність корекційних заходів; пролонгованість колекційного впливу. Особливості оцінки ефективності корекційної роботи: в процесі психокорекції; на момент її завершення; оцінка пролонгованого та відстроченого ефектів. Фактори готовності допомагаючого фахівця: теоретичний компонент, практичний компонент та особистісна готовність. Визначення терапевтичного контакту за К.Роджерсом. Поняття терапевтичного клімату. Особливості корекційного контакту. Емоційність. Динамічність. Інтенсивність. Конфіденційність. Підтримка. Добросовісність. **Основні стадії індивідуальної психологічної**

корекції. 1. Укладення контракту між клієнтом і психологом, що дає згоду здійснювати корекційну дію. 2. Дослідження проблем клієнта. 3. Пошук способів вирішення проблеми. 4. Формування психологом корекційної програми і обговорення її з клієнтом. 5. Реалізація наміченої програми відповідно до укладеного контракту. 6. Оцінка ефективності проведеної роботи.

1. Рішення клієнта укласти контракт має бути усвідомленим, тому психолог зобов'язаний під час першої зустрічі надати клієнтові максимум інформації про основні цілі психокорекції; про свою кваліфікацію; про плату за психокорекційні заходи; про приблизну тривалість психокорекції; про доцільність проведення психокорекційних заходів; про ризик тимчасового погіршення стану в процесі психокорекції; про межі конфіденційності.

2. Дослідження проблем клієнта. На цій стадії психолог встановлює контакт з клієнтом і досягає обопільної довіри. Згідно з гуманістичними традиціями позитивна установка до іншої людини може бути створена завдяки безоціночному ставленні і безумовному прийняттю особи іншого, а також здібності бути самим собою в процесі міжособової взаємодії.

Вербальний контакт. Дуже умовно засоби підтримки вербального контакту можна розділити на прямі і непрямі. До першої групи відносяться форми звернення до людини, які спрямовані на встановлення з ним довірчих і відвертих стосунків (підбадьорювання, вираження підтримки і так далі). Одним з найважливіших непрямих вербальних засобів, спрямованих на підтримку контакту, є звернення до клієнта на ім'я. Варіювання гучності голосу і темпу мови можуть привести до змін стану клієнта. Зазвичай гучність голосу і темп мови психолога і клієнта співпадають: якщо останній занадто збуджений, то це відразу відбивається на тому, як він говорить. Вираження спокою і упевненості на обличчі професіонала саме по собі має психотерапевтичний ефект, сприяючи створенню у клієнта враження, що все нормально, нічого страшного або надзвичайного не відбувається і з усім цим можна впоратися. Наявність пауз у бесіді створює відчуття неквапливості, продуманості того, що відбувається, тому не слід занадто поспішати ставити питання або

коментувати те, що говорить клієнт. Пауза підкреслює значність сказаного, необхідність осмислення і розуміння. Психологові слід витримувати паузу практично після будь-якого висловлювання клієнта, окрім тих, які безпосередньо містять питання. Час паузи сприймається під час взаємодії по-особливому. Так, хвилинна пауза може виглядати як «вічність». Для нормальної паузи досить 20-30 с. **Невербальний контакт.** Під час взаємодії клієнт і психолог знаходяться у своєрідному тілесному контакті, використання якого також підвищує ефективність корекційного процесу. Зазвичай це виражається в тому, що при глибокій залученості в розмову клієнт, не усвідомлюючи того, починає дзеркально відбивати пози і поведінку психолога. Наявність такого контакту надає величезні можливості для психолога, який у разі, якщо клієнт занадто закритий або напружений, може спробувати побічно вплинути на нього - розслабившись і зайнявши підкреслено зручнішу позу. Неусвідомлено співрозмовник в тому або іншому ступені постарається повторити її. На встановлення контакту з клієнтом робить вплив позиція, займана психологом. **Позиція психолога** - це ролеві стратегії, що приймаються психологом у взаємовідношенні з клієнтом.

3. Пошук способів вирішення проблеми. На цьому етапі потрібна згода клієнта на дослідження власних психологічних труднощів, пошуки, перейняття на себе відповідальності за вибрані рішення. Психолог намагається як можна точніше розглянути проблеми клієнта, виділяючи як емоційні, так і когнітивні їх аспекти. Необхідно вести уточнення проблем до тих пір, поки клієнт і психолог не досягнуть однакового розуміння. Завдання уточнення проблеми можна вважати реалізованим тільки у тому випадку, коли у свідомості не лише психолога, але і клієнта побудований своєрідний ланцюжок подій: виявлені почуття або переживання клієнта, тривало існуючі або періодично виникаючі у зв'язку з логікою розвитку стосунків, штовхаючи його на те, щоб домагатися досягнення своїх цілей і потреб (любові, влади, розуміння тощо); неадекватні засоби, що обираються для реалізації цих цілей, призводять до складнощів у взаємовідносинах; негативні реакції

інших, що часто посилюють проблему. **4. Формування психологом корекційної програми і обговорення її з клієнтом.** Мета психолога на цьому етапі полягає в тому, щоб допомогти клієнтові сформулювати як можна більше можливе число варіантів поведінки, потім уважно проаналізувати їх разом з клієнтом, вибрати найбільш відповідні для цієї людини в його ситуації і допомогти в оволодінні цими поведінковими стереотипами або навичками. У основі дії на клієнта лежать теоретичні уявлення про норму здійснення дій, про норму змісту переживань, протікання пізнавальних процесів, целеполагання в тому або іншому конкретно-віковому періоді. Психолог відповідає за обґрунтованість програми корекції, а за її здійснення відповідає клієнт і користувач програми. Корекція здійснюється з переважною орієнтацією на власні резерви клієнта. Для цього їх необхідно знати. І це знання дає вікова психологія, що описує закономірності і механізми психічного розвитку клієнта. **5. Реалізація наміченої програми відповідно до укладеного контракту. 6. Оцінка ефективності проведеної роботи.** На цій стадії клієнт разом з психологом оцінює рівень досягнення мети (міра вирішення проблеми) і узагальнює досягнуті результати. В процесі корекційної роботи у клієнта відбуваються зміни, які можуть в тій чи іншій мірі вплинути на його особу і життя в цілому. У будь-якому випадку клієнтові надається можливість отримати новий досвід, і чим глибше він усвідомлює це, тим благоприятнее для нього виявиться згодом дія і, отже, тим вище його ефективність.

Питання до самостійної роботи:

1. Поняття психотерапії, психологічного консультування та психологічної корекції.
2. Поняття психологічного втручання та психологічної інтервенції.
3. Поняття норми вікового розвитку.
4. Характеристики особистісного нормативного розвитку.
5. Поняття психологічного здоров'я.
6. Умови формування психологічного здоров'я.
7. Роль психологічної культури у функціонуванні особистості.

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 2.

МЕТОДИ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТА ГРУПОВОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ.

Лекція №3.

Тема: Психологічні особливості індивідуальної корекції

Мета вивчення: Засвоїти уявлення про особливості індивідуальної корекції.

Література:

1. Кузікова С.Б. Основи психокорекції ; Навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2012. – 320 с.
2. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції ; Навчальний посібник. – Суми .ВТД «Університетська книга» ; 2006. – 384с.
3. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія професійної комунікації: навч. посіб. / Л. Е. Орбан-Лембрик. - Чернівці : Книги-XXI, 2010. - 528 с.
4. Приходько Ю.О. Практична психологія: введення у професію: навч. Посібник. К.: Каравела, 2010
5. Психодіагностика особистості підлітка: навч.-метод. посіб. для студ.-бакалаврів пед. і психолог. спец. / Міністерство освіти і науки України. - К. : Слово, 2009. - 136 с.
6. Шамлян К. Проективні методи дослідження особистості: підручник / К. Шамлян, М. Кліманська. - Л. : Видавництво ЛНУ ім. І. Франка, 2014. - 466 с.

Основний зміст:

Психокорекція на практиці застосовується в двох формах: індивідуальній і груповій. У разі **індивідуальної психокорекційної роботи** психолог працює з клієнтом один на один за відсутності сторонніх осіб. У другому випадку він працює з групою клієнтів, які в психокорекційному процесі взаємодіють не лише з психологом, але і один з одним. Позитивною рисою індивідуальної психокорекції є те, що вона забезпечує **конфіденційність**, таємницю і за своїм результатом буває глибшою, ніж групова. Уся увага психолога спрямована тільки на одну людину. Індивідуальна психокорекція зручна тим, що краще розкриває особливості клієнта, знімає у нього психологічні бар'єри, які неминуче виникають і насилу долаються у тому випадку, коли людині доводиться відверто висловлюватися у присутності інших людей. Але цей вид психокорекції малоефективний при вирішенні проблем міжособового характеру, для яких потрібна праця в гурті. **Форма індивідуальної психокорекції вибирається в наступних випадках:** коли проблеми клієнта індивідуального, а не міжособового характеру; . коли клієнт категорично відмовляється працювати в гурті або з яких-небудь причин його праця в гурті неможлива; коли застосовуються досить сильні методи психологічного впливу і клієнта необхідно постійно тримати під спостереженням і

контролем; коли у клієнта виявлена сильна тривожність; коли виявлена сильна загальмованість; при невпевненості в собі; при необґрунтованих страхах; при проблемах недостатнього усвідомлення себе; при втраті сенсу і мети. **Основні методи:** 1. Переконавання. В основному застосовується до людей, що мають високий рівень інтелектуального розвитку і здатним самотійно впоратися зі своїми психологічними проблемами. Це, як правило, люди з досить розвиненою силою волі, але до початку психокорекційної дії не переконані в тому, що у них дійсно є проблеми, над якими варто працювати, або що просто не вірять в те, що за допомогою психолога їм вдасться ці проблеми вирішити. Переконавання розпочинається із з'ясування того, що знає клієнт про свої проблеми і як він їх розуміє. Потім психолог обговорює і погоджує з клієнтом мети і завдання психокорекції, і тільки після того, як клієнт погодиться, розпочинає роботу з нього. 2. Навіювання. Це більше за просту, а для клієнта - менш ефективний спосіб впливу, ніж переконавання, оскільки при навіюванні не задіяна воля клієнта, здатна посилити психокорекційний ефект. Але з іншого боку, користуючись навіюванням, можна швидше добитися потрібного результату, оскільки цей метод не вимагає тривалих роз'яснень і довгих дискусій психолога і клієнта. Проте дія, ґрунтована на чистому навіюванні, зникає швидше, ніж вплив, що базується на переконанні. У основі навіювання лежить механізм прямого впливу психолога на підсвідомість клієнта, на використання не лише розуму, але і почуттів, емоцій. Навіювання зазвичай використовують в умовах, коли увага і свідомість клієнта чимось абстрактні. Найкращою умовою для навіювання є ситуація, при якій клієнта вводять в стан повного розслаблення. Це можуть робити тільки фахівці, що мають відповідну освіту і професійно володіють технікою. Особливе місце серед методів індивідуального впливу займає психологічне консультування. Завдання психологічного консультування полягає в тому, щоб допомогти клієнтові розібратися у своїх проблемах і разом з клієнтом знайти шляхи вирішення цієї ситуації. Зважаючи на специфіку індивідуальної психокорекції, можна сформулювати

конкретні її завдання в кожній з трьох сфер: Сфера інтелектуального усвідомлення. Під час індивідуальної корекційної роботи на підставі аналізу своєї біографії клієнт може: усвідомити мотиви своєї поведінки, особливості своїх стосунків, емоційних і поведінкових реакцій; усвідомити неконструктивний характер ряду своїх стосунків, емоційних і поведінкових стереотипів; усвідомити зв'язок між різними психогенними чинниками і соматичними розладами; усвідомити міру своєї участі у виникненні конфліктних і психотравмуючих ситуацій. Емоційна сфера. У індивідуальній психокорекції психолог має справу як з «живими» емоціями клієнта, так і з їх «відображенням», тому завдання в емоційній сфері певною мірою також пов'язані з усвідомленням. В процесі психокорекції клієнт може: -отримати емоційну підтримку від психолога, сприяючи послабленню захисних механізмів; навчитися розуміти і вербалізувати свої почуття; переживати щиріші почуття до самого собі; розкрити свої проблеми із переживаннями (часто прихованими від самого себе), що відповідають їм; модифікувати спосіб переживань. Поведінкова сфера. В результаті проведеної корекційної роботи клієнт може навчитися коригувати свої неадекватні реакції і опанувати нові форми поведінки.

Питання до самостійної роботи:

1. Протипоказання для групової психокорекції.
2. Показання до індивідуальної психокорекції.
3. Основні методи індивідуальної психокорекційної дії.
4. Психологічні особливості індивідуальної психокорекції.
5. Основні стадії індивідуальної психологічної корекції.
6. Місце та роль переконання та навіювання в психологічній корекції.

Лекція №4.

Тема: Психологічна корекція засобами творчого самовиразу.

Мета вивчення: Засвоїти уявлення про методи корекції засобами творчого самовиразу.

Література:

1. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. посібник / Я. С. Андрушко. – Львів: ЛьвДУВС, 2017. – 212 с.
2. Дуткевич, Т. В. Теорія і практика розвивально-корекційної роботи психолога: навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. - Київ : КНТ, 2017. - 265 с.

3. Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник / Н. Ф. Каліна. – К.: Академвидав, 2010. – 288 с.
4. Кузікова С.Б. Основи психокорекції ; Навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2012. – 320 с.
5. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції ; Навчальний посібник. – Суми .ВТД «Університетська книга» ; 2006. – 384с.
6. Психологічна корекція особистості дітей, які зазнали насильства в сім'ї: навч. посіб. / Максименко С.Д. та ін.; за ред. Максимової Н.Ю.; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка. - К.: Міленіум, 2011. - 250 с.
7. Приходько Ю.О. Практична психологія: введення у професію: навч. Посібник. К.: Каравела, 2010

Основний зміст:

Перші спроби використати **арт-терапію** для корекції емоційно-особистісних проблем відносяться до 30-тих років ХХ ст., коли арт-терапевтичні методи були застосовані у роботі з дітьми, які зазнали стрес у фашистських таборах і емігрували у США з Німеччини у роки другої світової війни. З цього часу арт-терапія отримала широке застосування як самостійний метод і як метод, який доповнює інші техніки. Термін “арт-терапія”, який буквально означає “**терапія мистецтвом**”, ввів у використання Адріан Хілл (1938) при описі своєї роботи з туберкульозними хворими у санаторіях. Це словосполучення використовувалось по відношенню до всіх видів заняття мистецтвом, які проводились у лікарнях та центрах психічного здоров'я. Первісно арт-терапія виникла у контексті теоретичних ідей З.Фрейда і К.Г.Юнга, а надалі набула більш широку концептуальну базу, включаючи гуманістичні моделі розвитку особистості К.Роджерса (1951) та А.Маслоу (1956). **Головна мета** арт-терапії - гармонізація розвитку особистості через розвиток здібності до самовиразу та самопізнання. **Казкотерапія** – метод, який використовує казкову форму для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості, удосконалення взаємодій з навколишнім світом. Тексти казок викликають інтенсивний емоційний резонанс як у дітей, так і у дорослих. Образи казок звертаються одночасно до двох психічних рівнів: до рівня свідомості та підсвідомості, що надає можливості при комунікації. Особливо це важливо у корекційній роботі, коли необхідно у складній емоційній обстановці створити ефективну ситуацію спілкування. **Корекційні функції казки:** психологічна підготовка до напружених емоційних ситуацій;

символічне відреагування фізіологічних та емоційних стресів; прийняття у символічній формі власної фізичної активності. **Можливості роботи з казкою:** використання казки як метафори; малювання за мотивами казки; обговорення поведінки та мотивів дії персонажа; програвання епізодів казки; використання казки як притчи-моралі; творча робота за мотивами казки (дописування, переписування, робота з казкою). **Ізотерапія** – терапія образотворчим мистецтвом, в першу чергу малюванням, використовується сьогодні для психологічної корекції клієнтів з невротичними, психосоматичними порушеннями дітей і підлітків з труднощами у навчанні та соціальній адаптації, при внутрішньосімейних конфліктах. Образотворче мистецтво дозволяє клієнту відчувати та зрозуміти самого себе, виразити вільно свої думки та почуття, вільно виражати власні надії та бажання, а також – вивільнитися від негативних переживань минулого. Само по собі малювання розвиває почуттєво-рухову діяльність, оскільки потребує узгодженої участі багатьох психічних функцій. Ізотерапія використовує процес створення зображень у якості інструмента реалізації цілей. Це не створення витворів мистецтва, а частина занять з образотворчого мистецтва. Психокорекційні заняття з використання ізотерапії слугують інструментом для вивчення почуттів, ідей, подій, для розвитку міжособистісних навичок та відношень, зміцнення самооцінки та впевненості у собі. Існують різноманітні методики ізотерапії, однією з яких є проєктивний малюнок, який може використовуватися як в індивідуальній формі, так і в груповій роботі. **Основні етапи корекційного процесу з використанням метода проєктивного малювання:** 1. Попередній орієнтувальний етап. 2. Вибір теми для малювання, емоційне включення у процес малювання. 3. Пошук адекватної форми виразу. 4. Розвиток форми у напрямку все більш щільного, глибокого самовиразу, її конкретизація. 5. Вирішення конфліктно травмуючої ситуації у символічній формі. **Музикотерапія** – це метод, який використовує у якості засобу корекції музику. Цей різновид терапії активно використовується для корекції

емоційних відхилень, страхів, рухових та мовних порушень, психосоматичних захворювань, відхилень у поведінці, при комунікативних труднощах тощо. Виокремлюють **чотири основні напрямки корекційної дії музикотерапії**: 1. Емоційне активування у ході вербальної психотерапії. 2. Розвиток навичок міжособистісного спілкування, комунікативних функцій та здібностей. 3. Регулюючий вплив на психовегетативні процеси. 4. Підвищення естетичних потреб. У якості **психологічних механізмів корекційного впливу музикотерапії** вказують: катарсис – емоційне розрядження, регулювання емоційного стану; полегшення усвідомлення власних переживань; конфронтацію з життєвими проблемами; підвищення соціальної активності; набуття нових засобів емоційної експресії; полегшення формування нових відношень та настанов. **Бібліотерапія** – спеціальний корекційний вплив на клієнта за допомогою читання спеціально підібраної літератури у цілях нормалізації чи оптимізації його психічного стану. Корекційні читання від читання взагалі відрізняються своєю спрямованістю на ті або інші психічні процеси, стани, властивості особистості: змінені – для їх нормалізації; нормальні – для їх врівноваження. Корекційний вплив читання проявляється у тому, що ті або інші образи та пов'язані з ними почуття, потяги, бажання, думки, засвоєні за допомогою книги, заповнюють нестачу власних образів та уявлень, замінюють тривожні почуття чи думки або направляють них на нове русло, до нових цілей. Отже, можна послаблювати чи посилювати дію на почуття клієнта для встановлення його душевної рівноваги. **Фототерапія** – набір психотехнік, пов'язаних з лікувально-корекційним застосуванням фотографії, її використання для вирішення психологічних проблем, а також для розвитку та гармонізації особистості. Це відносно новий вид арт-терапії, застосування якого почалось з 1970-х у США та Канаді. **Техніки фототерапії**: - опрацювання фотографій, які знайшов чи створив клієнт за допомогою фотокамери, колекція зображень людей у журналах, Інтернеті, на листівках тощо; - опрацювання фотографій клієнта, які зробили інші люди, особливо де

клієнт спеціально позує або спонтанні знімки; - опрацювання автопортретів, тобто будь-яких фотографій самого себе, які зроблені клієнтом, коли він буквально чи метафорично сам повністю контролює процес створення знімка; - опрацювання сімейних альбомів або інших біографічних без свідоме у – фотографій сім'ї клієнту або сімейних знімків за вибором, які зберігаються у альбомах чи тих, які більш вільно організуються у наративи – фотознімки на стінах, дверцятах холодильників, у гаманцях чи настільних без свідоме, у комп'ютері чи на сімейних сайтах. Всі ці фотографії збираються у документування особистого життєвого наративу чи минулого клієнту, та на відміну від окремих знімку, подібні альбоми живуть своїм життям; - техніки “фото-проекцій”, яка виходить з того феноменологічного факту, що сенс знімку головним чином формується глядачем в процесі сприйняття. Будь-яка фотографія, яка сприймається людиною, викликає реакції, які проектується з його чи її внутрішньої карти реальності, визначаючи те, як люди надають значення тому, що бачать. **Танцювальна терапія** застосовується при роботі з людьми, які мають емоційні порушення, порушення спілкування. Потребує від психолога глибокої підготовки, оскільки цей тип взаємодії може збуджувати потужні емоції, яким не так просто знайти вирішення. **Мета танцювальної терапії** – розвинути усвідомлення власного тіла, створення позитивного образу тіла, розвиток навичок спілкування, дослідження почуттів та набуття групового досвіду. Цей різновид терапії використовуються як правило у груповій роботі. **Основне завдання груп танцювальної терапії** – здійснення спонтанного руху. Танцювальна терапія збуджує до спонукає до свободи та виразності руху, розвиває рухливість та укріплює сили як на фізичному, так і на психічному рівні. Тіло та розум розглядають у ній як єдине ціле. **Ігрова терапія** - метод психотерапевтичного впливу на дітей та дорослих з використанням гри. У сучасній психокорекції дорослих гра використовується у груповій психотерапії та соціально-психологічному тренінгу у вигляді спеціальних вправ, завдань на невербальні комунікації, розігрування

різноманітних ситуацій тощо. Гра сприяє створенню близьких відносин між учасниками, знімає тривогу, страх перед оточенням, підвищує самооцінку, дозволяє перевірити себе у різних ситуаціях спілкування, знімає безпеку соціально значущих наслідків. **Основні психологічні механізми корекційного впливу гри:** 1. Моделювання системи соціальних відносин у наочно-дійовій формі у особливих ігрових умовах, наслідування їх дитиною та орієнтування у цих відносинах. 2. Зміна позиції дитини у спрямуванні подолання пізнавального та особистісного егоцентризму та послідовної децентрації, завдяки чому відбувається усвідомлення власного “Я” у грі та зростає ступінь соціальної компетентності та здатності до розв’язання проблемних ситуацій. 3. Формування (поряд з ігровими) реальних відносин як рівноправних партнерських відносин співпраці та кооперації між дитиною та однолітками, які забезпечують можливість позитивного особистісного розвитку. 4. Організація поетапного пророблення у грі нових, більш адекватних способів орієнтування дитини у проблемних ситуаціях, їх інтеріоризація та засвоєння. 5. Формування здатності дитини до довільної регуляції діяльності на основі підкорення поведінки системі правил, які регулюють виконання ролі та правил, а також поведінки у ігровій кімнаті.

Пісочна терапія, яка спирається на активну уяву і творчу символічну гру, є практичним, заснованим на особистому досвіді клієнтів, методом, який може вибудувати своєрідний міст, який зв’язує безсвідоме та свідоме, емоційне та раціональне, духовне та фізичне, невербальне та вербальне. Пісочна терапія може забезпечити клієнту можливість образно уявити те, що відбувається у його внутрішньому та зовнішньому світі. Образи постають мовою, за допомогою якої клієнт може передати свій безсвідомий “матеріал” не лише психологу, але і самому собі. А завдяки розумінню змінюється поведінка. Тут, як і в арт-терапії, візуальні образи, обминаючи вербальну сферу, обходять захист клієнта. Інша перевага такої терапії міститься у тому, що вона дозволяє клієнту відтворювати різні аспекти проблеми, використовуючи символічні об’єкти, якими можна маніпулювати і які можна легко змінювати.

Цей процес гри “просуває” клієнта від відчуття “постраждалого” до того, щоб почувати себе “творцем” свого життя. **Анімалотерапія** – вид психотерапії, який використовує тварин та їх образи для надання психотерапевтичної допомоги. Незважаючи на те, що цей метод є нетрадиційним, він тим не менше має давню історію. Так ще древні греки рекомендували при неврозах їздити на конях, ходити босоніж та обливатися холодним душем. **Функції анімалотерапії:** - психофізіологічна: взаємодія з тваринами здатна знімати стрес, нормалізувати роботу нервової системи, психіки у цілому; - психотерапевтична: взаємодія людей з тваринами може суттєвим чином сприяти гармонізації їх міжособистісних відносин; - реабілітаційна: контакти з тваринами постають додатковим каналом взаємодії особистості з оточуючим світом, який сприяє як психічній, так і соціальній її реабілітації; - функція самореалізації: реалізується потреба бути значущим для інших; - функція спілкування. **Основні види анімалотерапії:** іппотерапія – це вид анімалотерапії, який використовує як основне спілкування з конями та наїзництво; дельфінотерапія; каністерапія - це вид анімалотерапії з використанням собак; фелінотерапія - це вид анімалотерапії з використанням котів.

Питання до самостійної роботи:

4. Психологічні механізми корекційного впливу музикотерапії.
5. Неспецифічні психокорекційні процеси при психотерапії.
6. Основні техніки фототерапії.
7. Завдання танцювальної психокорекції.
8. Основні психологічні механізми корекційного впливу гри.

Лекція №5.

Тема: Психокорекційні можливості арт-терапії.

Мета вивчення: Засвоїти уявлення про методи корекції засобами творчого самовиразу.

Література:

1. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. посібник / Я. С. Андрушко. – Львів: ЛьвДУВС, 2017. – 212 с.
2. Дуткевич, Т. В. Теорія і практика розвивально-корекційної роботи психолога: навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. - Київ : КНТ, 2017. - 265 с.
3. Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник / Н. Ф. Каліна. – К.: Академвидав, 2010. – 288 с.

4. Кузікова С.Б. Основи психокорекції ; Навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2012. – 320 с.
5. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції ; Навчальний посібник. – Суми .ВТД «Університетська книга» ; 2006. – 384с.
6. Психологічна корекція особистості дітей, які зазнали насильства в сім'ї: навч. посіб. / Максименко С.Д. та ін.; за ред. Максимової Н.Ю.; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка. - К.: Міленіум, 2011. - 250 с.
7. Приходько Ю.О. Практична психологія: введення у професію: навч. Посібник. К.: Каравела, 2010

Основний зміст:

Перші спроби використати **арт-терапію** для корекції емоційно-особистісних проблем відносяться до 30-тих років ХХ ст., коли арт-терапевтичні методи були застосовані у роботі з дітьми, які зазнали стрес у фашистських таборів і емігрували у США з Німеччини у роки другої світової війни. З цього часу арт-терапія отримала широке застосування як самостійний метод і як метод, який доповнює інші техніки. Термін “арт-терапія”, який буквально означає “**терапія мистецтвом**”, ввів у використання Адріан Хілл (1938) при описі своєї роботи з туберкульозними хворими у санаторіях. Це словосполучення використовувалось по відношенню до всіх видів заняття мистецтвом, які проводились у лікарнях та центрах психічного здоров'я. Первісно арт-терапія виникла у контексті теоретичних ідей З.Фрейда і К.Г.Юнга, а надалі набула більш широку концептуальну базу, включаючи гуманістичні моделі розвитку особистості К.Роджерса (1951) та А.Маслоу (1956). **Головна мета** арт-терапії - гармонізація розвитку особистості через розвиток здібності до самовиразу та самопізнання. **Корекційні можливості арт-терапії** з точки зору:представника **психоаналізу**: основний механізм корекційного впливу – механізм сублимації (З.Фрейд); полегшення процесу індивідуалізації саморозвитку особистості можливе на основі встановлення зрілого балансу між безсвідомим та свідомим “Я” арт-терапевтичною технікою активної уяви (К.Г.Юнг); представника **гуманістичного напрямку**: надання клієнту практично необмежених можливостей для самовиразу та самореалізації у продуктах творчості, утвердженням та пізнанням свого “Я”: продукти, які створює клієнт, об'єктивуючи його афективне ставлення до світу,

полегшують процес комунікації та встановлення відносин зі значущими іншими, оскільки інтерес до результатів творчості з боку оточуючих, прийняття ними продуктів творчості підвищують самооцінку клієнта та ступінь його самоприйняття і самоцінності; **прихильників обох напрямків:** у якості ще одного можливого корекційного механізму може бути розглянутий власне процес творчості як дослідження реальності, поява нових, досі прихованих від дослідника, сторін та створення продукту, який втілює ці відношення. **Основні механізми арт-терапії:** мистецтво дозволяє у своєрідній символічній формі реконструювати конфліктну травмуючу ситуацію та віднайти її вирішення шляхом переструктурування цієї ситуації на основі креативних здібностей суб'єкта; другий механізм пов'язаний з природою естетичної реакції, яка дозволяє змінити дію афекту від болісного до такого, що приносить насолоду. **Цілі арт-терапії:** 1. Дати соціально прийнятний вихід агресивності та іншим негативним почуттям (робота над малюнками, картинами, скульптурами – це безпечний спосіб випустити “пар” та разрядити напругу). 2. Полегшити процес лікування. Неусвідомлювані внутрішні конфлікти та переживання часто буває легше виразити за допомогою зорових образів, чим висловити їх в процесі вербальної корекції. Невербальне спілкування легше ухиляється від цензури свідомості. 3. Отримати матеріал для інтерпретації і діагностичних висновків. Продукти художньої творчості відносно довговічні, і клієнт не може заперечувати факт їх існування. Зміст і стиль художніх робіт дають можливість отримати інформацію про клієнта, який може допомагати в інтерпретації своїх творів. 4. Опрацювати ті думки і почуття, які клієнт звик пригнічувати. Іноді невербальні засоби є єдиними з можливих для вираження і прояснення сильних переживань і переконань. 5. Налагодити відносини між психологом і клієнтом. Спільна участь в художній діяльності може сприяти створенню стосунків емпатії і взаємного прийняття. 6. Розвинути почуття внутрішнього контролю. Робота над малюнками, картинами або ліплення передбачають упорядкування кольору і форм. 7. Сконцентрувати увагу на відчуттях і

почуттях. Заняття образотворчим мистецтвом створює широкі можливості для експериментування з кінестетичними і зоровими відчуттями і розвитку здатності до їх сприйняття. 8. Розвинути художні здібності і підвищити самооцінку. Побічним продуктом арт-терапії є почуття задоволення, яке виникає в результаті виявлення прихованих талантів і їх розвитку. Арт-терапія використовується як в **індивідуальній**, так і в **груповій формі**. Використання елементів арт-терапії у груповій роботі дає додакові результати: стимулює уяву, допомагає вирішувати конфлікти та налагоджувати відносини між учасниками групи. Якщо первісно арт-терапія використовувалась у лікарнях та психіатричних клініках для лікування хворих з вираженими емоційними порушеннями, то зараз межі її застосування значно розширились і вона поступово відокремилась від своєї психоаналітичної первооснови. Наприклад, арт-терапевтичні заходи широко використовуються для лікування внутрішньосімейних проблем. Відповідно до того, що під час проведення арт-терапії можливе вибухове вивільнення сильних емоцій, необхідним є наявність твердого та досвідченого психолога-керівника, до підготовки якого висуваються особливі вимоги. **Позитивні риси використання арт-терапевтичної техніки:** дає вихід внутрішнім конфліктам; допомагає при інтерпретації витіснених переживань; дисциплінує групу; сприяє підвищенню самооцінки клієнта; сприяє зростанню здібності усвідомлювати свої відчуття та почуття; розвиває художні здібності. **Недоліки арт-терапії:** глибоко особистий характер роботи, яку виконує клієнт, може сприяти розвитку у нього нарцисизму, привести до поринання у себе замість того, щоб сприяти саморозкриттю та встановленню контактів з іншими людьми; у деяких людей смовираз засобами мистецтва визиває потужний протест. **Форми арт-терапії:** активна (клієнт сам створює продукти творчості); пасивна (клієнт розглядає картини, читає книги, слухає музичні твори створені іншими людьми). **Арт-терапевтичні заняття** можуть бути **структурованими** (психологом чітко задається тема та матеріал) та **неструктурованими** (клієнт самостіно обирає тему для

висвітлення, матеріал, інструменти). У залежності від характеру творчої діяльності та її продукта можна виокремити наступні **види арт-терапії**: музикотерапію, танцювально-рухову терапію, бібліотерапію, ізотерапію, фототерапію, імаготерапію (її підвидами є куклотерапія, образно-рольова драмотерапія, психодрама), ігрову терапію, пісочну терапію та інші. Найбільш повно арт-терапія розроблена у вузькому сенсі слова, тобто терапія малюванням та драмотерапія.

Питання до самостійної роботи:

1. Використання малювання як інструменту арт-терапії.
2. Особливості драмотерапії.
3. Терапевтичні можливості арт-терапії з точки зору психоаналізу.
4. Недоліки арт-терапії.
5. Основні етапи корекційного процесу з використанням метода проєктивного малювання.

Лекція №6.

Тема: Психогімнастика як метод психологічної корекції.

Мета вивчення: Засвоїти уявлення про психогімнастику як метод психологічної корекції.

Література:

1. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. посібник / Я. С. Андрушко. – Львів: ЛьвДУВС, 2017. – 212 с.
2. Дуткевич, Т. В. Теорія і практика розвивально-корекційної роботи психолога: навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. - Київ : КНТ, 2017. - 265 с.
3. Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник / Н. Ф. Каліна. – К.: Академвидав, 2010. – 288 с.
4. Кузікова С.Б. Основи психокорекції ; Навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2012. – 320 с.
5. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції ; Навчальний посібник. – Суми .ВТД «Університетська книга» ; 2006. – 384с.
6. Психологічна корекція особистості дітей, які зазнали насильства в сім'ї: навч. посіб. / Максименко С.Д. та ін.; за ред. Максимової Н.Ю.; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка. - К.: Міленіум, 2011. - 250 с.
7. Приходько Ю.О. Практична психологія: введення у професію: навч. Посібник. К.: Каравела, 2010

Основний зміст:

Психогімнастика - метод, при якому учасники проявляють себе і спілкуються без допомоги слів. Це ефективний засіб оптимізації соціально перцептивної сфери особистості, оскільки дозволяє звернути увагу на «мову тіла» і просторово-часові характеристики спілкування. Термін

«психогімнастика» може мати широке і вузьке значення. Психогімнастика у вузькому значенні розуміється як ігри, етюди, у основі яких лежить використання рухової експресії у якості головного засобу комунікації у групі. Такого роду психогімнастика спрямована на вирішення завдань групової психокорекції: встановлення контакту, зняття напруги, відпрацювання зворотних зв'язків тощо. У широкому сенсі психогімнастика - це курс спеціальних занять, спрямованих на розвиток і корекцію різних сторін психіки людини як пізнавальної, так і емоційно-особистісної сфери. Психогімнастика як невербальний метод групової роботи передбачає вираження переживань, емоційних станів, проблем за допомогою рухів, міміки, пантоміміки; дозволяє клієнтам проявляти себе і спілкуватися без допомоги слів. Це метод реконструктивної психокорекції, мета якого - пізнання і зміна особистості клієнта. **Частини психогімнастичного заняття.**

Психогімнастичне заняття включає три частини, що характеризуються самостійними завданнями і власними методичними прийомами: 1. Підготовчу. 2. Пантомімічну. 3. Завершальну. **Завдання підготовчої частини психогімнастичного заняття:** зменшення напруги учасників групи; зняття страхів і заборон; розвиток уваги; розвиток чутливості до власної рухової активності, активності інших людей; скорочення емоційної дистанції між учасниками групи; формування здатності виражати свої почуття, емоційні стани, проблеми без слів і розуміти невербальну поведінку інших людей. Підготовча частина починається з вправ, направлених на розвиток уваги. Інший вид вправ направлений головним чином на зняття напруги і складається з простих рухів. Наступний тип вправ направлений перш за все на скорочення емоційної дистанції між учасниками групи, на розвиток співпраці і взаємодопомоги. Використовуються і інші вправи, пов'язані з тренуванням розуміння невербальної поведінки інших і розвитком здібності виражати свої почуття та думки за допомогою невербальної поведінки. На початку роботи групи підготовчій частині може відводитися більше половини часу всього заняття, а інколи і все заняття, оскільки напруга,

тривога, скутість клієнта, страх перед неформальними контактами в незвичній ситуації посилюються і необхідні вправи, направлені на подолання саме цих явищ. В цьому випадку менше часу виділяється і на обговорення того, що відбувалося в групі, тож необхідно обмежитися лише найзагальнішим обміном вражень. Вибір вправ, а також їх тривалість визначаються загальногруповою ситуацією, фазою розвитку групи, цілями і завданнями групи. В деяких випадках перші заняття психогімнастикою можуть складатися лише з вправ підготовчої частини. На наступних етапах зростає питома вага власне пантомімічних завдань. **Пантомімічна частина в психогімнастиці** є найбільш важливою і в зрілій психокорекційній групі займає велику частину часу. Вибирають теми, які клієнти представляють без допомоги слів. Теми можуть пропонуватися як психологом, так і самим клієнтом. Вміст тем для пантоміми не обмежений і можуть бути орієнтовані на проблеми окремого клієнта, на проблеми всіх членів групи і групи в цілому, тобто стосуватися міжособової взаємодії. В ході пантоміми широко використовуються допоміжні прийоми за типом «двійники» або «дзеркала». Суть їх полягає в наданні клієнтам невербального зворотного зв'язку, що дозволяє побачити себе очима інших і отримати інформацію про можливі варіанти. Після виконання кожного пантомімічного завдання група обговорює побачене. Йде емоційний обмін власними переживаннями, що виникли в процесі виконання завдання або спостереження за невербальною поведінкою інших, своїми асоціаціями, спогадом, досвідом. Пропонується власне розуміння ситуації, аналізуються взаємини і взаємодії учасників групи. Матеріал, отриманий в ході виконання пантомімічних завдань, може бути використаний для подальшої групової дискусії. **Завершальна частина** психогімнастики повинна сприяти зняттю напруги, яка могла виникнути у зв'язку із значущістю пантоміми, сильних емоцій, що супроводжували цю частину занять, підвищенню згуртованості групи, зростанню довіри і упевненості. Тут використовуються вправи з підготовчої частини, головним чином ті, які допомагають пережити пацієнтам відчуття спільності.

Питання до самостійної роботи:

1. Історія використання психогімнастики як засобу психокорекції.
2. Роль невербальної комунікації у психогімнастиці.
3. Найпоширеніші вправи у психогімнастиці.
4. Роль та місце психогімнастики у корекції комунікативних засобів.

Лекція №7.

Тема: Особливості та методи поведінкової корекції.

Мета вивчення: Засвоїти уявлення про засоби поведінкової корекції.

Література:

1. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. посібник / Я. С. Андрушко. – Львів: ЛьвДУВС, 2017. – 212 с.
2. Дуткевич, Т. В. Теорія і практика розвивально-корекційної роботи психолога: навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. - Київ : КНТ, 2017. - 265 с.
3. Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник / Н. Ф. Каліна. – К.: Академвидав, 2010. – 288 с.
4. Кузікова С.Б. Основи психокорекції ; Навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2012. – 320 с.
5. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції ; Навчальний посібник. – Суми .ВТД «Університетська книга» ; 2006. – 384с.
6. Психологічна корекція особистості дітей, які зазнали насильства в сім'ї: навч. посіб. / Максименко С.Д. та ін.; за ред. Максимової Н.Ю.; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка. - К.: Міленіум, 2011. - 250 с.
7. Приходько Ю.О. Практична психологія: введення у професію: навч. Посібник. К.: Каравела, 2010

Основний зміст:

У 1958 р. вийшла книга австрійського психотерапевта Д. Вольпе «Психотерапія реципрокним гальмуванням». Вольпе визначав невротичну поведінку як звичку неадаптивної поведінки, придбаной в результаті нау́чіння. Принципове значення відводиться тривозі, яка є складовою частиною ситуації, в якій відбувається невротичне нау́чіння, що є, а також складовою частиною невротичного синдрому. Тривога, згідно Вольпе, є «стійкою відповіддю автономної нервової системи, придбаною в процесі класичного обумовлення». Вольпе розробив спеціальну техніку, призначену для погашення цих умовних автономних реакцій, - **систематичну десенсибілізацію**. Він вважав, що неадаптивна поведінка людини (у тому числі невротична) в значній мірі визначається тривогою і підтримується зниженням її рівня. Страх, тривога можуть бути пригнічені, якщо об'єднати в часі стимули, що викликають страх, і стимули, антагоністичні страху.

Станеться супротизумовлення: стимул, який не викликає страх погасить колишній рефлекс. На підставі такого припущення Вольпе розробив один з найбільш поширених в даний час методів поведінкової корекції - метод систематичної десенсибілізації. Отже, метод систематичної десенсибілізації - метод систематичного поступового зменшення сензитивності (тобто чутливості) людини до предметів, подій або людей, що викликають тривожність, а отже, і систематичне послідовне зменшення рівня тривожності по відношенню до цих об'єктів. Протилежній по механізму дії методиці десенсибілізації є методика сенсибілізації. Існують методи корекції страхів, засновані на прямому пред'явленні об'єкту страху без попередньої релаксації. У основі цих методів лежить механізм згасання, відкритий І. П. Павловим, згідно з яким пред'явлення умовної стимула без підкріплення веде до зникнення безумовної реакції. Ця група методів називається іммерсійними. Якщо в методиці систематичної десенсибілізації занурення в ситуацію, що викликає страх, відбувається поступово, то в **іммерсійних методиках** підкреслюється ефективність швидкого зіткнення, переживання сильної емоції страху. Чим різкіше зіткнення з ситуацією, що викликає страх, чим вона триваліше, чим інтенсивніше емоція страху, яка супроводжує це зіткнення, тим більшою мірою процедуру можна назвати іммерсійною. До іммерсійних методів відносять: метод повені, метод імплзії, метод парадоксальної інтенції. **Метод Моріта** викладений його засновником у книзі у 1921р. Спрямованість методу - корекція особистісних проявів. Початкові теоретичні положення цього методу пов'язані з розумінням загальної залежності людей. Умовою доцільної поведінки вважалось необхідність справляти гшарне враження на оточення. В таких обставинах у людини може виникнути боязнь стосунків з людьми. Моріта описує особистість, названу їм «шин-кей-шит-цу». Для особистості цього типу характерні егоцентричні риси, інтелектуальні тенденції у поєднанні з великими життєвими силами. Особистість «шин-кей-шит-цу» - це людина, наділена достатніми життєвими силами, спрямованими на самозбереження (і

не завжди на саморозвиток), з прагненням до фізичної і духовної досконалості. Проте цей тип особистості прагне не до саморозвитку і досконалості, а до самозбереження, яке людина повинна досягти, щоб зберегти відчуття безпеки. Перед очами реальності така особистість нестійка - будь-яка подія, стан, що порушує її, сприймається як загроза. Фіксація на події, яка тривожить, призводить до тривоги, тривога - до ще більшої уваги до загрозової обставини, і так формується механізм «порочної спіралі» (іпохондрична особова схильність → благодатний ґрунт → неправильна переробка психофізіологічних функцій → виникнення страху → фіксація на симптомах страху → відсутність спроб ліквідувати симптоми → гіперсензитивний стан → хронічний страх → фіксація на симптомах тощо).

Моріта-терапія спрямована на вироблення у клієнта нового відношення до хворобливих симптомів і розвиває бажання активної діяльності, виробляє реалістичне розуміння життя, створює нове «Я» людини, засноване на фактичному досвіді. Ці зміни досягаються не за допомогою вербального спілкування, а шляхом використання особистого досвіду в процесі дій.

Метод холдингу (від англ., «hold» - тримати) використовується у корекції широкого спектру емоційних розладів, але спочатку він був розроблений для роботи з дітьми, які страждають раннім дитячим аутизмом. Автор методу доктор М. Велш є керівником материнського центру в Нью-Йорку.

Імаго-метод (від латів. «*imago*» - образ) - метод тренування клієнта у відтворенні певного комплексу характерних образів з корекційною метою. Метод запропонований в 1966 р. Вольпертом. Імаготерапія проводиться в груповій і рідше в індивідуальній формі. Клієнтові пропонується щодня (до 2 годин) відтворювати в поведінці образ свого «Я» таким, яким він хотів би стати. Поступово тривалість гри збільшується і бажаний образ стає в якійсь мірі звичним поведінковим стереотипом. До корекційних чинників, які використовуються у імаготерапії, відносять: відвернення, переконання, роз'яснення, навіювання, імітаційну поведінку, емоційну підтримку, навчання новим способам поведінки. Імаго-

метод використовується як метод корекції стану нервово-психічної напруги і для реабілітації клієнтів через їх особистий розвиток.

Питання до самостійної роботи:

1. Метод систематичної десенсибілізації та сенсибілізації.
2. Іммерсійні методи поведінкової корекції.
3. Методи поведінкової корекції засновані на принципі біологічного зворотнього зв'язку.
4. “Жетонний” метод.
5. Метод Моріта.
6. Холдинг.
7. Імаго-метод.

Лекція №8.

Тема: Особливості та методи соціальної корекції.

Мета вивчення: Засвоїти уявлення про особливості та засоби соціальної корекції.

Література:

1. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. посібник / Я. С. Андрушко. – Львів: ЛьвДУВС, 2017. – 212 с.
2. Дуткевич, Т. В. Теорія і практика розвивально-корекційної роботи психолога: навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. - Київ : КНТ, 2017. - 265 с.
3. Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник / Н. Ф. Каліна. – К.: Академвидав, 2010. – 288 с.
4. Кузікова С.Б. Основи психокорекції ; Навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2012. – 320 с.
5. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції ; Навчальний посібник. – Суми .ВТД «Університетська книга» ; 2006. – 384с.
6. Психологічна корекція особистості дітей, які зазнали насильства в сім'ї: навч. посіб. / Максименко С.Д. та ін.; за ред. Максимової Н.Ю.; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка. - К.: Міленіум, 2011. - 250 с.
7. Приходько Ю.О. Практична психологія: введення у професію: навч. Посібник. К.: Каравела, 2010

Основний зміст:

Метод соціальної терапії – це метод психологічного впливу, заснований на використанні соціального прийняття та визнання, соціального схвалення та позитивної оцінки дитини значущим соціальним оточенням. Діти з несприятливим положенням відчують у відношенні до себе незацікавленість ровесників чи зневажливу поблажливість; у них розвиваються такі негативні риси характеру, як нелюдимість, скритність тощо. Діти з особливо завищеною популярністю можуть “заразитися” надмірною самовпевненістю, зарозумілістю. Метод соціальної терапії

дозволяє вирішувати завдання профілактик та корекції відхилень у особистісному розвитку дитини, обумовлених депривацією потреби у соціальному визнанні та забезпечує: 1) задоволення потреби особистості у соціальному визнанні; 2) формування адекватних способів соціальної взаємодії у дітей з низьким рівнем комунікативної компетентності. Метод соціальної терапії включає використання наступних прийомів: 1) систематичне заохочення дорослим усіх без винятку, навіть найнезначніших успіхів дітей з деривацією домагань на соціальне визнання; 2) постановка перед дитиною задач, у яких вона демонструє успіх та достатньо високі результати. Досягнення результату повинно бути соціально значущо та високо оцінюється референтною для дитини групою; 3) використання дорослим техніки відкритого ефективного звертання, відмова від негативної оцінки особистості дитини та її неуспішність дій; 4) співпереживання, емпатія, підтримка, які надаються дорослим неуспішній дитині, яка систематично відчуває невдачі, вираз готовності прийти на допомогу, взаємодіяти з ним. У тих випадках, коли очікування успіху дитини у будь-якій діяльності у достатньо нетривалі строки є сумнівним, у доповнення до соціальної терапії застосовується метод статусної психотерапії. Метод статусної психотерапії є модифікацією методу соціальної терапії. Метод ґрунтований на вікових переміщеннях дитини, що дозволяють регулювати статус дитини в групі і спрямовано регулювати відносну успішність його діяльності. Зміна відносної успішності діяльності дитини може бути двоякою і виступати як підвищення успішності або як пониження успішності в порівнянні з членами групи. Перший варіант зміни успішності - зростання успішності - призводить до підвищення статусу дитини в групі і повнішій реалізації його домагань на визнання. Такий варіант забезпечується шляхом переміщення «непопулярної» і «невизнаної» дитини в групу молодших дітей. Другий варіант відносного зниження успішності дитини в групі і відповідно пониження її статусу може бути досягнутий за рахунок переміщення дитини в групу старших дітей. Прийом підвищення статусу дітей в групі і відносної

успішності їх діяльності показаний для «ізолюваних» і «дітей, якими нехтують» з незадоволеними домаганнями на соціальне визнання і комплексом неповноцінності, що сформувався. Прийом пониження статусу дитини в групі за рахунок відносного зниження успішності може бути рекомендований для корекції особового розвитку дітей - «зірок» з егоїстичною спрямованістю, авторитарними тенденціями і проявами агресивності в поведінці. У останньому випадку зміна соціального оточення і пониження власного статусу об'єктивно змушує дитину змінити свою поведінку.

Питання до самостійної роботи:

1. Особливості статусної психотерапії.
2. Прийоми соціальної корекції.
3. Протипоказання щодо соціальної корекції.
4. Умови ефективності соціальної корекції.

Лекція №9.

Тема: Психотерапевтичні методи психокорекції. Тілесна психотерапія.

Мета вивчення: Засвоїти уявлення про тілесну психотерапію.

Література:

1. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. посібник / Я. С. Андрушко. – Львів: ЛьвДУВС, 2017. – 212 с.
2. Дуткевич, Т. В. Теорія і практика розвивально-корекційної роботи психолога: навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. - Київ : КНТ, 2017. - 265 с.
3. Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник / Н. Ф. Каліна. – К.: Академвидав, 2010. – 288 с.
4. Кузікова С.Б. Основи психокорекції ; Навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2012. – 320 с.
5. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції ; Навчальний посібник. – Суми .ВТД «Університетська книга» ; 2006. – 384с.
6. Психологічна корекція особистості дітей, які зазнали насильства в сім'ї: навч. посіб. / Максименко С.Д. та ін.; за ред. Максимової Н.Ю.; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка. - К.: Міленіум, 2011. - 250 с.
7. Приходько Ю.О. Практична психологія: введення у професію: навч. Посібник. К.: Каравела, 2010

Основний зміст:

Тілесна терапія застосовується як в індивідуальних, так і в групових формах. Основоположником тілесно-орієнтованої терапії можна вважати **Вільгельма Райха**. Послідовник психоаналізу, він свою теорію будував на цій основі, в тій частині, яка стосувалася психологічних захистів

(психологічних механізмів, що дозволяють уникати неприємних переживань). Він вважав, що механізми психологічного захисту і пов'язане з ним захисне поведінка, сприяють формуванню м'язової броні, що виражається в напрузі різних м'язів тіла, обмеженому диханні тощо. Ним були створені методики для зміни хронічної напруги в кожній групі м'язів, допомагають за допомогою фізичних впливів звільняти завуальовані емоції і почуття. Тобто за Райхом, м'язові затиски - результат освіти психічних затисків, що сприяють придушенню сексуальної активності людини, її гніву, тривоги. Звільнення тілесного панцира призводить до вільного проходження енергії лібідо і звільнення емоцій. М'язові і психічні затиски взаємопов'язані, вони впливають один на одного. Практично всі підходи тілесно-орієнтованої терапії побудовані на основі принципу єдності психіки і тіла, що відповідає погляду на людину як біоенергетичну систему, прийнятому в східній культурі і ідеалістичної психології в цілому. Безліч **підходів до тілесно-орієнтованої терапії** можна умовно розділити на 3 групи: 1. Робота над структурою тіла, порушеною внаслідок фізичної або психічної травми: біоенергетика Лоуен, структурна інтеграція (або Рольфінг), техніка Алехандера, Метод Фельденкрайза. 2. Система, спрямовані на поліпшення функціонування тіла: чуттєве свідомість і релаксації почуттів. 3. Восточніе навчання, орієнтовані на тіло: хатха-йога, тайчи, айкідо. **Цілі тілесно-орієнтованої психотерапії** відрізняються від цілей, що лежать в основі фізичної підготовки, фізкультури. В тілесно – орієнтованій психотерапії акцент ставиться на знайомстві з тілом, що має на увазі розширення сфери усвідомлення індивідом глибоких організмичних відчуттів. **Завдання тілесно-орієнтованої терапії** - зруйнувати «м'язовий панцир». Це призведе до відновлення правильного розподілу енергії в організмі, підвищенню загального енергетичного потенціалу, гармонії тіла і психіки. Створюються передумови для вирішення особистісних, сімейних, сексуальних проблем, знаходяться нові шляхи для виходів з конфліктів, спортивного та професійного зростання, підвищення креативності. Серед **методів тілесної**

психотерапії виокремлюють такі основні види технік: 1) **когнітивно-аналітичні техніки**. Орієнтовані на аналітичне дослідження джерел і психосоматичних наслідків психотравматичних переживань та усвідомлення особливостей актуальних тілесних процесів, потребують аналізу ранніх дитячих травм та їх фіксації в соматичних структурах; 2) **дихальні техніки**. Спрямовані на зняття напруги з респіраторних м'язів (діафрагма, міжреберні м'язи та ін.), пропонують аналіз дихального патерну, контроль респіраторного циклу, а також підвищення або «релвисування» енергетики тіла за допомогою посилення (гіпервентиляції) або гальмування (гіповентиляції) дихальної активності; 3) **техніки релаксації**. Пов'язані з автокорекцією психосоматичної напруги і орієнтуються на досягнення аутогенного трансу (релаксація) через зниження м'язового тону; 4) **постізометрична і масажні техніки**. Використовують додаткові зовнішні гетеро- або аутотактильні дії, спрямовані на активізацію оновлювальних і коригувальних процесів в організмі; формально прийоми пов'язані з розминкою, розтяганням, тонічною напругою і розслабленням, відповідно, м'язів, зв'язок, сухожилів, суглобів, шкірних покривів і тканин органів черевної порожнини; 5) **театральні техніки**. Спрямовані на досягнення психоемоційної свободи, відреагування і подолання внутрішніх переживань та комплексів у театральній дії (драматичні етюди, психодраматичні постановки); також підтримують освоєння нового досвіду тілесної активності через творче самовираження в постановочній дії; 6) **експресивні техніки**. Пов'язані зі спонтанною руховою активністю, руховим і мовним посиленням станів, що допомагають катарсичному відреагуванню емоційних комплексів і пригнічених афективних станів; 7) **танцювально-рухові техніки**. Спрямовані на формування навичок спонтанності і вільного самовираження, здатності до диференціації елементів тілесного сприйняття; забезпечують можливість емоційного самовираження, подолання рухових стереотипів за допомогою танцювальних па, рухів та дій (класичних, сучасних, спонтанних або трансових); 8) **тактильно-комунікативні техніки**. Пов'язані з

використанням тактильної комунікації; дотики здійснює терапевт до тіла клієнта, якщо це терапевтично виправдано, доцільно, етично і коректно, або в груповій роботі - учасники один до одного. Ці прийоми спрямовані на подолання внутрішніх комунікативних бар'єрів у досягненні особистої відвертості, розвиток тілесної сенситивності і поглиблення розуміння іншої людини; 9) **рухові (локомоторні) техніки**. Передбачають переміщення людини у просторі і водному середовищі у відповідних напрямках тілесної терапії, різні модифікації рухової активності, спрямованої на «занурення» людини в рух та усвідомлення структури і спрямованості. Діапазон інтенсивності - від гранично повільних до максимально швидких (за умови збереження усвідомлення в момент виконання), форма рухів будь-яка з актуально доступних для людини - від простих, лінійних і одиничних до складних, пластичних і різноспрямованих; 10) **альтернативні техніки**. Орієнтовані на досягнення пластичності поведінки людини в соціальному контексті, формування гармонійності та врівноваженості психологічного стану за допомогою специфічних психофізичних технік, розроблених у різних етнокультурах (індійській, тибетській, китайській, африканській, латиноамериканській). Найчастіше в контексті тілесної психотерапії застосовують рухові (асани) і дихальні (пранаями) прийоми хатха-йоги, а також рухові і дихальні прийоми китайської пластичної гімнастики тайцзі-цюань. Терапевтичне керування респіраторним циклом є одним із центральних прийомів тілесно орієнтованої психотерапії, який активно використовують поряд із біосинтезом у більшості інших орієнтованих на тіло підходах. Воно ефективне для зняття в клієнта психоемоційної чи м'язової напруги, збудженості і для досягнення певного трансового ефекту з метою реалізації, наприклад, імагі-нативних технік або глибшого фокусування на соматичних відчуттях, спричинених м'язовими блокадами. Керування респіраторним циклом починається з того, що клієнтові пропонують розташуватися зручно, відкинувшись на спинку крісла, і послідовно розслабити м'язи спини, плечей, рук, ніг, обличчя. Фоновероз-слаблення є

важливим підготовчим етапом, що надалі забезпечує пильну увагу клієнта до свого дихання і виключає відволікання на відчуття м'язових гіпертонусів у різних ділянках тіла (які, у свою чергу, можуть бути пов'язані з почуттям тривоги або необхідністю компульсивного над контролю за своїм тілом). Після досягнення фонового розслаблення можна переходити до роботи з диханням, що припускає фокусування уваги клієнта на фазах дихального циклу. Йому пропонується, не напружуючись, простежити за своїм вдихом, за тим, як повітря повільно втягується в легені, рівномірно наповнює їх і виникає відчуття внутрішнього розширення. Увага концентрується на цьому відчутті. Наприкінці вдиху відбувається коротка природна пауза, після якої починається плавний видих. Видихати потрібно не поспішаючи, розтягуючи повітря. Після видиху також може виникнути природна коротка пауза, за якою знову відбувається перехід до фази вдиху. З кожним вдихом і видихом дихання ставатиме дедалі тихішим, глибшим і рівномірнішим. Тривалість дихального циклу збільшиться. Подібну, можливо в розширеному й деталізованому варіанті, своєрідну «гіпнотичну пісню» терапевт проговорює, формуючи й утримуючи фокус уваги клієнта на власному диханні. «Занурення» людини у своє дихання дає більш стійкий і генералізований релаксувальний ефект, ніж спроба розслабитися зусиллям волі. Досягнення подовженості дихання є важливою діагностичною ознакою того стану, у якому перебуває клієнт. Таку дихальну процедуру можна здійснювати і самостійно, однак доцільніше її проводити в контексті інших прийомів, поступово підключаючи до подиху процес імагінації - формування перед внутрішнім зором клієнта почуттєво або візуально сприйманих асоціативних образів, що мають як діагностичне, так і катарсичне значення, яке забезпечує процес сам о відновлення внутрішнього порядку душі. Отже, саме дихання здатне забезпечити або відновити в разі порушення зв'язок між органічною природою тіла і психічним рівнем рефлексії процесів, детермінованих тілесною природою людини. Освоєння фахівцем навичок роботи з тілесністю клієнта може значно підсилити його терапевтичну продуктивність, оскільки,

як правило, саме тілесність людини виявляється тим перехрестям, де перетинаються лінії напруги симптомів, патологічних відносин і пережитих травматичних ситуацій.

Питання до самостійної роботи:

1. Техніка Алехандера.
2. Біоенергетика Лоуена.
3. Структурна інтеграція (або Рольфінг).
4. Метод Фельденкрайза.
5. Хатха-йога, тайчи, айкідо.

Лекція №10.

Тема: Психодрама як психотерапевтичний метод психокорекції.

Мета вивчення: Засвоїти уявлення про психодраму.

Література:

1. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. посібник / Я. С. Андрушко. – Львів: ЛьвДУВС, 2017. – 212 с.
2. Дуткевич, Т. В. Теорія і практика розвивально-корекційної роботи психолога: навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. - Київ : КНТ, 2017. - 265 с.
3. Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник / Н. Ф. Каліна. – К.: Академвидав, 2010. – 288 с.
4. Кузікова С.Б. Основи психокорекції ; Навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2012. – 320 с.
5. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції ; Навчальний посібник. – Суми .ВТД «Університетська книга» ; 2006. – 384с.
6. Психологічна корекція особистості дітей, які зазнали насильства в сім'ї: навч. посіб. / Максименко С.Д. та ін.; за ред. Максимової Н.Ю.; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка. - К.: Міленіум, 2011. - 250 с.
7. Приходько Ю.О. Практична психологія: введення у професію: навч. Посібник. К.: Каравела, 2010

Основний зміст:

Психодрама - це метод групової роботи, що представляє ролеву гру, в ході якої використовується драматична імпровізація як спосіб вивчення внутрішнього світу учасників групи і створюються умови для спонтанного вираження почуттів, пов'язаних з найбільш важливими для клієнта проблемами. Психодрама оснований на ігровому принципі. Поняття про драму як про корекційний метод виникло в результаті експерименту, який був поставлений **Якобом Леві Морено**(1892-1974) після закінчення першої світової війни. Класична процедура психодрами включає 5 основних елементів: 1. Протагоніст. 2. Режисер (фасилітатор). 3. Допоміжні « Я». 4.

Глядачі. 5. Сцена. Виділяють наступні форми психодрами: Психодрама, що центрується на протагоністі. Центрована на протагоністі психодрама концентрується на головному виконавцеві, який за допомогою ведучого і партнерів змальовує реальну або уявну ситуацію свого життя. В результаті розігрування психодраматичної ситуації багато прихованих або витіснених зі свідомості подій досягають рівня переживання і усвідомлення. Психодрама, спрямована на групу. Характерною особливістю спрямованої на групу психодрами є робота з проблемою, групи, що зачіпає усіх членів. Такою проблемою в групі подружніх пар може бути подружня невірність, в групі алкоголіків - повернення пізно вночі додому з бару або ресторану, в групі підлітків - можливе відбуття терміну у виправній колонії, в групі батьків - проблеми з підростаючими дітьми. Психодрама, що центрується на групі. Центрована на групі психодрама займається емоційними стосунками учасників групи один з одним і що виникають «тут і тепер» загальними проблемами, витікаючими з цих стосунків. Така форма психодрами застосовується при синдромі ролевого дефіциту, при делинквентном поведінці, різного роду фобіях, при ролевих конфліктах, для підвищення креативності. Основні компоненти психодрами: Рольова гра - доля в імпровізованому уявленні, коли людині надається можливість творчо пропрацювати особисті проблеми і внутрішні конфлікти. Спонтанність - ця поведінка і почуття, не регульовані дією ззовні, тому в психодрамі немає заздалегідь написаних сценаріїв і ролей. Катарсис розуміється як чуттєве потрясіння і внутрішнє очищення. Д. Морене дещо розширив це поняття, розповсюдивши дію катарсису не лише на глядачів, але і на актора. Він говорив про те, що психодрама має лікувальний ефект не стільки по відношенню до глядача(вторинний катарсис), скільки по відношенню до самого актора, який розіграє драму і звільняє себе від неї. Д. Морено образно відмічав, що відмінності між глядачами традиційного театру і глядачами психодрами можна порівняти з відмінністю між людиною, яка дивиться фільм про виверження вулкану, і людиною, яка безпосередньо спостерігає

виверження біля підніжжя вулкану. Інсайт - це вид пізнання, який призводить до негайного рішення або нового розуміння проблеми. Це прозріння, осяяння. Інсайт - ця зміна в структурі перцептивного поля учасників психодрами. Інсайт може виникнути не лише під час катарсису, але і під час обговорення розіграної психодрами тоді, коли пов'язані з ним переживання вже ослаблені. Метою психодрами є створення такого групового клімату, в якому був би можливий максимальний прояв катарсису і інсайта.

Питання до самостійної роботи:

1. Психодрама як психотерапевтичний метод психокорекції.
2. Форми і види психодрами.
3. Методики психодрами.
4. Тілесна психотерапія як метод психокорекції.
5. Структура класичної процедури психодрами.
6. Три групи підходів до тілесно-орієнтованої терапії.
7. Альтернативні техніки тілесно-орієнтованої терапії.

Лекція №11.

Тема: Психологічні особливості групової психокорекції.

Мета вивчення: Засвоїти уявлення про особливості групової психокорекції.

Література:

1. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. посібник / Я. С. Андрушко. – Львів: ЛьвДУВС, 2017. – 212 с.
2. Дуткевич, Т. В. Теорія і практика розвивально-корекційної роботи психолога: навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. - Київ : КНТ, 2017. - 265 с.
3. Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник / Н. Ф. Каліна. – К.: Академвидав, 2010. – 288 с.
4. Кузікова С.Б. Основи психокорекції ; Навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2012. – 320 с.
5. Практикум із групової психокорекції: підручник / С.Д. Максименко, О.О. Прокоф'єва, О.В. Царькова, О.В. Кочкурова. – Мелітополь: Видавничо- поліграфічний центр «Люкс», 2015. – 414 с
6. Приходько Ю.О. Практична психологія: введення у професію: навч. Посібник. К.: Каравела, 2010

Основний зміст:

Специфіка групової психокорекції полягає в цілеспрямованому використанні групової динаміки, тобто усій сукупності взаємовідносин і взаємодій, що виникають між учасниками групи, включаючи і психолога, в корекційних цілях. Групова психокорекція не є самостійним напрямом психокорекції, а представляє лише специфічну форму, при використанні якої основним інструментом дії виступає група клієнтів, на відміну від

індивідуальної психокорекції, де таким інструментом є тільки сам психолог.

Психокорекційна група - це штучно створена мала група, об'єднана цілями міжособового дослідження, особового навчання, самораскриття. Це взаємодія «тут і тепер», при якому учасники вивчають процеси міжособової взаємодії, що відбуваються з ними, в даний момент і в цьому місці. Усі існуючі методи групової психокорекції можна розділити: на освітні, аналітичні і ґрунтовані на дії. На ефективність групової психокорекційної роботи впливають наступні чинники: універсальність, прийняття, альтруїзм, відреагування, саморозкриття, зворотний зв'язок, інсайт, корекційний емоційний досвід, перевірка нової поведінки, надання інформації. **Групова динаміка** - це сукупність групових дій і інтеракцій, взаємовідносин, що виникають в результаті, і взаємодій членів групи, їх діяльності і впливу членів на оточення, і є розвитком або рухом групи в часі. У загальному вигляді групову динаміку складають завдання і норми групи; її структура; групові ролі; згуртованість групи; групова напруга. Структура групи, з одного боку, чисто формальна (тренер і клієнти), з іншої - неформальна, тобто формована інтерперсональною взаємодією людей. Структура групи пов'язана з тими ролями, які виконують її учасники, а також тим соціометричним статусом, який вони мають. У міру розвитку групи і групової взаємодії рольова і статусна структури можуть змінитися. **Завдання групової психокорекції** фокусуються на трьох складових самосвідомості: 1. Саморозуміння (когнітивний аспект). 2. Відношення до себе (емоційний аспект). 3. Саморегуляція (поведінковий аспект). **Основні завдання групового психолога:** - Спонування членів групи до прояву стосунків, установок поведінки, емоційних реакцій і їх обговорення і аналізу, а також розбору запропонованих тем. - Створення в групі умов для повного розкриття клієнтами своїх проблем і емоцій в атмосфері взаємного прийняття, безпеки, підтримки і захисту. - Розробка і підтримка в групі певних норм, гнучкість у виборі директивної і недирективної техніки дії. **Засоби дії, використовувані груповим психологом,** можна умовно

розділити на два види: 1) вербальні; 2) невербальні. До вербальних відносяться: - структуризація ходу зайняття (одна з найважливіших функцій психолога). Це висловлювання, які визначають хід програми зайняття. - збір інформації. Психолог використовує свої питання про різні параметри суб'єктивної модальності або повторює питання інших учасників групи; - інтерпретація як найпоширеніший і неоднозначний прийом словесної дії; - переконання і переконання, які здійснюються безпосередньо і опосередковано; - надання інформації; - постановка завдань, які повинні виконувати клієнти. **Вимоги, яких повинен дотримуватися керівник корекційної групи:** - Мати чітке уявлення про тип створюваної групи, її цілі і завдання. - Володіти діагностичними засобами відбору членів групи. - Не включати в групу людей, що схильних до психічних захворювань або знаходяться в глибокій депресії. - Попереджати майбутніх членів групи про ті емоційні навантаження, які вони можуть випробовувати. - Доводити до відома учасників групи засадничі правила, якими повинна керуватися група у своїй діяльності. - Уникати таких форм праці в гурті, для виконання яких у її учасників недостатньо підготовки і досвіду. - Утямити на самому початку роботи групи, на чому концентруватиметься її увага. - Захищати право членів групи вирішувати, який матеріал надавати в групу, в яких видах діяльності брати участь. Бути чутливим до будь-якої форми групового тиску, до спроб принизити гідність окремої людини. Таку поведінку членів групи керівник зобов'язаний блокувати. - Логічно обґрунтовувати для себе необхідність використання того або іншого прийому. Бути компетентним у своїх діях. - Створити свій неповторний стиль, ґрунтований на теоретичних положеннях і максимальній реалізації власного особового потенціалу. Використати в практиці групового навчання новітні досягнення в цій області. - Не користуватися можливістю «ідеалізації» себе з боку окремих членів групи і не маніпулювати учасниками навчання у своїх інтересах. - Підкреслювати важливість принципу конфіденційності відносно особового матеріалу, що належить членам групи. - Уникати нав'язування своїх цінностей і переконань

учасникам групи. - Бути уважним до появи у окремих членів групи ознак психічного виснаження. - Готувати учасників групи до того, що з боку оточення можлива негативна реакція на спроби реалізувати групові норми в повсякденному житті. - Планувати додаткові (після завершення роботи групи) зустрічі, з тим щоб учасники могли обговорити свої успіхи, а також для того, щоб керівник міг оцінити ефективність групи як інструменту змін(змін) в людині. - Необхідно продовжувати індивідуальну роботу з тими її членами, які після завершення основної роботи групи відчують в цьому необхідність.

Питання до самостійної роботи:

1. Цілі, задачі, механізми та методи групової форми психокорекції.
2. Особливості комплектування груп.
3. Групова динаміка як складова ефективності психокорекції.
4. Особливості керівництва колекційною групою.
5. Поняття про Т-групи.
6. Поняття про інкаунтер-групу.
7. Особливості гештальт-групи.
8. Специфічні особливості групах темоцентрованої взаємодії.
9. Основи роботи у групах транзакційного аналізу.

Лекція №12.

Тема: Тренінг як метод психокорекції.

Мета вивчення: Засвоїти уявлення про особливості групової психокорекції.

Література:

1. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. посібник / Я. С. Андрушко. – Львів: ЛьвДУВС, 2017. – 212 с.
2. Дуткевич, Т. В. Теорія і практика розвивально-корекційної роботи психолога: навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. - Київ : КНТ, 2017. - 265 с.
3. Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник / Н. Ф. Каліна. – К.: Академвидав, 2010. – 288 с.
4. Кузікова С.Б. Основи психокорекції ; Навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2012. – 320 с.
5. Практикум із групової психокорекції: підручник / С.Д. Максименко, О.О. Прокоф'єва, О.В. Царькова, О.В. Кочкурова. – Мелітополь: Видавничо- поліграфічний центр «Люкс», 2015. – 414 с
6. Приходько Ю.О. Практична психологія: введення у професію: навч. Посібник. К.: Каравела, 2010

Основний зміст:

Тренінг – практика психологічного впливу, заснована на активних методах групової роботи. Тренінг є одним із методів, які успішно застосовуються у

психотерапії, навчанні, психокорекції, оскільки тренінгова робота може включати як корекційну (корекція неадаптивних соціальних і особових установок), так і розвиваючу роботу, спрямовану на розвиток комунікативної компетентності, упевненості в собі, емоційної стійкості і навичок саморегуляції, розвиток професійно значимих якостей і психічних процесів. У тренінгу формується можливість негайного співвідношення отриманої інформації і діяльності, емоційного переживання нових способів поведінки і пов'язаних з ними результатів, що забезпечується дією каналів зворотного зв'язку. Психологічний тренінг також дозволяє працювати з особистістю індивіда, зачіпаючи глибинні внутрішні структури, корекції, що складно піддаються, іншими методами. Психологічний тренінг створюється відповідно до певних принципів, в ролі яких виступають основні положення, особливості керівництва і правила реалізації тренінгу як методу. У соціально-психологічному тренінгу виділяються наступні принципи поведінки учасників: принцип активності (припускає включення в активну роботу усіх учасників тренінгу; принцип щирості (кожен учасник має право сам визначати міру своєї щирості і, якщо він не відчуває готовності до діалогу або дії, то має право відмовитися. Результативність тренінгу для кожного учасника багато в чому визначається мірою його особистої включеності в усі події, що відбуваються, і процедури); принцип моделювання (в тренінгу моделюються різні ситуації, в яких учасники демонструють негативні і позитивні форми поведінки). Але, з іншого боку, якщо учасник вирішив повідомити відомості, то вони мають бути достовірні, якщо він вирішив виразити свої думки або почуття, то це слід робити щиро); принцип «тут і тепер» (використовується для подолання тенденції відвернення учасників від актуальної ситуації, що відбувається в групі. В процесі групового психологічного тренінгу використовуються різні методи групової роботи, методичні засоби і прийоми: інформування, психогімнастичні вправи, рольові ігри, психодраматичні прийоми, домашня робота, метод фіксованих ролей, дебрифінг, групова дискусія, мозковий штурм, аналіз ситуацій,

діагностичні процедури, проектне малювання, елементи музикотерапії. Перші групи тренінгу (**Т-групи**) були засновані в 1946 р. Куртом Левіном і його колегами, що помітили, що учасники груп дістають користь від аналізу власних групових переживань. Виділяються **три основні етапи структуризації змістовної роботи в тренінгу**: - **Перший етап роботи**, як правило, носить діагностичний характер і спрямований на переведення з внутрішнього плану в зовнішній неконструктивних елементів і моделей поведінки, а також когнітивних стереотипів розуміння і інтерпретації навколишнього світу; - **Другий етап** здійснює побудову в зовнішньому плані деякої проектної моделі (програми) поведінки і відповідних когнітивних конструктів. Реалізація в зовнішньому плані ідеальної моделі поведінки, здійснюється за допомогою пошуку аналогів, комбінування, реконструювання. з подальшою демонстрацією (програванням). - **На завершальному етапі** здійснюється модифікація поведінки учасників групи у напрямі максимального наближення до еталону і закріплення у внутрішньому плані. На цьому етапі відбувається робота, орієнтована на переосмислення подій минулого, особистої поведінки і поведінки оточення, а також освоєння нових способів поведінки і осмислення навколишнього соціуму. При організації тренінгових занять можуть бути використані наступні **форми**: регулярне заняття, епізодичні зустрічі, інтенсивний курс. Інтенсивний курс припускає проведення занять щоденно (по 3-8 годин на день) і може тривати від 3-х днів до 2-х тижнів. Інтенсивний тренінг є ефективнішим засобом дії і зміни особистості індивіда. Даний курс сприяє глибиннішому опрацюванню Я-концепцій учасників і ефективнішому засвоєнню навичок і умінь. Проте, у зв'язку з отриманими під час інтенсивного курсу глибиннішими змінами, учасники можуть виявитися не готові до колишньої дійсності. У такому разі отримані зміни можуть виявитися менш стійкими без подальшого супроводу і закріплення. Регулярне заняття зазвичай проводиться 1-2 рази на тиждень по 3-4 години в день, що дозволяє систематично і послідовно здійснювати зміни. При цьому

є необхідним, щоб ведучий будував заняття на принципах послідовності і спадкоємності. Епізодичні зустрічі є найбільш вільною з усіх форм організації тренінгу, заняття може відбуватися 1-2 рази на місяць. Організація групи в режимі епізодичних зустрічей має, швидше, клубну форму, хоча і не унеможливорює її організацію на принципах тренінгових груп. Важливо, щоб кожна зустріч стала самостійною і завершеною подією, в тренінгових групах може змінюватися кількісний склад учасників і загальна спрямованість заняття, можливою стає організація епізодичних зустрічей з учасниками тренінгу, що проходив раніше у формі інтенсивного курсу, для зміцнення і збереження отриманих змін.

Питання до самостійної роботи:

1. Історія становлення тренінгу як психокорекційної форми.
2. Класифікація форм тренінгів.
3. Чинники ефективності тренінгу.

Лекція №13.

Тема: Психологічна корекція сімейних відносин.

Мета вивчення: Засвоїти уявлення особливості корекції сімейних відносин.

Література:

1. Дуткевич, Т. В. Теорія і практика розвивально-корекційної роботи психолога: навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. - Київ : КНТ, 2017. - 265 с.
2. Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник / Н. Ф. Каліна. – К.: Академвидав, 2010. – 288 с.
3. Кузікова С.Б. Основи психокорекції ; Навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2012. – 320 с.
4. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції ; Навчальний посібник. – Суми .ВТД «Університетська книга» ; 2006. – 384с.
5. Психологічна корекція особистості дітей, які зазнали насильства в сім'ї: навч. посіб. / Максименко С.Д. та ін.; за ред. Максимової Н.Ю.; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка. - К.: Міленіум, 2011. - 250 с.

Основний зміст:

Психодинамічний напрям. Для цього підходу характерною є велика увага, що приділяється аналізу історичного минулого членів сім'ї, їх неусвідомлюваних бажань, психологічних проблем і взаємних проєкцій, пережитих на ранніх етапах онтогенезу і відтворених в актуальному досвіді. Велике значення надається досягненню инсайта - усвідомленню того, як не вирішені у минулому проблеми впливають на сучасні взаємовідносини в

сім'ї і як з цього порушеного контексту стосунків виникають неконструктивні способи адаптації до життя у деяких її членів. Робота у рамках цього підходу вимагає великих зусиль як з боку психолога, так і з боку членів сім'ї, величезних витрат часу, що є економічно менш доцільним, але високоефективним. **Системний і стратегічний напрям.** Робота у рамках системного підходу будується на положенні про взаємодетерміновану особи і міжособових стосунків, згідно з яким стиль спілкування, характер взаємодії, тип виховання, з одного боку, і особові особливості членів сім'ї - з іншою, утворюють замкнутий, постійно такий, що відтворюється гомеостатичний цикл. **Еклектичний напрям.** Представники цього напрямку використовують в корекційній роботі з сім'єю різні по своїх психологічних механізмах методи: групову дискусію, ролеві ігри, домашні завдання по модифікації поведінки, аналіз і інтерпретацію взаємовідносин тощо. Сімейні порушення є складними утвореннями, що включають чинники, їх обумовлюючі (труднощі, з якими зіткнулася сім'я), несприятливі наслідки для сім'ї і її реакції(зокрема, осмислення порушень членами сім'ї). Терміном «сімейний міф» означають певні захисні механізми, використовувані для підтримки єдності в дисфункціональних сім'ях. Під сімейними міфами розуміється певна неусвідомлювана взаємна угода між членами сім'ї, функції якого полягають в тому, щоб перешкоджати усвідомленню відкиданих уявлень про сім'ю в цілому і про кожного її члена. Найбільш частими в дисфункціональних сім'ях є наступні сімейні міфи: «Ми така відмінна сім'я, але іншим не дано цього зрозуміти», «Вона дуже чутлива (дитина, хворий член сім'ї тощо) і вимагає особливого відношення, ми живемо для нього і заради нього». Сімейний міф є неадекватним образом «Ми» («образ сім'ї»). Адекватний образ «Ми» визначає стиль життя сім'ї, подружні стосунки, характер і правила індивідуальної і групової поведінки. Адекватний образ «Ми» сприяє цілісній регуляції поведінки членів сім'ї в динамічній системі сімейного контексту, а неадекватний набуває форми сімейного міфу, сприяючої підтримці дисфункціональних стосунків в сім'ї,

внаслідок чого потреби її членів в зростанні і зміні, в самоактуалізації і кооперації опиняються незадоволеними, а сім'я в цілому ригідно відтворює свій минулий досвід, мало враховуючи зміни в ширшій системі – суспільстві. Методика «Сімейна фотографія» Ця техніка використовується для роботи з будь-якою сім'єю, члени якої можуть вербально спілкуватися. Застосовується для вивчення структури сім'ї, ролей, комунікацій і внутрісімейних взаємовідносин. На основі цієї техніки можна проаналізувати вплив минулого сім'ї на її сьогодення. Ця техніка заохочує членів сім'ї ставити під сумнів сімейні міфи, правила, системи вірувань і ролі, які вони грають. Методика використовується для діагностики і корекції сімейних взаємовідносин. Ці методики відносяться до соціометричних методик корекційної роботи з сім'єю. Вони представляють психологові наступні можливості. Методика відноситься до структурних методик психокорекційної роботи в сімейних стосунках. Мета структурних методик - так реорганізувати систему, щоб її члени могли перейти з однієї позиції на іншу, від однієї ролі до іншої, встановити і підтримати адекватні межі між позиціями в системі і, таким чином, сприяючи тому, щоб система реорганізувала сама себе.

Питання до самостійної роботи:

1. Особливості корекції подружніх стосунків.
2. Специфіка корекції дитячо-батьківських відносин.
3. Напрямки корекційної роботи з сім'єю.
4. Спектр сімейних труднощів.
5. Роль сімейного міфу в корекційній роботі.
6. Сімейні ритуали як чинник колекційної ефективності.

Лекція №14.

Тема: Методики корекції дитячо-батьківських відносин.

Мета вивчення: Засвоїти уявлення особливості корекції сімейних відносин.

Література:

1. Дуткевич, Т. В. Теорія і практика розвивально-корекційної роботи психолога: навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. - Київ : КНТ, 2017. - 265 с.
2. Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник / Н. Ф. Каліна. – К.: Академвидав, 2010. – 288 с.
3. Кузікова С.Б. Основи психокорекції ; Навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2012. – 320 с.

4. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції ; Навчальний посібник. – Суми .ВТД «Університетська книга» ; 2006. – 384с.
5. Психологічна корекція особистості дітей, які зазнали насильства в сім'ї: навч. посіб. / Максименко С.Д. та ін.; за ред. Максимової Н.Ю.; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка. - К.: Міленіум, 2011. - 250 с.

Основний зміст:

Методика “Сімейна фотографія”. Ця техніка використовується для роботи з будь-якою сім'єю, члени якої можуть вербально спілкуватися. Застосовується для вивчення структури сім'ї, ролей, комунікацій і внутрісімейних взаємовідносин. На основі цієї техніки можна проаналізувати вплив минулого сім'ї на її сьогодення. Ця техніка заохочує членів сім'ї ставити під сумнів сімейні міфи, правила, системи вірувань і ролі, які вони грають. Методика використовується для діагностики і корекції сімейних взаємовідносин. Психолог просить кожного члена сім'ї принести певну кількість сімейних фотографій, які можуть сказати щось істотне про взаємовідносини в сім'ї. Число фотографій обмежене. З приводу відбору фотографій інструкція не дається. Якщо обговорюються взаємовідносини в многопоколенній сім'ї, тоді кількість фотографій збільшується. На наступній зустрічі обговорюється головна тема взаємовідносин в сім'ї. Кожному членові сім'ї приділяється до 15 мін, під час яких він представляє вибрані ним фотографії і розповідає, ому саме вони були ним вибрані, яке значення мають вони для нього і які почуття викликають. Істотним виявляється порядок представлень фотографій і те, як це здійснюється. Особлива увага заслуговує черговість: яка фотографія є першою, яка - останньою. Має значення і швидкість показу, міру інтересу або тривожності, а також поведінку членів сім'ї під час усієї дії: чи серйозні, чи жартують, нервують тощо. Таким чином, обговорюється зміст кожної фотографії і розглядається, наскільки близькі один до одного зображені на них члени сім'ї, рівень формальності у взаємовідносинах між ними, а також присутність або відсутність тих або інших родичів на знімку. Психолог ставить питання про людей і місця, зображених на фотографії, про загальний настрій, атмосферу,

що панувала на знімку. Пропонуються приблизно наступні питання: «Хто ці люди на фотографіях»?; Чи «пам'ятаєте ви, що відбувалося під час зйомки»?; «Які почуття викликало спільне проведення часу в крузі сім'ї цього дня»?; «Хто робив цей знімок»?; «Що сталося після того, як фотограф клацнув об'єктивом фотоапарата»? Після того, як член сім'ї закінчив представлення принесених їм фотографій, інших членів сім'ї просять задавати питання і розповідати про свої спостереження під час показу, що допомагає відкрити нові перспективи внутрісімейної поведінки. Перегляд фотографій може тривати впродовж декількох зустрічей. Ця вправа цікава, не викликає тривожності і служить цілям стимулювання спогадів, витісненого емоційного досвіду і емоційних переживань. Під час обговорення психологом аналізуються такі специфічні області внутрісімейних взаємовідносин, як влада, залежність, близькість, тривожність, чоловічі і жіночі ролі членів сім'ї.

Методика “Сімейна скульптура”, “Сімейна хореографія”. Ці методики відносяться до соціометрических методик корекційної роботи з сім'єю. Вони представляють психологові наступні можливості: 1. Відводять корекційний процес від інтелектуального і емоційного обговорення до реальної взаємодії членів сім'ї. Це збільшує активність кожного члена сім'ї, що, у свою чергу, підвищує спонтанність і зменшує опір клієнта, в основі якого лежить інтелектуальна сфера. 2. Поміщають справжнє, минуле і майбутнє, що передбачається, в операціональну систему «Тут і зараз». Клієнт може пам'ятати про минуле, але не в змозі його змінити. Клієнт може передбачати майбутнє, але не в змозі жити в нім. Поміщаючи усе це в «тут і зараз» клієнти можуть безпосередньо взаємодіяти з минулим і з майбутнім, змінюючи при цьому свою поведінку, міжособову і в сім'ї. 3. Методики містять в собі елементи особової проєкції і ідентифікації: почуття, установки поведінково виражаються в міжособовій взаємодії і таким чином стають доступними вивченню і зміні. 4. Рельєфно представляють і драматизують ролеву поведінку. Члени сім'ї можуть спостерігати, що кожен з них робить, як його поведінка сприймається іншими, які ролі підтримуються сім'єю, а які

- відкидаються. 5. Містять елемент несподіванки для клієнтів - не відповідають тому, як вони уявляють собі роботу на корекційному занятті, і тому можуть зняти опір клієнтів, з яким так чи інакше доводиться стикатися. 6. Привертають увагу і інтерес клієнта, будучи своєрідною формою метакомунікації. Нові повідомлення формулюються, виражаються і приймаються без яких би то не було попередніх обговорень. Наприклад, коли сім'я займається творенням скульптури і батька поміщають поза сімейним колом, спиною до інших членів сім'ї, тут виникає безліч потужних послань для чоловіка, дружини, дітей і усієї сім'ї як єдиного цілого. 7. Фокусують увагу на соціальній системі і процесі соціальної взаємодії. Почуття ізоляції і самотності, що виникає у ідентифікованого клієнта, у того, хто, на думку сім'ї, «хворий», піддається виклику у міру того, як сім'я як би дивиться на себе з боку. На основі соціометричних методик можна спостерігати і вивчати такі чинники, як індивідуалізація, навички вирішення конфліктів, регуляція близькості, віддаленості тощо.

Питання до самостійної роботи:

1. Особливості використання методики сімейна скульптура.
2. Особливості використання методики сімейна хореографія.
3. Особливості використання методики сімейний ритуал.

Заліковий модуль 2.

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 3.

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ.

Лекція №15.

Тема: Психоаналітичний підхід до психологічної корекції.

Мета вивчення: Засвоїти уявлення про особливості психоаналітичного підходу.

Література:

1. Зелінська Т.М. Амбівалентність особистості: теорія, діагностика і психокорекція: навч. посібник. К.: Каравела, 2010.
2. Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник / Н. Ф. Каліна. – К.: Академвидав, 2010. – 288 с.
3. Кузікова С.Б. Основи психокорекції ; Навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2012. – 320 с.
4. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції ; Навчальний посібник. – Суми .ВТД «Університетська книга» ; 2006. – 384с.

5. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика: Навч. посіб. – К.: Вища шк., 2006. – С. 157–158.
6. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу / В. Франкл. – Х.: «Клуб сімейного дозвілля», 2016. – 160 с.

Основний зміст:

Практика **психоаналізу З.Фрейда** як перша модель психологічної допомоги. **Адлеріанська психотерапія.** Якісна відмінність дитини з фізичним недоліком та її високі компенсаційні можливості. Теорія компенсації дефекту та його корекції. Цілі психологічної допомоги за А. Адлером: зменшення відчуття неповноцінності; розвиток соціального інтересу; корекція інтересів та цілей з метою змінення сенсу життя. Приватна логіка індивіда. Створення сприятливих умов для інсайту. Приховані мотиви та їх виявлення. Напрямок змін. Саморуйнівні та нереалістичні гіпотези. Спосіб інтерпретації. Афект як результат інсайту. Стосунки терапевт-пацієнт. Перенос та контр перенос. Феномен супротиву. Роль сновидінь. Методика ранніх спогадів, антисугестія (парадоксальна інтенція). **Юнгіанський аналіз.** Психоаналіз Фрейда як стартовий матеріал. Аналіз як свідоме та добровільна включення в символічну гру. Лінійна модель психотерапевтичного процесу. Задача – створення нового інтерсуб'єктивного простору – простору творчого життя. Тобто розкриття творчого потенціалу будь-якого передивання та допомога клієнтові асимілювати його корисним для себе шляхом. Метод вільних асоціацій. Особливості інтерпретації. Поняття активної уяви. Ампліфікація як метод прояснення підсвідомого змісту. Аналіз сновидінь. **Психосинтез Роберто Ассаджиолі** виник як розвиток ідей класичного психоаналізу (З.Фрейд) та терапевтичного підходу юнгіанського аналізу (К.Г.Юнг). Ціль психосинтезу – створення умов для досягнення особистістю гармонічної внутрішньої інтеграції, пізнання своєї сутності, свого «вищого Я». Ассаджиолі запропонована оригінальна система психічної структури особистості. Ця система знаходить місце індивідуальній психіці в просторі колективного підсвідомого. Особисте підсвідоме має три рівня: нижче підсвідоме, середнє підсвідоме, вище підсвідоме. При цьому в

середньому підсвідомому знаходиться поле свідомості та свідоме «Я». На межі особистого та колективного підсвідомого, в верхній його точці розташоване «вище Я» особистості. Найважливішим моментом досягнення психічного здоров'я в психосинтезі вважають зустріч зі своїм вищим (істинним) «Я». Саме на базі цього досягнення пацієнт разом з терапевтом налагоджує гармонійні стосунки з самим собою, іншими людьми, оточуючим світом загалом. В цьому і полягає сутність психосинтезу. Процес переформування особистості навколо об'єднуючого центру відбувається через модель зовнішнього об'єднуючого центру. **Тілесноорієнтована психотерапія** – напрям психотерапії, що вирішує невротичні проблеми пацієнта через процедури тілесного контакту. Засновником цього напрямку є **Вильгельм Райх**. Першим кроком до створення цього напрямку був перехід Райха від аналізу окремих симптомів до аналізу характеру людини. Другим відкриттям став феномен «закутості характеру в панцир». Райх вважав, що характер людини включає постійний набір психологічних захисних механізмів, котрі формують м'язовий панцир. Хронічні м'язові зажими блокують прояви трьох базових психічних станів: тривоги, гніву та сексуального збудження. Таким чином, м'язовий та психологічний панцир – різні прояви одного явища. Працюючи з м'язовим панцирем В.Райх виявив, що визволення хронічно зажатих м'язів породжує визволення вегетативної та біологічної енергії. Рейхіанська терапія полягає в розпусканні панциря в кожному сегменті: очі, рот, шия, груди, діафрагма, живіт, таз. В розпусканні панциря використовують три типи засобів: накопичення в тілі енергії шляхом глибокого дихання; прямий вплив на хронічні м'язові зажими шляхом прямого фізичного контакту, відкрите обговорення з клієнтом його супротивів та емоційних обмежень. Варіантами розвитку тілесноорієнтованої психотерапії В.Райха стали: **біодинаміка Герди Бойесен, психосоматична медицина Франца Александера, Розен-метод Меріон Розен, метод рольфіngu Іди Рольф та біоенергетичний аналіз Олександра Лоуена. Логотерапія, прагнення до смислу, тривимірний**

модель особистості, ноетичний рівень, свобода волі, воля до смислу, смисл життя, дерефлексія, парадоксальна інтенція. Базуючись на класичному психоаналізі З.Фрейда та індивідуальній психології А.Адлера **В.Франкл** розробив свій оригінальний підхід – логотерапію, котрий називають «третьою віденською психотерапевтичною школою. В йогоterapiї базовою мотивуючою силою особистості вважають прагнення до смислу, обґрунтованості власного існування. Логотерапія позиціонує тривимірну модель особистості. Ця модель в горизонтальній площині має два виміри – фізичний та психічний, а в вертикальній площині – ноетичний (духовний) вимір. Всі три виміри утворюють неподільне ціле. Ноетичний рівень це рівень власне людського існування, не властивого іншим формам життя. До нього належать: прагнення до смислу, свободу вибору, здатність любити, креативність, інтуїцію, відповідальність, совість, гумор. Динаміка цього духовного виміру створює напругу, спрямовуючи енергію людини на втілення її цінностей та реалізацію смислів. Згідно з Франклом, психічне здоров'я є результатом певного напруження між людиною та смислом, котрий базується зовні і якого потрібно досягти. Логотерапія базується на трьох філософсько-психологічних концептах: свобода волі, воля до смислу, смисл життя. Франкл вважає людину творцем, котрий все життя створює свою духовність. Людські вчинки він ділить на три типи: ті, що сприяють духовному зростанню особистості, ті,що руйнують духовність та нейтральні відносно духовності. Для кожної людини ці вчинки та відповідні їм цінності унікальні. Людина в пошуках смислу знаходить області самовираження, в котрих реалізує себе, смисли свого буття та реалізує свою неповторну особистість. В ситуації втрати смислу Франкл рекомендує усвідомити, відчувати та зрозуміти унікальність та неповторність власної особистості. Відчуття самоцінності, цінності оточуючих людей, світу, в котрому живе надає людині здатність відчувати впевненість в собі, свою значущість і таким чином – віднаходить смисл існування. Логотерапія стверджує, що життя людини завжди має смисл. Відповідно його терапії людини може віднайти

смысл свого життя трьома основними шляхами: роблячи справу, переживаючи цінності, шляхом страждання.

Питання до самостійної роботи:

1. Сновидіння та його роль в житті людини за З.Фрейдом та К. Юнгом.
1. Поняття самості в роботах К.Юнга.
2. Особисте та колективне підсвідоме, поняття архетипа.
3. Самоствердження особистості, почуття неповноцінності та потреба зверхності за А.Адлером.
4. Структура психічного за Р.Асаджіолі.
5. Тілесна психотерапія як метод психокорекції.
6. Судьбоаналіз Л.Сонді.

Лекція №16.

Тема: Гуманістичний та поведінковий підходи до процесу психологічної корекції.

Мета вивчення: Засвоїти уявлення про особливості гуманістичного підходу.

Література:

1. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. посібник / Я. С. Андрушко. – Львів: ЛьвДУВС, 2017. – 212 с.
2. Дуткевич, Т. В. Теорія і практика розвивально-корекційної роботи психолога: навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. - Київ : КНТ, 2017. - 265 с.
3. Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник / Н. Ф. Каліна. – К.: Академвидав, 2010. – 288 с.
4. Кириленко Т. С. Психологія самопізнання: навч. посіб. / Т. С. Кириленко, О. А. Льюшенко. - Київ : Київський університет, 2015. - 192 с.
5. Кузікова С.Б. Основи психокорекції ; Навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2012. – 320 с.
6. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції ; Навчальний посібник. – Суми .ВТД «Університетська книга» ; 2006. – 384с.
7. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія професійної комунікації: навч. посіб. / Л. Е. Орбан-Лембрик. - Чернівці : Книги-XXI, 2010. - 528 с.

Основний зміст:

В теорії **К.Роджерса** кожна особистість має систему уявлень про власне Я (**Я-концепцію**). Загроза існує коли люди відчують розбіжність між Я-концепцією та пов'язаними з нею умовами цінності з одного боку та якимось аспектом реального існування. Переживання, котрі не відповідають Я-концепції несуть загрозу для її цілісності. Тому вони не допускаються до усвідомлення. Таким чином, за Роджерсом, неспівпадіння між Я-концепцією та актуальним переживанням, захисні механізми особистості перестають працювати адекватно і цілісна структура особистості руйнується. В наслідку

чого людина отримує розлади в психологічному стані та поведінці. Показник неспівпадіння між Я та актуальним переживанням визначає ступінь психологічної дезадаптації. Базисом клієнт-центрованої терапії є визначення шести терапевтичних умов терапевтичного впливу: Дві людини знаходяться в терапевтичному контакті. Саме особливості психотерапевтичного контакту Роджерс вважав основною умовою та технікою успішного позитивного розвитку особистості клієнта. Клієнт знаходиться в стані невідповідності та тривоги. Людина, що звернулась за допомогою. За Роджерсом неодмінно знаходиться під впливом цих відчуттів. Психотерапевт є гармонійним та цілісним. Крім того принципово важливо для психотерапевта бути самим собою та бути щирим. Клієнтові важливу відчувати, що він розкривається перед щирою та відкритою людиною. Психотерапевт відчуває безумовну позитивну увагу до клієнта. Поняття безумовної позитивної уваги у К.Роджерса означає здатність сприймати та цінувати людину без усяких умов. Таке сприйняття дозволяє клієнтові досягнути організмичного рівня своїх переживань та усвідомити ці переживання не відчуваючи загрозу. Психотерапевт відчуває емпатичне розуміння внутрішньої системи координат клієнта та намагається донести це до нього. Емпатія демонструє клієнтові, що терапевт відчуває, приймає та розуміє його внутрішній світ. Таким чином клієнт отримує впевненість, що його сприймають і сам дає собі право на існування. Має відбутися передача клієнтові емпатійного розуміння та безумовної позитивної уваги психотерапевта. Ці базові позиції клієнт-центрованого підходу К.Роджерса стали основою сучасної допомагаючої психологічної практики. Згідно гештальттерапії особистість розглядається як єдине ціле. Тому будь-який аспект поведінки може бути проявом цілісного буття людини. Людина є частиною більш широкого поля: організм – середовище. **Ф.Перлз** розглядав **особистісне зростання** як процес розширення зон самоусвідомлення, що сприяє саморегуляції та координує рівновагу між внутрішнім світом та середовищем. Він виокремлював три зони усвідомлення: внутрішню – явища та процеси нашого тіла, зовнішню –

події зовнішнього життя, середню – фантазії та вірування. За Перлзом психічні порушення є наслідком того, що особистість людини не є єдиним цілим. Неусвідомлені конфлікти заважають людині бути в контакті з деякими своїми думками, почуттями, прагненнями. В основі всіх порушень – обмеження здатності особистості до підтримки оптимальної рівноваги з середовищем. В **гештальттерапії** виокремлюють п'ять механізмів порушення процесу саморегуляції: інтроекція, проекція, ретрофлексія, дефлексія, конфлуенція. В результаті дії цих механізмів порушується цілісність особистості, вона стає фрагментарною. В гештальттерапії велике значення надається технікам. Серед найбільш поширених: експериментальний діалог, «великий пес» та «цуценя», рух по колу, зворотня техніка, експериментальне перебільшення, незакінчена справа. Ціллю гештальткорекції є зняття блокувань та пробудження потенційних ресурсів людини, сприяння її особистісному зростанню. **Ірвін Ялом** визначав **екзистенційну терапію** як психодинамічний підхід. Ця форма терапії орієнтована на довгострокову роботу та може проводитись як в індивідуальній, так і в груповій формах. Найбільша увага приділяється якості відносин психотерапевт – пацієнт. Ця якість характеризується поняттями присутність, автентичність, відданість. Головною ціллю психотерапевта є сприяння саморозкриттю пацієнта. Крім того, ключовими процесами, згідно Ялому, є воля, прийняття відповідальності та включення в життя. Задачі, котрі вирішує екзистенційна психотерапія лежать в площині екзистенційних переживань людини. Згідно **А.Елісу** психологічні проблеми людини пов'язані з тенденцією слідувати нав'язаним кліше та стереотипам та нездатністю використовувати власний потенціал. Для вирішення цих проблем він створив теорію **раціонально-емотивної терапії (RET)**. Відповідно цієї концепції людина народжується з певним потенціалом, який має два боки: раціональний та ірраціональний, конструктивний та деструктивний. При цьому люди мають тенденцію спиратись на спощенні уявлення про життя та використовувати їх як абсолютні підґрунтя для

оцінок явищ оточуючого. В РЕТ виокремлюється три провідні аспекти функціонування особистості: когніції (думки), почуття та поведінка. Когніції існують двох типів: Дескриптивні когніції – ті, що несуть інформацію про реальність безвідносно оцінюючої позиції; Оцінюючі когніції відображають оцінку людиною оточуючої реальності. Розлади в емоційній сфері розглядаються як результат порушень в когнітивній сфері (зверхгенералізація, помилкові висновки, жорсткі установки). Еліс розробив «Кодекс невротика» який складається з комплексу помилкових суджень. Прагнення до відповідності цьому комплексу веде до психологічних проблем. Структура особистості за А.Елісом складається з трьох елементів (АВС-теорія). А – активізуючи подія, В – оцінка особистістю цієї події, С – емоційні та поведінкові наслідки цієї події, Д – наступна реакція на подію, що є результатом когнітивного опрацювання, Е - кінцевий ціннісний висновок. Аналіз поведінки клієнта або самоаналіз за схемою « подія – сприйняття – реакція – роздуми – висновок » має високу продуктивність та терапевтичну спроможність. АВС-схема використовується для того, щоб допомогти клієнтові в проблемній ситуації перейти від ірраціональних установок до раціональних. Ця робота виконується в декілька етапів. Перший етап – кларифікація, прояснення, роз'яснення події, особливо аспектів найбільш емотивно вагомих для клієнта, таких, що викликали в нього неадекватні реакції. При цьому ціль корекції – усвідомлення людиною власної системи оціночних когніцій, котрі лежать в когнітивній основі конфлікту, перебудова цієї системи. Результатом чого має стати прийняття рішення про трансформацію ситуації. Другий етап – ідентифікація емоційних та поведінкових наслідків події. Мета цього етапу – виокремлення всіх можливих емоційних реакцій на подію. За чим слідує виявлення ірраціональних установок клієнта. А.Еліс виокремив чотири типи ірраціональних установок, котрі лежать в основі психологічних проблем: катастрофічні установки, установки обов'язкового, установки неодмінної реалізації своїх потреб, глобальні оцінкові установки. Третій етап –

реконструкція ірраціональних установок. Реконструкція відбувається на когнітивному рівні, рівні уяви та рівні поведінки. РЕТ характеризується широким набором психотехнік, серед яких найбільш поширеними є: обговорення та дискредитація ірраціональних поглядів; раціонально-емоційна уява; рольова гра; атака на страх. Когнітивно-поведінкова терапія базується на принципах теорії навчання. Головний принцип якої: різноманітні типи поведінки та відповідні їм психологічні ознаки розвиваються як результат звичної реакції людини на зовнішні фактори. Таким чином виробляється модель поведінки, не завжди продуктивна. В свою чергу ця модель здатна викликати симптоми психологічних порушень. Задача КПТ полягає в допомозі людині позбавитися непродуктивної поведінкової моделі, замінивши її більш корисною та життєздатною моделлю. В цьому процесі важливими є когнітивні процеси. Розлади в емоційній сфері розглядаються як результат порушень в когнітивній сфері (зверхгенералізація, помилкові висновки, жорсткі установки). Еліс розробив «Кодекс невротика» який складається з комплексу помилкових суджень. Прагнення до відповідності цьому комплексу веде до психологічних проблем. Структура особистості за А.Елісом складається з трьох елементів (АВС-теорія). А – активізує подію, В – оцінка особистістю цієї події, С – емоційні та поведінкові наслідки цієї події, Д – наступна реакція на подію, що є результатом когнітивного опрацювання, Е – кінцевий ціннісний висновок. Аналіз поведінки клієнта або самоаналіз за схемою « подія – сприйняття – реакція – роздуми – висновок » має високу продуктивність та терапевтичну спроможність. АВС-схема використовується для того, щоб допомогти клієнтові в проблемній ситуації перейти від ірраціональних установок до раціональних. Когнітивно-поведінкова терапія, як правило, представляє собою короткотерміновий курс. Терапія включає як поведінкові, так і когнітивні техніки. Доведена ефективність когнітивно-поведінкової психотерапії при депресивних порушеннях, різноманітних фобіях, панічних атаках, тривожних розладах.

Питання до самостійної роботи:

1. Структура самосприйняття особистості за К.Роджерсом.
2. Поняття безумовного прийняття та його роль в розвитку особистості та психологічній корекції.
3. Поняття гештальту як динамічної особистісної перемінної.
4. Основні техніки гештальт-терапії.
5. Психодинамічні чинники екзистенційної психотерапії.
6. Р. Мей та його внесок у екзистенційний напрям.
7. Характеристики ірраціональних когніцій за А.Елісом.
8. Новітні напрямки та техніки раціонально-емотивної терапії.