

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 ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ**

(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 ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ  
(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

**Заліковий модуль 1.**  
**ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1.**

**РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ЯК  
ПСИХОЛОГІЧНА ПРАКТИКА.**

**Лекція №1.**

**Тема: Історія та сучасний стан практичної психології**

**Мета вивчення:** Ознайомлення з історією та сучасним станом практичної психології.

**Література:**

1. Афанасьєва Н. Є. Підходи до визначення психологічного консультування у сучасній психології // Проблеми екстремальної та кризової психології. 2014. Вип. 16. С. 3-10.
2. Дуткевич Т.В. Практична психологія: вступ до спеціальності: навч. посіб. К.: Центр навч. л-ри, 2019 – 255 с.
3. Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник / Н. Ф. Каліна. – К.: Академвидав, 2010. – 288 с.
4. Панок В. Основи практичної психології. Підручник / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева. – К.: Либідь, 2006. – 536 с.
5. Приходько Ю.О. Практична психологія: введення у професію: навч. Посібник. К.: Каравела, 2010. – 232 с.

**Основний зміст:**

**Психологічна практика** це система заходів, спрямованих на виправлення непродуктивних особливостей психології та поведінки особистості з допомогою спеціальних засобів психологічного впливу. Психотерапія як основа психологічної практики. Клінічно-орієнтована та особистісно-орієнтована психотерапія. 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. Психоаналітичний підхід до психологічної корекції. Психологічне обґрунтування класичного психоаналізу як терапевтичної системи (З. Фрейд). Головні терапевтичні чинники адлеріанського аналізу (А.Адлер). Юнгіанський аналіз як терапевтичну практику (К.Г.Юнг). Розвиток психокорекції аналітичного спрямування. Характеристики та місце в сучасній системі психологічної допомоги особистості гештальттерапії Ф.Перлза. Гуманістичну спрямованість судьбоаналізу Л.Сонді. Гуманістичний підхід до процесу психологічної корекції. Характеристика логотерапії В.Франкла як психотерапевтичного напрямку. Характеристика психосинтезу Р.Ассаджиолі як психотерапевтичного напрямку. Поведінковий напрям у психокорекційній практиці. Рационально-емотивний підхід А.Еліса в психотерапії. **Специфічні риси психологічної практики.** Головна мета психологічної практики – надання людям психологічної допомоги. З цього слідує, що методи практичної психології спрямовані не стільки на вивчення, скільки на надання допомоги. Діагностичні завдання визначаються корекційними завданнями, приватними запитами клієнтів. Отже, предметом практичної психології є конкретний індивід у конкретних життєвих обставинах, а не загальні закономірності психічних явищ. Критерієм достовірності знань слугує досвід та ефективність роботи спеціалістів. Важливо, щоби одні методи були ефективними у використанні якомога більшої кількості психологів. Особливість знань у практичній психології можна вважати конкретність і практичність. Тобто робота повинна мати чітку практичну цінність, хоча не завжди практичний досвід може забезпечуватися доказовою базою та поширеними психологічними ідеями. Ще одна особливість – цілісність в описі психіки людини (єдність свідомих і несвідомих компонентів психіки для пояснення поведінки, емоцій і думок). Концепції практичних психологів вирізняються метафоричністю мови. Приклади: Фрейд (Едіків комплекс), Фромм (втеча від свободи), Берн (Дитина-Дорослий-Родитель), Перлз (собака-зверху).

Метафора унаочнює інформацію, робить її зрозумілішою, доступнішою для сприйняття. Берн наполягав, що книги з психології мають писатися так, щоби їх розуміла 8-річна дитина. Важливим є вплив особистості психолога на процес і результати роботи. Зокрема, даються взнаки особисті трагедії та колізії вчених-практиків. Наприклад, на концепцію Франкла суттєвий вплив справило перебування у концтаборі. Інші психологи свого часу були лікарями, священиками і принесли у психологію медичну, релігійну термінологію. Серед них А. Адлер (комплекс неповноцінності), К. Юнг (вроджені архетипи).

**Основні види діяльності практичного психолога:**

Психологічне оцінювання Йдеться про здійснення психологічної діагностики. Це особлива психологічна діяльність, яка спрямована на кількісну та якісну оцінку психічних функцій і психологічних особливостей людини. При цьому психолог-діагност орієнтується на норму (вікову, статеву, патопсихологічну, індивідуально-психологічну) у прояві психічних функцій людини. Відхилення від норми визначає діагноз. Психодіагностика здійснюється на основі: об'єктивних показників діяльності (тесту); суб'єктивних показників. Для оцінювання використовуються професійні спостереження, бесіди, тести, опитувальники. Оцінка – по суті констатація наявності чи відсутності певних психологічних якостей, емоційних реакцій, поведінкових проявів і їх відповідність встановленим нормам. У психологічному тестуванні можуть використовуватися тести-опитувальники, проєктивні тести і тести, що вимагають виконання певного виду завдання. Щоправда, слід пам'ятати, що на тести справляє потужний вплив фактор соціальної бажаності, що може спотворити результати.

Психологічне консультування Цей вид діяльності застосовується у різних видах життя та діяльності людей: в освіті, у вирішенні проблем здоров'я й особистого життя, промисловості, у бізнесі тощо. Основний засіб – бесіда, побудована певним чином. Психолог допомагає клієнту з різних сторін подивитися на проблему і на способи дії у проблемній ситуації. Він допомагає розібратися з власними почуттями і думками, допомагає

подолати суб'єктивні психологічні бар'єри, спонукає до розвитку в собі певних якостей, розвитку внутрішніх ресурсів поведінки. Мета консультування – допомогти людям у досягненні відчуття благополуччя, полегшити переживання стресу, вирішити життєві кризи, підвищити їхню спроможність знаходити вихід зі складних ситуацій і самим приймати рішення та реалізовувати їх. За психологічною консультацією звертаються у міжособистісних конфліктах, сексуальних стосунках, стосунках із дітьми, а також консультація відбувається з питань виробничих проблем, проблем психології управління, взаємовідносин людей у сфері суспільного життя. Психологи-консультанти працюють індивідуально, з парами, сім'ями та групами. Щоправда, в останньому випадку така консультація виконує здебільшого просвітницькі функції. Однією з форм психологічного консультування є телефон довіри як форма анонімної психологічної допомоги. Телефон довіри забезпечує оперативність спілкування, анонімність і пов'язану із цим довірливість. Іноді воно є більш ефективним, ніж класичне консультування. Психологічна просвіта Головне завдання психологічної просвіти: розширення психологічних знань і підвищення психологічної культури населення. Такі знання потрібні керівникам, педагогам, лікарям, працівникам культури, торгівлі, бізнесу, аби з урахуванням психологічних особливостей людини провадити свою професійну діяльність. В процесі психологічної просвіти психолог у науково-популярній формі знайомить загал з основами психології, результатами досліджень, формує потребу у психологічних знаннях і стимулює бажання використовувати їх у повсякденному житті. Вимоги до психологічної просвіти: ясність, доступність викладу інформації, її практична орієнтованість. Бажано уникати професійної термінології. Для психологічної просвіти можуть бути використані лекції, бесіди, семінари, виставки психологічної літератури, інформаційні стенди. Корекцій-відновлювальна та розвивальна робота Психокорекція проводиться тоді, коли в результаті психодіагностики або консультування було виявлено

відхилення від норми в психічному розвитку людини. Корекційна робота – це вплив психолога на певні психічні функції, якості і форми поведінки особистості, спрямовані на подолання цього відхилення. Цей вплив здійснюється на основі уявлення про вікову норму психічного розвитку. Виходячи з цього психолог будує психокорекційну програму. Корекційні заняття проводяться індивідуально або в групі впродовж тривалого часу. Безпосереднім приводом для організації психокорекційної роботи є труднощі у навчанні, порушення поведінки, дезадаптація школяра, проблеми професійної та повсякденної діяльності, емоційно-вольові переживання. Фактично йдеться про виправлення психічного функціонування суб'єкта. Що передбачає більш цілеспрямований вплив, ніж при вихованні. Тут застосовуються специфічні засоби впливу на психіку людини (вправи, техніки). Групова психокорекція може бути спрямована на розвиток комунікативних здібностей, на вміння аналізувати поведінку і стан інших людей, вміння адекватно сприймати себе. При цьому коректуються норми міжособистісної взаємодії, розвивається здатність гнучко реагувати на ситуацію, швидко перебудовуватись в різних умовах і різних групах. Методи психокорекції: інтелектуальні тренінги, методи навчання саморегуляції, рольові ігри, групові дискусії. Розвивальна робота спрямована на подальший розвиток певних якостей, здібностей, умінь людини.

#### **Питання для самостійної роботи:**

1. Головні напрямки та пов'язані з ними форми консультування.
2. Їхні основні відмінності.
3. Вибір напрямку та форми психологічного консультування.
4. Рівні психологічного консультування.

#### **Лекція №2.**

**Тема: Предмет, специфіка та принципи різних видів психологічної практики.**

**Мета вивчення:** Ознайомлення з предметом, специфікою та принципами різних видів психологічної практики.

### **Література:**

1. Дуткевич Т.В. Практична психологія: вступ до спеціальності: навч. посіб. К.: Центр навч. л-ри, 2019 – 255 с.
2. Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник / Н. Ф. Каліна. – К.: Академвидав, 2010. – 288 с.
3. Приходько Ю.О. Практична психологія: введення у професію: навч. Посібник. К.: Каравела, 2010. – 232 с.
4. Приходько Ю.О. Психологічний словник-довідник: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: Каравела, 2012
5. Словник-довідник психолога-консультанта / Н. В. Гаркавенко, Я. В. Чапак, С. К. Шандрук, І. І. Солійчук. Чернівці, 2010. - 200 с.
6. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс: Навчальний посібник. — К: ВД «Професіонал», 2005. — 656 с.

### **Основний зміст:**

Поняття **психологічної допомоги**. Види психологічної практики: **психотерапія, психодіагностика, психокорекція, консультування, психопрофілактика, профорієнтація**. Консультування як синтез психодіагностики і корекції. 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 вверху; принцип емоційної насиченості. **Практична психологія як професія.** Професія – діяльність, за допомогою якої людина бере участь в житті суспільства і яка служить їй головним джерелом матеріальних коштів для існування. І визнається за професію особистою самосвідомістю цієї людини. Близьким до поняття «професія» є поняття «спеціальність» - це конкретніша область прикладання своїх сил. Аспекти поняття «професія» та їх специфіка для психології:

1. Професія як спільність людей, що займаються близькими проблемами та дотримують приблизно однакового способу життя (рівень життя може розрізнятися у професіоналів з різною мірою успішності, але базова система цінностей у представників професії «психолог» приблизно однакова, що і дозволяє їм говорити про когось зі своїх колег як про фахівця, який більш або менш «відбувся»).
2. Професія як область прикладання зусиль пов'язана з виділенням (і уточненням) самого об'єкту і предмета професійної діяльності психолога. Тут вирішується питання, в яких сферах життєдіяльності психолог може реалізувати себе як професіонал.
3. Професія як діяльність і область прояву особистості. Професійна діяльність не просто дозволяє «виробляти» певні товари або послуги, але передусім вона дозволяє людині реалізовувати свій творчий потенціал і створює умови для розвитку цього потенціалу.
4. Професія як система, що історично розвивається. Сама професія міняється залежно від зміни культурно-історичного контексту і, на жаль, можливі ситуації, коли первинний сенс професії може істотно спотворюватися. Зокрема, психологія, яка по суті орієнтована на розвиток неповторної особистості людини, може в певні історичні періоди використовуватися для відвертої маніпуляції суспільною свідомістю і створення у свідомості окремих людей ілюзії рішення їх проблем (особливо, коли ці психологічні проблеми умисне не зв'язують з громадськими проблемами).
5. Професія як реальність, що творчо формується самим суб'єктом праці (в даному випадку - самим психологом). Це означає, що навіть культурно-історична ситуація (епоха) не є тотально домінуючою;

багато що залежить від конкретних людей. Саме вони мають визначати місце своєї професії (і свою особисту «місію») в громадській системі, а не просто виконувати роботу «за інструкцією». Саме завдяки конкретним особистостям психологія розвивається як наука і практика.

### **Питання для самостійної роботи:**

1. Шляхи вирішення проблем розвитку комунікативних здібностей.
2. Подолання нездатності клієнта контролювати свої емоції.
3. Підвищення можливостей клієнта в подоланні міжособистісних конфліктів.
4. Допомога клієнтам в подоланні комплексів та заниженої самооцінки.

### **Лекція №3.**

**Тема: Психологічне консультування як метод надання психологічної допомоги.**

**Мета вивчення:** Ознайомлення з психологічним консультуванням як методам надання психологічної допомоги.

### **Література:**

1. Буллах І. С. Бушай І. М., Кузьменко В. У., Помиткін Е. О., Алексєєва Ю. А. Консультативна психологія: підручник. Вінниця: Нілан, 2014. - 484 с.
2. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: підручник / Дж. Бюдженталь. К.: Ніка-Центр, 2011. 424 с.
3. Опанасенко Л.А. Основи психологічного консультування: у схемах і таблицях / Л.А. Опанасенко – Миколаїв : Іліон, 2019. – 134 с.
4. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія професійної комунікації: навч. посіб. / Л. Е. Орбан-Лембрик. - Чернівці : Книги-XXI, 2010. - 528 с.
5. Хомич Г. О., Ткач Р. М. Основи психологічного консультування: навч. посіб. К.: МАУП, 2004. 152 с.

### **Основний зміст:**

Поняття **втручання** або **інтервенції**. Визначення та завдання психологічного консультування як самостійного методу психологічної допомоги людям.

**Психологічне консультування, психотерапія та психокорекція.**

Відмінність за цілями, задачами, безперервністю та кількістю контактів, активністю та стилем спілкування. Психологічне консультування як

допомога, орієнтована на вирішення ситуативних проблем клієнтів. Акцент на поведінку, адекватну актуальним ситуаціям, на здатність до саморегуляції та життєві цінності. Психологічне консультування як робота з психічно здоровими людьми, як методи роботи, що орієнтовані на здорові чинники особистості. Застосування психологічного консультування паралельно з іншими методами психологічного впливу. Місце проведення консультування, організація простору та часу. Психологічне консультування – вид психологічної допомоги психічно здоровим людям, що має своєю метою розширення меж самопізнання людини, її здатності більш глибоко сприймати оточуючий світ, вбачати та вміти реалізовувати більше число адекватних та конструктивних моделей поведінки в тих або інших життєвих ситуаціях, долати життєві труднощі. **Основне завдання психологічного консультування** можна визначити так: створити умови, при яких клієнт виявиться здатним подивитися на свої життєві труднощі з боку, усвідомити неконструктивні способи поведінки і побудови взаємовідносин і знайти адекватні дії, що дозволяють йому отримати новий емоційний і особовий досвід. Основною метою при цьому слід рахувати психологічну допомогу людині в становленні його як продуктивній особі, що має високий рівень самосвідомості, здатній здійснювати власну, самостійно вибрану життєву стратегію, готовій нести відповідальність за свою долю. Психологічне консультування відділяється від психотерапії, хоча в процесі консультації нерідко застосовуються психотерапевтичні методи і прийоми. Прийнято вважати, що консультування має все ж більше поверхневий характер, ніж власне психотерапія. **Цілі та принципи психологічного консультування.** Цілі консультування залежать від потреб клієнтів, що звертаються за психологічною допомогою, і теоретичної орієнтації самого консультанта. *Універсальні цілі*, які більшою чи меншою мірою властиві представникам усіх теоретичних шкіл: 1. Сприяння зміні поведінки, щоб клієнт міг жити продуктивніше, отримувати задоволення від життя, незважаючи на деякі неминучі соціальні обмеження. 2. Розвиток навички подолання труднощів

при зіткненні з новими життєвими обставинами і вимогами. 3. Забезпечення ефективного прийняття та реалізації життєво важливих рішень (навчання самостійним вчинкам, розподілу часу і енергії, оцінці наслідків ризику, дослідженню поля цінностей, в якому відбувається ухвалення рішень, оцінці властивостей своєї особисті подоланню емоційних стресів, розумінню впливу установок на ухвалення рішень та ін.). 4. Розвиток уміння зав'язувати і підтримувати міжособові стосунки. Спілкування з людьми займає значну частину життя та у багатьох викликає труднощі через низький рівень їх самоповаги або недостатній розвиток соціальних навичок. Отже, слід покращувати якість життя клієнтів за допомогою навчання кращій побудові міжособових стосунків. 5. Полегшення реалізації та підвищення потенціалу особистості – у консультуванні необхідно прагнути до максимальної свободи клієнта (враховуючи природні соціальні обмеження), а також до розвитку здатності клієнта контролювати своє оточення і власні реакції, що провокуються оточенням.

**Специфічні риси психологічного консультування,** що відрізняють його від психотерапії : - консультування орієнтоване на клінічно здорову особистість – людину, яка має в повсякденному житті психологічні труднощі і проблеми, скарги невротичного характеру, а також людина, що почуває себе добре, але перед собою мету подальшого розвитку особистості; - консультування зорієнтоване на здорові сторони особистості незалежно від міри порушення; ця орієнтація ґрунтована на вірі в те, що «людина може змінюватися, вибирати життя, що задовольняє її, знаходити способи використання своїх завдатків, навіть якщо вони невеликі із-за неадекватних установок і почуттів, уповільненого дозрівання, культурної депривації, недоліку фінансів, хвороби, інвалідності, похилого віку»; - консультування частіше орієнтується на сьогодення і майбутнє клієнтів; - консультування зазвичай орієнтується на короткострокову допомогу (до 15 зустрічей); - консультування орієнтується на проблеми, що виникають у взаємодії особистості і середовища; - в консультуванні акцентується ціннісна участь консультанта, хоча

відхиляється нав'язування цінностей клієнтам; - консультування спрямоване на зміну поведінки і розвиток особистості клієнта.

### **Питання для самостійної роботи:**

1. Цілі та задачі психологічного консультування.
2. Види психологічного консультування.
3. Психологічне консультування та інші види практичної психологічної допомоги.
4. Відмінності практичної та академічної психології.

### **Лекція №4.**

#### **Тема: Напрямки та форми психологічного консультування.**

**Мета вивчення:** Ознайомлення з напрямками та формами психологічного консультування.

#### **Література:**

1. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: підручник /Дж. Бюдженталь. К.: Ніка-Центр, 2011. 424 с.
  2. Дуткевич Т.В. Практична психологія: вступ до спеціальності: навч. посіб. К.: Центр навч. л-ри, 2019 – 255 с.
  3. Євдокимова Н.О., Опанасенко Л.А, Іванцова Н.Б. Психологічні основи професійного консультування: навчальний посібник. Миколаїв: Іліон, 2015. - 384 с.
  4. Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник / Н. Ф. Каліна. – К.: Академвидав, 2010. – 288 с.
  5. Опанасенко Л.А. Основи психологічного консультування: у схемах і таблицях / Л.А. Опанасенко – Миколаїв : Іліон, 2019. – 134 с.
- Рябко Ю. В. Техніки і моделі психологічного консультування: навчальний посібник. Глухів: РВВ ГНПУ ім. О. Довженка, 2013.- 120 с.

#### **Основний зміст:**

**Методологія** різних підходів в консультуванні визначається їх приналежністю до одного з основних напрямів сучасної психології: психоаналітичному, біхевіористському або екзистенційно-гуманістичному. Відповідно психолог-консультант, що орієнтується на **психоаналітичну** теорію (у одній з численних модифікацій), розглядає душевне життя клієнта з трьох точок зору: динамічної (як результат взаємодії і конфлікту різних психічних сил), «економічної» (як сукупність її енергетичних характеристик) і топической (з точки зору структурної організації психіки). При цьому своє

головне завдання консультант-психоаналітик вважає в тому, щоб допомогти пацієнтові усвідомити природу і причини внутрішніх конфліктів, посилити його Его (Я) і зробити його незалежнішим від Супре-Его (Сверх-Я) та Ід (Воно). Для цього йому необхідно досягти робочого альянсу з пацієнтом, пропрацювати з ним його опір і перенесення, здолати дію неконструктивних захисних механізмів, можливо, усвідомити прояви різних комплексів. В якості основи більшості техніки психоаналітично орієнтованого консультування розглядається «вільне асоціювання». Консультант-**біхевіорист** (прибіник поведінкового підходу) працює передусім над поведінкою клієнта. Його завдання – перевести психологічну проблему, що виражається неясними, багатозначними словами, в об'єктивно спостережувані поведінкові акти. Продемонструвавши неадекватність стереотипної поведінки клієнта, консультант-біхевіорист разом з ним моделює бажану поведінку і формує необхідні навички. Розробляється конкретний план дій з досягнення поставленої мети, який планомірно і наполегливо реалізується під контролем психолога. **Гуманістично** орієнтований консультант спирається на два найважливіші постулати: - люди самі себе контролюють, їх поведінка детермінована здатністю здійснювати свій вибір: вибирати, як думати і як поступати; - у кожної людини є природжена потреба в реалізації свого потенціалу – в особистісному зростанні (хоча середовище може блокувати це зростання). Виходячи з цих принципів, консультант бачить своє завдання в тому, щоб допомогти клієнтові здійснити особові зміни і підтримати його під час ухвалення відповідального рішення. *Психодинамічний підхід* підкреслює важливість для розуміння генези і лікування емоційних розладів інтрапсихічних конфліктів, які є результатом динамічної і часто несвідомої боротьби суперечливих мотивів усередині особистості. Різновиди психодинамічного підходу, разом з класичним психоаналізом З. Фрейда: - індивідуальна психологія А. Адлера; - аналітична психологія К. Г. Юнга; - его-психологія (А. Фрейд, Г. Хартман, Д. Клейн); - неофрейдизм (К. Хорни, Е. Фромм, Г. Саллівен); - теорія об'єктних

стосунків(М. Клейн, О. Кернберг, Г. Кохут). В якості групового методу в психоаналітичному напрямі виступає групп-аналіз, засновником якого є видатний британський психоаналітик Зигмунд Фоулкс. Висунуто три основні моделі психоаналітично орієнтованої групової психотерапії, основні принципи якої: психоаналіз в групі; психоаналіз групи; психоаналіз через групу або за допомогою групи. *Екзистенціально-гуманістичний* підхід спирається на філософські ідеї екзистенціалізму і феноменології. Гуманістична психотерапія ґрунтується на таких положеннях: - лікування є зустріччю рівних людей (іноді замість поняття «зустріч» використовується калька з англійського – термін «енкаунтер»); - поліпшення у клієнтів настає само, якщо терапевт створює правильні умови – допомагає усвідомленості, самосприйняттю і вираженню клієнтом своїх почуттів; - найкращий спосіб - створення стосунків безумовної підтримки і прийняття; - клієнти повністю відповідальні за вибір свого образу думок і поведінки. Засадничими ідеями цього напрямку стали уявлення про людину як про істоту, відпочатково активну, прагнучу до розширення просторів свого буття, таку, що має майже безмежні можливості позитивного особистісного зростання. Екзистенціальна суть людини розкривається передусім в пограничній ситуації між життям і смертю. Тому центральними категоріями людського буття виступають смерть, свобода, ізоляція, безглуздя. Однією з головних причин захворювання або серйозних психологічних проблем є «блокування» прояву людиною його достовірності, екзистенції, безуспішний пошук сенсу свого життя. Найважливішими цілями психологічної допомоги людині виступає створення умов для відновлення автентичності особи, здійснення нею своїх істинних можливостей, звільнення творчого потенціалу, розкриття відповідності її екзистенції своїй істинній природі. У психотерапії до екзистенціально-гуманістичного напрямку відносять: клієнт-центровану психотерапію, гештальттерапію, логотерапію, психодраму, первинну терапію Янова, трансцендентальну медитацію, екзистенціальну психотерапію, дзен-психотерапію та ін. *Поведінкові терапевти* розглядають неврози людини і

аномалії особистості як вираження виробленої в онтогенезі неадаптивної поведінки. Психотерапія пов'язана з необхідністю формування у людини оптимальних поведінкових навичок, що реалізується за допомогою наступних методів: - позитивного і негативного підкріплення (спрямовані на розрив небажаного зв'язку між умовним подразником і реакцією і /або заміну його на новий); - покарання (поєднання неприємної дії з ситуацією, зазвичай приємною); - систематичній десенсибілізації (поєднання стану релаксації з пред'явленням ситуації, що викликає тривогу); - вікарного навчання (термін «вікарний» означає «такий, що заміщає»: навчання здійснюється не через організацію власного досвіду клієнта, а через пред'явлення моделей оптимальної поведінки). *Нейролінгвістичне програмування.* Під нейролінгвістичним програмуванням (НЛП) розуміють процес моделювання внутрішнього людського досвіду і міжособової комунікації шляхом виділення структури процесу. Однією з головних відмінностей НЛП від інших психологічних напрямів є відсутність інтересу до змісту процесів комунікації, а замість цього – вивчення структури процесу: усіх послідовних кроків програми взаємодії або внутрішньої дії у людей, що найефективніше комунікують. Опис цієї структури необхідно робити, спираючись тільки на категорії сенсорного досвіду, в якому нейролінгвістичні програмісти виділяють три основних модальності - візуальну, аудіальну і кінестетичну. Очищення і загострення власних сенсорних каналів фахівцем-психотерапевтом, працюючим в області НЛП, є найважливішою умовою адекватного розуміння невербальних відповідей на його питання з боку клієнтів. На тій же умові ґрунтується можливість ефективного використання методів НЛП в усіх інших сферах людської життєдіяльності.

#### **Питання для самостійної роботи:**

1. Нейролінгвістичне програмування.
2. Екзистично-особистісний підхід.
3. Психосинтез.
4. Трансакційний аналіз.
5. Гештальт-терапія.
6. Позитивна психотерапія.



## Лекція №5.

**Тема: Особистість психолога-консультанта та особистість клієнта.**

**Мета вивчення:** Ознайомлення з особистістю психолога-консультанта та особистістю клієнта.

### Література:

1. Буллах І. С. Бушай І. М., Кузьменко В. У., Помиткін Е. О., Алексєєва Ю. А. Консультативна психологія: підручник. Вінниця: Нілан, 2014. - 484 с.
2. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: підручник /Дж. Бюдженталь. К.: Ніка-Центр, 2011. 424 с.
3. Дуткевич Т.В. Практична психологія: вступ до спеціальності: навч. посіб. К.: Центр навч. л-ри, 2019 – 255 с.
4. Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник / Н. Ф. Каліна. – К.: Академвидав, 2010. – 288 с.
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.

### Основний зміст:

**Визначення клієнта.** Очікування клієнта. Класифікація типів клієнтів. Ролі психолога-консультанта та клієнта у консультуванні. Зона психологічного ризику. Головні причини звернення за психологічною допомогою. Вимоги до психолога-консультанта. **Модель ефективного консультанта.** Рівень професійної підготовки та особистісні якості спеціаліста. Досвід проведення та професійні навички професійного психолога. Етичні та ціннісні засади практикуючого психолога. Орієнтація консультанта на самостійність клієнта. Відповідальність консультанта перед клієнтом за результати консультування. Збереження таємниці стосовно отриманих від клієнта відомостей. Стили професійної діяльності психолога-консультанта: «вчитель», «партнер», «наставник», «тренер», «провідник», «душоспаситель». Особливі вимоги до психолога-консультанта при консультуванні з інтимних питань. Умови успішного консультування сімейних проблем. Необхідність власного сімейного досвіду. Необхідність педагогічного досвіду як умова ефективності консультанта в психолого-педагогічній допомозі клієнтам. Межі компетенції психолога-консультанта та робота з суміжними фахівцями.

Спеціальна професійна підготовка психолога-консультанта, її зміст. Напрямки підвищення кваліфікації практичного психолога. Феномен « психологічного вигорання », його симптоми та профілактика. Супервізорство. **Особистість психолога-професіонала.** *Психологічна готовність* психолога до професійної діяльності є складною багаторівневою системою психічних особливостей, які є суб'єктивними умовами успішності роботи. У структурі психологічної готовності психолога до професійної діяльності слід визначити, перш за все: - загальну гуманістичну спрямованість професійної діяльності; - позитивне ставлення до об'єкта професійної діяльності (особистості та соціальні групи); - наявність діагностичних, прогностичних і організаційних знань, умінь та навичок; - емоційно насичене позитивне ставлення до професійної діяльності, зацікавленість у досягненні позитивного результату; - позитивне ставлення до самого себе як особистості та професіонала; впевненість у собі, емоційну врівноваженість, витривалість щодо стресів, креативність, прагнення до особистісного та професійного зростання, відповідальність, розвинуту комунікативну компетентність. *Етапи професійного розвитку психологів* (підчас навчання у ВНЗ): - захоплююче-романтичний (перше знайомство з психологією, пов'язане із надмірним захопленням та ідеалізацією); - самоствердження (бажання дізнатися щось особливе та оволодіти незвичайними методиками); - перші розчарування та пошук нових особистісних смислів; - початок самостійного розв'язання певних психологічних проблем із застосуванням відомих технологій та методів, накопичення позитивного та негативного досвіду їх використання; - спроби працювати «по-новому», які часто закінчуються розчаруванням у собі та прагненням довести свої дії до досконалості, розуміння необхідності глибоких знань психологічної теорії і методології для творчої роботи та імпровізації; - звернення до теоретичних та методологічних основ психології, які на початкових етапах навчання могли не викликати зацікавленості; - імпровізація та професійна творчість на основі оновленої методологічної та

теоретичної бази, де органічно поєднуються теорія і практика. **Етичні принципи діяльності психолога.** Професійна діяльність психолога – це робота з внутрішнім світом людини, з людською особистістю. А цей об'єкт роботи вимагає дотримання особливих принципів і правил етики. Психологія має у своєму розпорядженні такі інструменти, користування якими вимагає особливої обережності. **Принцип професійної компетентності.** Психологові важливо знати свої права і обов'язки, можливості і обмеження. Він має чітко усвідомлювати свої професійні можливості і діяти тільки в межах рівня професійної підготовленості. При застосуванні психодіагностичної методики, корекційної, розвиваючої, консультаційної програми психолог повинен знати їх теоретичні основи і добре засвоїти технологію їх проведення. Для організації цілісної і компетентної психологічної допомоги він повинен уміти встановлювати контакти і проводити спільну роботу з колегами і представниками суміжних спеціальностей - психіатрами, лікарями-психотерапевтами, психоневрологами, нейропсихологами. **Принцип ненанесення збитку людині.** Психолог здійснює свою діяльність виходячи передусім з інтересів замовника. Проте при цьому слід дотримуватися принципу ненанесення збитку будь-якій людині, так чи інакше включеній в дослідження або практичну роботу. Важливо мати на увазі безповоротність багатьох психічних процесів. Тому головний етичний принцип психолога – «не зашкодь». Процес і результати діяльності психолога не повинні завдавати шкоди здоров'ю, стану, соціальному положенню, інтересам людини. Психолог повинен використати безпечні і найбільш прийнятні методики, прийоми, технології роботи. Він має проявляти особливу турботу про те, щоб клієнтові не завдали шкоди люди, обізнані про отримані результати, попереджати неправильні дії замовника. Для цього психолог формулює свої рекомендації, організовує зберігання, використання і публікацію результатів дослідження так, щоб вони застосовувалися тільки у рамках завдань, поставлених замовником. **Принцип об'єктивності.** Психолог не повинен допускати упередженого відношення до будь-якої людини. Необхідно

займати об'єктивну позицію, незалежну від суб'єктивної думки або вимог третіх осіб. Неприпустимо формулювання висновків і виконання психологічної роботи на основі суб'єктивного враження від випробовуваного, його юридичного або соціального положення, позитивного або негативного відношення замовника до випробовуваного. Для цього психолог має застосовувати методики, адекватні цілям і умовам дослідження, що проводиться, віку, підлозі, освіті, стану випробовуваного. Методики мають бути стандартизованими, нормалізованими, надійними, валідними, адаптованими. Психолог повинен застосовувати методи обробки і інтерпретації даних, що отримали наукове визнання. **Принцип поваги клієнта.** Психолог повинен поважати гідність випробовуваного, клієнта і проявляти чесність в спілкуванні з ним. В процесі психологічної роботи психолог повинен прагнути до підтримки у клієнта почуття симпатії і довіри, задоволення від спілкування з психологом. **Дотримання професійної конфіденційності.** Психолог повинен зберігати конфіденційність психодіагностичних методик. Це означає, що професійні методики не повинні потрапляти до рук непрофесіоналів. Секрети, що обумовлюють їх придатність, повинні зберігатися в таємниці. Справа професійної честі психолога - перешкоджати спробам некоректного і неетичного застосування психодіагностичних методик. Психолог повинен зберігати і конфіденційність результатів психодіагностичного дослідження, уникати свідомого або випадкового поширення матеріалу, отриманого від випробовуваного(чи клієнта), щоб уникнути його компрометації. При цьому важливо звістці строгий облік отриманої інформації(аж до застосування системи кодування), обмежувати доступ до неї замовника, клієнта або інших третіх осіб, коректно використати отримані відомості. **Професійна компетентність психолога.** Найважливіший показник здатності психолога до здійснення професійної діяльності – професійна компетентність, яка включає професійні знання, уміння, навички. Спеціаліст у галузі психології повинен: - знати і розуміти мету, методологію та методи професійної діяльності; - володіти

інструментарієм, методами організації і проведення психологічних досліджень; - розуміти специфіку предмета психології, її зв'язки з іншими дисциплінами; - знати основні галузі психології і можливість застосовувати психологічні знання у різних сферах життя; - знати закономірності еволюції психіки людини та тварин, схожість та розбіжності психічної діяльності людини та тварин; - розуміти мозкові механізми психічної діяльності, психічних процесів та станів; - знати закономірності функціонування пізнавальних процесів; - знати механізми уваги та процесів вольової регуляції; - знати закономірності формування та функціонування мотиваційної та емоційної сфери особистості; - мати поняття про особистість та індивідуальність, про структуру особистості і рушійні сили її розвитку; - знати та використовувати психологічні закономірності спілкування та взаємовідносин людей у групах, між групових відносин; - знати закономірності психічного розвитку людини на кожному віковому етапі; - знати основні закономірності психологічної освіти; - знати критерії та причини психічної норми та патології, засоби компенсації та відновлення повноцінного психічного функціонування; - мати уявлення про психологічні проблеми трудової діяльності взагалі та в її конкретних галузях зокрема; - знати основні сфери і види діяльності психолога; - знати основи психодіагностики та психологічного консультування; - знати основи психотерапії, корекційної та розвиваючої роботи; - володіти методами психологічної освіти та викладання психології.

### **Питання для самостійної роботи:**

1. Значення особистісних якостей психолога як передумови ефективної консультативної практики.
2. Життєвий досвід консультанта та досвід успішного подолання власних психологічних проблем, погляди на необхідність подібного досвіду.
3. Теоретична та практична підготовка, необхідний рівень знань та навичок консультанта-початківця.

### **Лекція №6.**

**Тема: Методи психологічного консультування.**

**Мета вивчення:** Ознайомлення Методами психологічного консультування.

### **Література:**

1. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. посібник / Я. С. Андрушко. – Львів: ЛьвДУВС, 2017. – 212 с.
2. Буллах І. С. Бушай І. М., Кузьменко В. У., Помиткін Е. О., Алексєєва Ю. А. Консультативна психологія: підручник. Вінниця: Нілан, 2014. - 484 с.
3. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: підручник / Дж. Бюдженталь. К.: Ніка-Центр, 2011. 424 с.
4. Дуткевич Т.В. Практична психологія: вступ до спеціальності: навч. посіб. К.: Центр навч. л-ри, 2019 – 255 с.
5. Опанасенко Л.А. Основи психологічного консультування: у схемах і таблицях / Л.А. Опанасенко – Миколаїв : Іліон, 2019. – 134 с.
6. Хомич Г. О., Ткач Р. М. Основи психологічного консультування: навч. посіб. К.: МАУП, 2004. 152 с.

### **Основний зміст:**

**Універсальні принципи консультування:** 1. Консультування допомагає людині вибрати та діяти за власним розсудом. 2. Консультування допомагає навчатися новій поведінці. 3. Консультування сприяє розвитку особистості. 4. У консультуванні акцентується відповідальність клієнта, тобто визнається, що незалежний, відповідальний індивід здатний у відповідних обставинах приймати самостійні рішення, а консультант створює умови, які заохочують вольову поведінку клієнта. 5. Серцевиною консультування є «консультативна взаємодія» між клієнтом і консультантом, ґрунтована на філософії «клієнт-центрованої» терапії, яка постулює такі принципи: - кожна особистість має безумовну цінність і заслуговує поваги як така; - кожна особистість здатна бути відповідальною за себе; - кожна особистість має право вибрати цінності і цілі, приймати самостійні рішення. **Бесіда як головний метод психологічного консультування.** Розмовно-центровані форми психотерапії: директивна психотерапія, недирективна психотерапія, психоаналіз. Не директивна психотерапія К.Роджерса як базовий метод глибинного психологічного консультування. Принцип діалогу. Активне слухання. Головні принципи активного слухання: прийняття клієнта, підтримка, емпатія, неоцінююча позиція, конгруентність, відповідальність, уміння тримати оптимальну психологічну дистанцію. Головні прийоми активного

слухання. Психологічне маніпулювання. Екзистенційно-особистісний підхід, гештальт-терапія, когнітивно-біхевіоральний підхід як методи психологічного консультування. Позитивна психотерапія Н.Пезешкіана. Інтегративний підхід у психологічному консультуванні. Інтегративні засоби впливу психолога-консультанта. П'ятикрокова модель психологічної консультації. Особливості підготовчого етапу консультування. Специфіка другого етапу. Характеристики діагностичного етапу. Заключний етап консультування, його особливості. Останній, контрольний етап консультування. Умови результативності психологічного консультування. Головні процедури психологічного консультування, їх зв'язок з етапами консультування. Техніки та технічні прийоми консультування, їх зв'язок з етапами та процедурами консультування. Універсальні та спеціальні техніки. Зустріч клієнта, знайомство. Запит клієнта, його уточнення. Методи зняття психологічної напруги та заспокоєння клієнта. Невербальна поведінка клієнта. Роль забування, помилок, обмовлень у психодіагностиці особистості клієнта. Формування рапорту. Віддзеркалення. Перефразування. Узагальнення. Емоційна підтримка клієнта. Трансформація цілей клієнта. Позитивні цілі. Запит клієнта, його уточнення. Методи зняття психологічної напруги та заспокоєння клієнта. Невербальна поведінка клієнта. Роль забування, помилок, обмовлень у психодіагностиці особистості клієнта. Формування рапорту. Завершення консультування. Можливості зворотнього зв'язку. Оцінка та критерії ефективності консультування. Аналіз помилок та недоліків. Їх корекція та запобігання.

#### **Питання для самостійної роботи:**

1. Міміка, напрямки розширення професійного репертуару.
2. Жестикуляція, улюблені жести, інтенсивність.
3. Поза, виразні можливості різних поз.
4. Особливості дистанціювання.

#### **Лекція №7.**

**Тема: Арт-терапія як напрямок психологічної допомоги.**

**Мета вивчення:** Ознайомлення з арт-терапією як напрямком психологічної допомоги.

### **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. Кузікова С.Б. Основи психокорекції ; Навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2012. – 320 с.
4. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія професійної комунікації: навч. посіб. / Л. Е. Орбан-Лембрик. - Чернівці : Книги-XXI, 2010. - 528 с.
5. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика: Навч. посіб. – К.: Вища шк., 2006. – С. 157–158.
6. 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

### **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. **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. 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 для самостійної роботи:**

1. Терапевтичні можливості арт-терапії з точки зору психоаналізу.
4. Психологічні механізми корекційного впливу музикотерапії.
5. Неспецифічні психокорекційні процеси при психотерапії.
6. Основні техніки фототерапії.
7. Завдання танцювальної психокорекції.

#### **Лекція №8.**

**Тема: Тестування в процесі психологічного консультування.**

**Мета вивчення:** Ознайомлення з місцем тестування в процесі психологічного консультування.

#### **Література:**

1. Буллах І. С. Бушай І. М., Кузьменко В. У., Помиткін Е. О., Алексєєва Ю. А. Консультативна психологія: підручник. Вінниця: Нілан, 2014. - 484 с.
2. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: підручник / Дж. Бюдженталь. К.: Ніка-Центр, 2011. 424 с.
3. Дуткевич Т.В. Практична психологія: вступ до спеціальності: навч. посіб. К.: Центр навч. л-ри, 2019 – 255 с.
4. Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник / Н. Ф. Каліна. – К.: Академвидав, 2010. – 288 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. – 232 с.

#### **Основний зміст:**

Необхідність **тестування** та дії консультанта у цьому випадку. Індивідуальний підхід до необхідності, об'єму та процедури тестування. Залежність точного діагностування проблем клієнта від вивчення його психологічних особливостей. Тестування в період після консультативного

процесу. **Психодіагностичне обстеження:** характеристика процесу. Психодіагностичне обстеження є діяльністю психолога, кінцевим результатом якої є побудова психологічного діагнозу. У психодіагностиці існують досить строгі правила, що регламентують процедуру проведення психодіагностичного обстеження, а також обробки та інтерпретації його результатів, а саме: 1) перед застосуванням тієї або іншої методики тесту психологові необхідно ознайомитися з нею і випробувати її на практиці, що дозволить надалі уникнути можливих помилок і врахувати всі особливості застосування даної методики; 2) перед початком виконання тестових завдань необхідно подбати, щоб обстежуваний правильно зрозумів ці завдання та інструкцію, що їх супроводжує; 3) якщо психодіагностика проводиться в груповій формі, необхідно стежити, щоб обстежувані працювали незалежно одне від одного, не заважали та не впливали один на одного; 4) час проведення обстеження має бути чітко обмеженим, щоб попередити психічне та фізичне виснаження випробуваних; 5) обстановка та інші умови проведення обстеження не повинні містити сторонніх подразників, що відволікають увагу випробуваного; 6) під час проведення психодіагностики не допускається присутність осіб, що безпосередньо не беруть участь в обстеженні. До *вибору* психодіагностичної методики також пред'являється ряд вимог: - обирана методика повинна бути найбільше простою і найменш трудомісткою з тих, які дозволяють одержати необхідний результат; - методика, яку обирають, має бути зрозумілою та доступною не тільки для психолога, але й для обстежуваного, вимагати від обох мінімуму психічних і фізичних зусиль на проведення психодіагностики; - інструкція до методики має бути простою, короткою та досить зрозумілою без додаткових роз'яснень, налаштовувати випробуваного на сумлінну роботу. Виділяють три основних **етапи психодіагностичного обстеження:** збір даних відповідно до завдання обстеження; переробка та інтерпретація отриманих даних; винесення рішення (побудова діагнозу та прогнозу). Етапу *збору даних* за допомогою психодіагностичних методик, як правило, передує період ознайомлення з попередньою інформацією про обстежуваного (біографічні дані, історія хвороби, висновки інших фахівців та ін.). При виборі психодіагностичної методики, крім її відповідності поставленим цілям обстеження, необхідно також керуватися відомостями про її надійність та валідність. Етап збору даних завершується поданням отриманих результатів у вигляді, передбаченому процедурою

проведення методики (побудова «профілю особистості», розрахунок коефіцієнта інтелекту та ін.). У процесі *переробки та інтерпретації* діагностичних даних можливі два шляхи: клінічний та статистичний. Клінічний підхід апелює, насамперед, до досвіду психодіагноста, його інтуїції. Статистичний підхід передбачає облік кількісних (об'єктивних) показників та їх статистичну обробку. У повноцінному психодіагностичному обстеженні, як правило, сполучаються обидва підходи. На етапі *ухвалення рішення* складається діагностичний висновок – формулюється *психологічний діагноз*. Завершується обстеження розробкою програми втручання – дій, які необхідно здійснити відповідно до отриманих результатів (наприклад, провести роботу з розвитку або корекції тієї або іншої особистісної особливості). Підсумки психологічного обстеження мають бути представлені й у специфічних психологічних поняттях, і у формі доступній для сприйняття нефахівцеві. У підсумку психодіагностичного обстеження складається *висновок* – документ про результати психодіагностики, що складається, як правило, у вільній формі, що залежить від цілей дослідження. Основним змістом висновку є психологічний діагноз і рекомендації із програм навчання, розвитку, корекції, лікування та ін., складені на основі отриманих психодіагностичних даних.

**Класифікація методів психодіагностики.** Під психодіагностичним методом у психології розуміють дослідницький метод психологічної науки, основною особливістю якого є його вимірювально-іспитова спрямованість, за рахунок якої досягається якісна та кількісна оцінка досліджуваного явища. Виділяють три основних підходи до створення та використання психодіагностичних методів: об'єктивний, суб'єктивний і проєктивний. При *об'єктивному* підході діагностика здійснюється на основі успішності (результативності) і способу (особливостей) виконання діяльності. Об'єктивний тест – це тест, ціль якого прихована від випробуваного (а тому результати не можуть бути фальсифіковані), і дані, отримані з його допомогою, можуть бути оцінені незалежно від особи, що проводить тестування та інтерпретацію. Даний підхід привів до утворення двох типів методик (тестів) – це тести інтелекту та тести особистості. Перші спрямовані на вимір неінтелектуальних особливостей особистості, другі – на вивчення рівня її інтелектуального розвитку. Тести особистості можна також підрозділяти на тести дії (цільові особистісні тести) і тести ситуаційні. Крім того, у рамках об'єктивного підходу виділяють ще дві групи тестів: тести

здібностей і тести досягнень. При *суб'єктивному* підході діагностика здійснюється на основі відомостей, повідомлених про себе самим обстежуваним. Даний підхід представлений численними й різноманітними опитувальниками. При *проективному* підході діагностика здійснюється на основі аналізу особливостей взаємодії досліджуваного із зовні нейтральним матеріалом, що стає, у силу його невизначеності, об'єктом проєкції. Даний підхід представлений різними проєктивними методиками. Слід зазначити, що між перерахованими діагностичними підходами немає строгих границь, значну кількість конкретних психодіагностичних методик важко чітко віднести до одного з них. На сучасному етапі розвитку психології налічується величезна кількість психодіагностичних методів, найбільш загальну *схему класифікації* яких можна представити в такий спосіб: 1) методи психодіагностики на основі спостереження, що припускають переважне використання його результатів для психодіагностичних висновків; 2) експериментальні психодіагностичні методики, що передбачають створення штучної ситуації, що стимулює прояв у випробуваного досліджуваної властивості; 3) опитувальні психодіагностичні методики, засновані на припущенні про те, що потрібні відомості про індивідуально-психологічні особливості випробуваного можна одержати, аналізуючи його відповіді на спеціально підібрані питання; 4) проєктивні методики, сутність яких полягає у використанні неструктурованих, неоднозначних стимулів, які випробуваний повинен пояснювати, доповнювати, розвивати. Додатковий позитивний вплив на клієнта через процес тестування. Вимоги до тестування в процесі психологічного консультування. Мінімум часу при максимальній діагностичній ефективності. Обов'язкове інформування клієнта про результати консультування. Використання окремих діагностичних методів в практиці психологічного консультування. Методи оцінки когнітивного розвитку дітей різного віку. Оцінка інтелектуального рівня дорослих. Визначення індивідуально-особистісних характеристик клієнта. Діагностика комунікативних здібностей. Дослідження мотиваційно-потребнісної сфери клієнта. Ситуації, пов'язані з непотрібністю тестування.

#### **Питання для самостійної роботи:**

1. Психодіагностика у психологічній допомозі.
2. Категорії тестів та їх доцільність у різних ситуаціях.
3. Клієнтський запит на тестування.

#### 4. Діагностична робота з дітьми.

### Лекція №9.

#### Тема: Особливості різних видів консультування.

**Мета вивчення:** Ознайомлення з особливостями різних видів консультування.

#### Література:

1. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. посібник / Я. С. Андрушко. – Львів: ЛьвДУВС, 2017. – 212 с.
2. Буллах І. С. Бушай І. М., Кузьменко В. У., Помиткін Е. О., Алексєєва Ю. А. Консультативна психологія: підручник. Вінниця: Нілан, 2014. - 484 с.
3. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: підручник / Дж. Бюдженталь. К.: Ніка-Центр, 2011. 424 с.
4. Дуткевич Т.В. Практична психологія: вступ до спеціальності: навч. посіб. К.: Центр навч. л-ри, 2019 – 255 с.
5. Опанасенко Л.А. Основи психологічного консультування: у схемах і таблицях / Л.А. Опанасенко – Миколаїв : Іліон, 2019. – 134 с.
6. Хомич Г. О., Ткач Р. М. Основи психологічного консультування: навч. посіб. К.: МАУП, 2004. 152 с.

#### Основний зміст:

**Види консультування.** Індивідуальне ( інтимно-особистісне консультування ), сімейне консультування, психолого-педагогічне консультування, профорієнтаційне консультування, бізнес-консультування. Класифікація форм психологічного консультування: безпосередня ( очна ), опосередкована ( консультування по телефону та через Інтернет ). Рівні психологічної консультації: 1-й рівень – інформаційна консультація, 2-й рівень – діагностико-директивна, 3-й рівень – глибинна консультація. Залежність видів психологічного консультування від проблем клієнта та його індивідуально-особистісних якостей Як і інші напрями діяльності практичного психолога, консультування може бути класифіковане за різними підставами: - за теоретичною орієнтацією (психоаналітичне, поведінкове, гуманістичне, гештальт-консультування та ін.); - за віком клієнта (дитяче, підліткове, консультування дорослих і т. д.); - за просторовою організацією (контактне, або очне – бесіда лицем до лиця, і дистантне, або заочне – підрозділяється на телефонне, письмове, електронне); - за кількістю клієнтів

(індивідуальне або групове); - за психологічною проблематикою (консультування по проблемах спілкування, по проблемах в емоційній сфері, по особових проблемах та ін.); - за сферою застосування (шкільне, професійне, сімейне і подружнє, бізнес-консультування та ін.). Сімейне консультування та консультування сімейних пар. Сімейна терапія та сімейне консультування. Проблеми, що найчастіше досліджуються в практиці сімейного консультування. Взаємозв'язок сімейних проблем та спільного їх вирішення. Конструктивна та деструктивна родина. Діагностичні методи, що застосовуються в сімейному консультуванні. Принципи та правила сімейного консультування. Шляхи практичного вирішення проблем психологічної несумісності. Формування мотивації та навичок конструктивного діалогу. Подолання розбіжності поглядів. Варіанти та особливості стосунків подружжя з їх батьками. Типи внутрішньо сімейних конфліктів. Психолого-педагогічне консультування. Консультування з проблем шкільної неуспішності та емоційно-особистісних особливостей. Стосунки батьків з дітьми дошкільного віку. Діагностичне інтерв'ю. Консультування батьків за результатами психодіагностичного обстеження здібностей дитини. Психологічно нестандартна дитина. Система: підтримка-аналіз-діалог-рекомендації-підтримка. Консультування з проблем емоційно-особистісного розвитку дитини. Методи діагностики емоційно-особистісної сфери дитини. Консультування з приводу проблем, пов'язаних з підлітковим віком дитини. Професійна консультація. Профконсультування як засіб допомоги в особистісному самовизначенні. Діагностичні методи в профконсультації. Допомога консультанта у випадку проблеми клієнта з недостатнім розвитком власних здібностей. Бізнес-консультування. Коучинг. Планування кар'єри. Взаємозв'язок особистих проблем та ділових.

### **Питання для самостійної роботи:**

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

## РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ В ПРАКТИЧНІЙ ПСИХОЛОГІЇ.

### Лекція №10.

#### Тема: Психологічні особливості індивідуальної корекції.

**Мета вивчення:** Ознайомлення Психологічними особливостями індивідуальної 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. Кузікова С.Б. Основи психокорекції ; Навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2012. – 320 с.
4. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія професійної комунікації: навч. посіб. / Л. Е. Орбан-Лембрик. - Чернівці : Книги-XXI, 2010. - 528 с.
5. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика: Навч. посіб. – К.: Вища шк., 2006. – С. 157–158.
6. 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

#### 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 переконаванні. 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 для самостійної роботи:**

1. Джерела запиту на психологічну корекцію.
2. Відмінності поняття «клієнт» від поняття «пацієнт».
3. Складні клієнти.
4. Очікування клієнта консультанта та колекційної практики.

#### **Лекція №11.**

## **Тема: Психологічна корекція засобами творчого самовиразу.**

**Мета вивчення:** Ознайомлення з методами психологічної 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. Кузікова С.Б. Основи психокорекції ; Навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2012. – 320 с.
4. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія професійної комунікації: навч. посіб. / Л. Е. Орбан-Лембрик. - Чернівці : Книги-XXI, 2010. - 528 с.
5. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика: Навч. посіб. – К.: Вища шк., 2006. – С. 157–158.
6. 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

### **Основний зміст:**

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 використанням 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 проектуються 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 для самостійної роботи:**

1. Основні етапи корекційного процесу з використанням метода проєктивного малювання.
2. Психологічні механізми корекційного впливу музикотерапії.
3. Неспецифічні психокорекційні процеси при психотерапії.
4. Основні техніки фототерапії.
5. Завдання танцювальної психокорекції.
6. Основні психологічні механізми корекційного впливу гри.

## **Лекція №12.**

### **Тема: Особливості та методи поведінкової корекції.**

**Мета вивчення:** Ознайомлення з особливостями та методами поведінкової корекції.

### **Література:**

1. Дуткевич Т.В. Практична психологія: вступ до спеціальності: навч. посіб. К.: Центр навч. л-ри, 2019 – 255 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.

### **Основний зміст:**

У 1958 р. вийшла книга австрійського психотерапевта Д. Вольпе «Психотерапія реципрокним гальмуванням». Вольпе визначав невротичну поведінку як звичку неадаптивної поведінки, придбаної в результаті наuczіння. Принципове значення відводиться тривозі, яка є складовою частиною ситуації, в якій відбувається невротичне наuczіння, 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 очима 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 для 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 №14.**

#### **Тема: Психодрама як метод корекції.**

**Мета вивчення:** Ознайомлення з психодрамою як методом корекції.

#### **Література:**

1. Дуткевич Т.В. Практична психологія: вступ до спеціальності: навч. посіб. К.: Центр навч. л-ри, 2019 – 255 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. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика: Навч. посіб. – К.: Вища шк., 2006. – С. 157–158.

#### **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 основана 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 психодрамы 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 для самостійної роботи:**

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

#### **Лекція №15.**

##### **Тема: Психологічні особливості групової корекції.**

**Мета вивчення:** Ознайомлення з психологічними особливостями групової корекції.

##### **Література:**

1. Дуткевич Т.В. Практична психологія: вступ до спеціальності: навч. посіб. К.: Центр навч. л-ри, 2019 – 255 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.

##### **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 обгрунтовувати 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 для самостійної роботи:**

1. 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.