

Тема 3. ТЕОРЕТИЧНІ МОДЕЛІ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРАКТИКИ

- 3.1. Психодинамічний напрямок.
- 3.2. Клієнт-центрований підхід К. Роджерса.
- 3.3. Поведінковий напрямок.
- 3.4. Трансактний аналіз Е. Берна.

3.1. Психодинамічний напрямок

Корекційні дії в класичному психоаналізі. Термін «психодинаміка» був введений в 1918 р. **Р. Вудвортсом**. Згідно визначенню в центрі психодинамічного підходу знаходяться питання, пов'язані з динамічними аспектами психіки, тобто мотивами, потягами, спонуками, внутрішніми конфліктами (суперечностями), існування і розвиток яких забезпечують функціонування і розвиток особистого «Я».

Центральним поняттям в уявленні всіх прихильників психодинамічного підходу про причини порушення в поведінці і емоційному житті клієнта є поняття **конфлікту**. Конфлікти – причини цих порушень. Автори, що належать до різних напрямів психодинамічного підходу, по-різному тлумачать поняття конфлікту, проте всі корекційні і психотерапевтичні методи спрямовані на розв'язання цих конфліктів.

Таким чином, **головним завданням психоаналізу** є доведення до свідомості клієнта конфліктної ситуації, пов'язаної з неприйнятністю для нього несвідомих потягів. При цьому вважається, що саме усвідомлення наявності несвідомих імпульсів і самої конфліктної ситуації – шлях розв'язання цих конфліктів.

Описана **3. Фрейдом** «Історія маленького Ганса» поклала початок використанню психоаналізу в роботі з дітьми різного віку. З моменту зародження дитячого психоаналізу його розвиток йшов в основному в двох школах, що розрізняються теоретичними поглядами і технікою практичного застосування, – *школи М. Клайн і класичної* (або фрейди-

стської), між якими існувала розбіжність в розумінні механізму **трансферу** – центрального процесу, що визначає успіх корекційної дії.

Неможливість прямого застосування методу вербальних вільних асоціацій в ранньому дитячому віці (а перші роботи проводилися з дітьми у віці 4-5 років) примусили представників дитячого психоаналізу шукати нові шляхи створення ефективних корекційних методик і процедур особистісного розвитку.

В результаті в рамках психодинамічного підходу були виділені:

1) ігротерапія,

2) арттерапія, які надалі розвинулися вже в самостійні методики і, вийшовши за рамки психодинамічного підходу, стали існувати в межах власних підходів.

Ряд авторів показує ефективність недирективної ігротерапії і використання методик ігрового психоаналізу для роботи з дітьми, страждаючими страхами, фобіями, розладами сну.

Психоаналітики пред'являють ряд **вимог** як до маленьких пацієнтів, так і їх батькам: інтелектуальний розвиток дитини повинен бути вище середнього; батьки повинні проявляти активне прагнення до співпраці з психоаналітиком.

У роботах **А. Фрейд, М. Маллера, П. Нолбауера** сформульовані **умови проведення дитячого психоаналізу:**

- адаптація психоаналітичної техніки до віку;
- терапевтичний альянс не тільки «аналітик-пацієнт», як при роботі з дорослими, але і «аналітик-батько»;
- інформаційний альянс «батько-аналітик» (постійний обмін інформацією між ними).

Цілі корекції. Загальна спрямованість корекції в психодинамічному напрямі – допомога клієнту у виявленні неусвідомлюваних причин обтяжливих переживань і хворобливих проявів. За рахунок їх опрацювання (у різних формах) передбачається можливість контролю принаймні часткового оволодіння поведінкою, і, як наслідок цього, можливість особистісного зростання для клієнта.

Техніка. У практиці психодинамічної школи використовуються різні методи, які охоплюють майже всі аспекти психічної динаміки людини.

Одна група методів спрямована на виявлення несвідомих спонук людини, що лежать в основі її поведінки.

Інша група методів акцентує увагу на внутрішніх силах, які допоможуть людині справитися з труднощами самотійно.

За допомогою *третьої групи методів* психолог прагне довести до свідомості пацієнта те, як він сприймає дійсність.

І нарешті, за допомогою *четвертої групи методів* психоаналітик намагається спонукати клієнта змінити характер свого функціонування в групі або мобілізувати свої внутрішні ресурси з метою зміни поведінки. Вибір і ефективність того або іншого методу залежать від цілого ряду чинників, серед яких важливу роль виконують характер проблеми клієнта, ступінь сприйнятливості людини, а також особа психолога.

Класичний психоаналіз 3. Фрейда

У класичному психоаналізі структура особистості включає **три основні компоненти**:

1. «Его», або «Я», – центральна інстанція саморегуляції особистості. «Его» контролює поведінку, врівноважуючи імпульси людини з вимогами соціального оточення, здійснює раціональний аналіз навколишньої ситуації, виробляє план поведінки, орієнтуючись на навколишнє середовище.

2. «Супер Его», або «Над Я», – моральна інстанція особистісного «Я», що виробляє оцінку дій або намірів з погляду їх допустимості, з врахуванням суспільних норм, правил, цінностей, ідеалів. Є засвоєною, інтеріоризованою (як правило, через батьків або найближчих дорослих) шкалою цінностей.

3. «Ід», «Воно»- біологічний компонент, первинне джерело психічної активності, вмістище інстинктів, кероване принципом задоволення. Зберігається незмінним впродовж всього життя людини. Це неусвідомлювана частина особистісного «Я», що виступає імпульсним енергетичним джерелом потягів і дій.

З конфлікту між «Ід», «Его» і «Супер Его» виникає **боязнь, страх**. Фрейд розрізняв **три види страхів**:

1. Невротичний.
2. Реалістичний.

3. Моральний.

З відчуттям страху пов'язані почуття вини і механізми психологічного захисту «Я». Фрейду належить найважливіша ідея захисних механізмів психіки і їх характеристика.

Захисти виявляються у тому, що клієнт чинить опір впливу психолога. Це виражається у тому, що його «Его» захищає себе (з метою уникнути страху) від тих переживань, які для нього неприйнятні.

Форми такого опору можуть бути самими різними: *гумор, мовчання, засинання* і тощо. Але найістотнішим в корекційній практиці є така форма опору, як *перенесення (трансфер)*, тобто перенесення на психолога почуттів, викликаних свого часу іншими значущими для клієнта особами.

Даний феномен має і зворотну сторону, тобто можливе перенесення почуттів з боку психолога на клієнта, у такому разі він називається «контрперенесення».

Основними психологічними механізмами «Его»-захисту є наступні: раціоналізація, заперечення, регресія, витіснення, проекція, ін-проекція, ідентифікація, інтелектуалізація, утворення реакції, заміщення, сублімація, компенсація, ритуал, ізоляція, часткова компромісна реакція.

Цілі корекції. У основі психоаналітичної корекції лежить уявлення про те, що аномальна поведінка людини є наслідком неадекватної інтерпретації ним своїх почуттів, потреб і спонукань. Виходячи з такого розуміння людської поведінки, основною метою корекції виступає допомога клієнту в розумінні і усвідомленні ним причин його поганого пристосування до реальності і надання йому допомоги в можливості адаптації до неї.

Таким чином, корекційна робота психоаналітика будується в двох основних **напрямах**:

1. Робота з клієнтом над усвідомленням неусвідомлюваного (мотивів фіксації захисних механізмів, способів поведінки) і схвалення клієнтом адекватної і реалістичної інтерпретації.

2. Робота з клієнтом по посиленню його «Его» для побудови реалістичнішої поведінки.

Позиція психолога. У класичному психоаналізі роль і позиція психолога достатньо жорстко фіксовані. Основні вимоги до особистості

психолога: невтручання, відчуженість, нейтралітет, особистісна закри-тість, вміння і здатність витримати «перенесення» і працювати з «контрперенесенням», тонка спостережливість і здібність до адекват-них інтерпретацій.

Однією з найважливіших вимог до психоаналітика виступає вимога усвідомлення власних проблем, реакцій і їх можливого впливу на кліє-нта. Обов'язковою умовою професійної підготовки психоаналітика є проходження тривалого і докладного курсу психоаналізу.

Вимоги і очікування від клієнта. До клієнта також пред'являється ряд **вимог**.

По-перше, від нього очікується схвалення самої концепції психоа-налізу.

По-друге, від клієнта очікується повна відвертість і готовність до тривалого (від декількох місяців до багатьох років) періоду спільної ро-боти.

По-третьє, в умову контракту вноситься пункт, згідно якому клієнт бере на себе зобов'язання утримуватися від різких змін в особистому житті впродовж курсу психоаналізу (а в деяких випадках такий курс мо-же тривати до 20 років, по декілька п'ятидесятихвилинних сеансів в ти-ждень).

Психоаналіз – це система заходів, яка може тривати довгі роки, перш ніж стан клієнта покращає, і він буде здатний реалістично управ-ляти власним життям. Відзначають, що найбільших успіхів з його до-помогою можна добитися у осіб у віці від 15 до 50 років, які володіють високим інтелектом і їх проблеми мають швидше невротичну, ніж пси-хотичну природу.

Важливим є прагнення клієнта тісно співпрацювати з психологом, бажання і стан зрозуміти процес психоаналізу. Наголошується також, що чим молодше клієнт і чим сильніша у нього тривога, тим вище віро-гідність значного поліпшення його стану. Протипоказаннями для психо-аналітичної роботи є наявність психічних захворювань, особливо ши-зофренії, суїцидальних думок.

Техніка. Психоаналіз полягає в пошуку прихованих хворобливих вогнищ в просторі несвідомого і психологічній допомозі людині в усві-домленні і переоцінці турбуючих його переживань.

Основні стадії психоаналізу:

Перша стадія – пошук хворобливого вогнища (його згадка). На цій стадії використовують методи асоціацій, спостереження за поведінкою людини, вивчення гумору, обмовок, описок людини. Стадія закінчується виявленням цього вогнища.

Друга стадія – розкриття вогнища збудження, його вербалізація. Людина виговорюється, розказує психологу про свої переживання і їх джерела. Це дуже хворобливий процес, оскільки людина як би наново переживає і страждає, при цьому дуже часто формується негативне і агресивне ставлення до психолога. Стадія вважається закінченою після того, як людина все розповіла і почала поступово заспокоюватися.

Третя стадія – переоцінка значущості подій, прихованих в хворобливому вогнищі, так зване «переклеювання ярликів». Наприклад, з «ворога» в «неприємну людину», з «подруги» в «знайому» і т.д. На цій стадії особливе значення має уважне і дбайливе ставлення психолога до клієнта, допомога клієнту в зміні його системи установок.

Четверта стадія – емоційне забарвлення нової системи установок, головним чином позитивне, спокійне. Здійснюється поступовий перехід від любові до байдужості, від агресивності до байдужості.

П'ята стадія – забуває, ліквідація вогнища збудження. Частіше всього ця стадія проходить природним чином як продовження роботи з психологом на попередніх стадіях.

Психоаналіз як психокорекційний процес включає наступні **процедури**:

- конфронтацію;
- прояснення (кларифікацію);
- інтерпретацію;
- опрацювання.

Конфронтація використовується для того, щоб показати клієнту, що він чогось боїться, уникає, для виділення, відособлення того психічного феномена, який повинен стати предметом аналізу.

Кларифікація полягає в чіткому фокусуванні значущих деталей.

Інтерпретація припускає перетворення неусвідомлених деталей і явищ в усвідомлені.

Опрацьовування включає комплекс процедур і процесів, які необхідно здійснити після *інсайта*. Це найбільш трудомістка частина психоаналітичної роботи, оскільки потрібна велика кількість часу і зусиль для подолання *опору*, який виступає перешкодою на шляху перетворення особистості.

Найважливішою з цих процедур є **інтерпретація**, всі інші їй підлеглі: вони або ведуть до неї, або роблять її ефективнішою.

Класичний психоаналіз включає п'ять базисних технік:

1. Метод вільних асоціацій.
2. Тлумачення (інтерпретація) сновидінь.
3. Інтерпретація.
4. Аналіз опору.
5. Аналіз перенесення.

1. Метод вільних асоціацій полягає у тому, що психолог-аналітик пропонує клієнту висловлювати будь-які припущення, які з'являються у клієнта і відображають його переживання. Вислови можуть вестися у випадковому порядку, вони є спонтанними, мимовільними. Для консультанта-аналітика важливі наступні моменти:

- зміст висловів;
- послідовність висловів;
- блокування висловів.

Останні два моменти є ключами до неусвідомлюваної проблематики, визначити яку і зобов'язаний психоаналітик, виходячи з тієї школи або напряму психоаналізу, якої він дотримується.

2. Тлумачення (інтерпретація) сновидінь клієнта, яке сам Фрейд називав «найкоротшим шляхом в підсвідоме». Під час сну ослабляються «его»-захисні механізми і виявляються приховані від свідомості переживання. **Сновидіння** – це не тільки ілюстрація пригнічених переживань, але і процес їх перекладу в прийнятнішу для свідомості форму. Саме цю функцію сновидіння Фрейд позначив як «робота сновидіння».

Задача консультанта-аналітика полягає в забезпеченні інтерпретацій, розкритті латентного змісту сновидінь і спонуці клієнта до вислову вільних асоціацій, пов'язаних з сновидінням, а звідси і допомога йо-

му в усвідомленні реальних подій минулого і справжнього, снів, що викликали ті або інші картини.

3. Інтерпретація є роз'ясненням неясного або прихованого для клієнта значення деяких аспектів його переживання або поведінки. При цьому неусвідомлені феномени стають усвідомленими. **Інтерпретація включає три основні процедури:**

1. Ідентифікацію (позначення).
2. Роз'яснення (власне тлумачення).
3. Переклад тлумачення на мову повсякденного життя клієнта.

Основні правила інтерпретації:

- Йти від поверхні углиб.
- Інтерпретувати те, що клієнт здатний вже прийняти.
- Перш, ніж інтерпретувати те або інше переживання клієнта, необхідно вказати йому на захисний механізм, що лежить в його основі.

4. Аналіз опору. Основні функції цієї техніки – забезпечити усвідомлення клієнтом своїх захисних механізмів і прийняти необхідну конфронтацію по відношенню до них, враховуючи, що саме опір «Его» є головною перешкодою усвідомлення особистісних проблем. Головне правило психоаналітика полягає у використанні для інтерпретації найочевидніших «его»-захисних механізмів. Істотним моментом в аналізі опору є не подолання «Его» (бо психологічний захист необхідний), а саме усвідомлення захисту як психологічного механізму, наосліп діючого там, де, як виявляється, захисна функція вже не потрібна.

5. Аналіз перенесення. У класичному психоаналізі перенесення трактується як неодмінний атрибут психотерапії, спеціально заохочується специфічною позицією аналітика (невтручання, відчуженість, закритість тощо).

Аналіз «неврозу перенесення» – ключовий момент, оскільки він сприяє усвідомленню фіксацій, що визначають поведінку і переживання клієнта таким чином, що фігура психолога стає як би фантомом, на який накладаються відносини і переживання, пов'язані з емоційними травмами перших років життя клієнта. Значення аналізу перенесення полягає у виявленні справжніх психоемоційних основ, зафіксованих форм поведінки, інтерпретації їх і тим самим допомоги в їх опрацюванні і викоріненні.