

Академія педагогічних наук України
Інститут соціальної та політичної психології

О.А. Ліщинська

Методика
індивідуальної та групової роботи
психолога-початківця

Кам'янець-Подільський

«АБЕТКА»

2004

ББК **.*** (***) **
УДК **.*** (***) (***)

Рецензенти:

О.Л. Вознесенська, кандидат психологічних наук,
І.В. Сингаївська, кандидат психологічних наук.

Художник *А. Братасюк*.

Ліщинська О.А. Методика індивідуальної та групової роботи психолога-початківця. – Кам'янець-Подільський: Абетка, 2004. – 111 с.

Видання друге, доповнене та допрацьоване.

ISBN ***_***_***_*

Книжка являє собою практичне керівництво для психолога. В тексті міститься узагальнений підхід до індивідуальної та групової роботи психолога у екзистенціально-гуманістичній традиції. Аналіз окремих випадків та детальний опис групових занять допоможуть молодому психологу урізноманітнити та оновити свою власну практику.

Рекомендовано до друку Вченою Радою Інституту соціальної та політичної психології АПН України від 23.04.2002 р.

ББК **.* (***) ****

ISBN ***_***_***_*

© О. Ліщинська
© А. Братасюк
© „Абетка”



«АБЕТКА», м. Кам'янець-Подільський,
вул. Князів Коріатовичів, 9; а/с 83; тел. (03849) 2-73-84

Розділ 1. Психологічна допомога з позиції екзистенціально-гуманістичного підходу

Сутність психологічного консультування полягає у наданні психологічної допомоги у процесі спеціально організованої взаємодії психічно здоровим людям в опануванні різного роду особистісних та міжособистісних труднощів. Цілі консультування:

- а) подолання конкретних психологічних труднощів;
- б) особистісне зростання клієнта.

Відомі дві тенденції у психологічному консультуванні: об'єктивна та суб'єктивна, або феноменологічна. Головними відмінностями між цими орієнтаціями є різні світоглядні моделі, покладені в основу консультативної практики. Об'єктивна парадигма вбачає своєю метою пристосування клієнта до соціальних умов, до «нормального життя». Об'єктом уваги консультанта є поведінка клієнта, а головним засобом, що забезпечує зміни - підкріплення. Суб'єктивно орієнтований консультант у своїй роботі керується уявленням про конвенціональну реальність, розраховує на короткострокове консультування, реалізує експліцитний тип комунікації. Пояснювальні моделі ґрунтуються на причинності.

Оскільки кожна психологічна школа в рамках своєї концепції намагалася так чи інакше розв'язати низку прикладних проблем, то в рамках кожної парадигми сформувалася своя традиція надання психологічної допомоги, консультування.

Розглянемо основні положення екзистенціального підходу в індивідуальному психологічному консультуванні.

Кожна людина бачить світ по своєму, відображаючи власну суб'єктивність. Розуміння цієї суб'єктивності, індивідуально унікальним чином забарвлюючи само сприймання та світобачення, вимагає вивчення природи суб'єктивних переживань, процесів і механізмів, що лежать в основі людських упереджень, ірраціональних дій та вірувань. Розв'язанню окреслених проблем присвячені праці вчених, що працюють в межах екзистенціально-гуманістичного напрямку в психології.

Біля витоків формування екзистенціально-гуманістичного підходу стояло багато видатних психологів, серед яких були В. Джемс, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл, Р. Мей, Д. Бюджентал.

В. Джеймс, обґрунтовуючи принципи психології [10], представив один з найблискучіших феноменологічних описів людської самості. Він

у меншій мірі цікавився питаннями індивідуальної своєрідності людської самості, надаючи основну увагу універсальним аспектам свідомості, які представляють його номотетический аспект.

На думку Джеймса, свідомість уподібнюється безперервному потоку, в якому кожний елемент зчеплений зі всіма іншими елементами і, одночасно, відрізнений від них. Він виділяє чотири властивості свідомості:

1. Кожний «стан» свідомості прагне бути частиною особистої свідомості.
2. В кожній особистій свідомості, стани постійно змінюються.
3. Кожна особиста свідомість відчувається, як безперервне.
4. Воно зацікавлено в деяких частинах свого об'єкту, а в інших ні, і весь час воно або приймає або відкидає ті або інші частини, – одним словом, вибирає серед них [10, с.115].

Обгрунтовувавши суб'єктивність індивідуальної свідомості, Джеймс стверджує, що кожний об'єкт, що проходить перед свідомістю, завжди має ореол, утворюваний відносинами, що оточують образ [10, с. 126].

Г.Олпорт [32] першим підкреслив унікальність кожної особи, обумовлену інтегрованими патернами, що відрізняють кожну людину від іншої. Формулюючи ідею «функціональної автономії» він зв'язує автономність людських мотивів з рівнем зрілості. У Олпорта людські мотиви завжди сучасні, тобто моментальні, як і у Джеймса. «Те, що спонукає повинно спонукати в даний момент. Характер мотивів радикально змінюється з моменту народження до зрілості, що дає підстави говорити про те, що мотиви дорослого витісняють мотиви новонародженого» [10, с.545].

Олпорт постійно підкреслював центральність категорії самості для розгляду особи. Для фіксації специфічності саме людської самості, як соціальної, він ввів спеціальне поняття - *progrrium*, як підстава послідовності, характеризується атітюдями, метою і цінностями. Цей *progrrium* не є апріорним, а розвивається в часі, надаючи відчуття самоідентичності, самооцінки і образу самого себе. В своїх міркуваннях Олпорт концентрується на поточних переживаннях людини, її феноменологічній самості і умовах адаптації. Характерним для нього є холистичний погляд на особу як інтегровану і біосоціальну.

1. Мотиви стають незалежними від своїх коренів (функціональна автономія);

2. Розвиток рогоріш або самості характеризується: тілесними відчуттями; самоідентичністю; образом самого себе; самооцінкою;
3. Унікальні, інтегровані патерни адаптації відзначають особу як цілісність.

Один з найавторитетніших авторів цього напрямку, Ірвін Ялом [38, 39], виділяє чотири основні вузли екзистенціальних проблем, шляхи рішення яких вивчає екзистенціальна психологія. Це:

- 1) проблеми часу, життя і смерті;
- 2) проблеми свободи, відповідальності і вибору;
- 3) проблеми спілкування, любові і самотності;
- 4) проблеми значення і безглуздя існування.

Акцентування уваги на суб'єктивних переживаннях і сприйняттях індивіда, його самості, заклали фундамент для гуманістичного підходу до розгляду людини.

Виходячи з постулату про позитивну природу людини Маслоу підкреслює, що будь-яка людина частково є своїм власним продуктом, проєктуючи і роблячи себе [35, с.308].

Ключові риси даної орієнтації якнайповніше виражені американським послідовником екзистенціальної психології Ролло Меєм. Екзистенціалісти припускають, що ми з неминучістю стаємо будівниками власного життя і що кожна людина є:

- 1) вибираючим агентом, не здатним уникнути виборів протягом свого життя;
- 2) вільним агентом, який вільно встановлює свою життєву мету;
- 3) відповідальним агентом, особисто відповідаючим за свій життєвий вибір.

Наше існування в житті дано нам, але наше єство полягає в тому, що ми робимо в своєму житті, з яким значенням і відповідальністю конструюємо її [21, с.237]. Активність людини в побудові себе самої виявляється не в сліпому реагуванні на зовнішні і внутрішні стимули, а в активному пошуку значень життя, усвідомленні своїх можливостей і самообмежень, прагненні до самовизначення і автентичності.

Нарешті, розуміння того, що означає буття, вимагає визначення того, що означає небуття, відчуження, безглуздя, а так само неминучості смерті. Саме усвідомлення неминучості переходу в небуття, долі і викликає екзистенціальну турботу. Протиотрутою цій турботі є прагнення до осмисленого, відповідального життя, постійно супроводжуване збагаченням уявлень про власний потенціал, нескінченності вибору і особового зростання.

Найбільш яскраво ці ідеї представлені в роботах відомого психолога і психотерапевта Карла Роджерса. В своїй «теорії особи» Роджерс проголошує унікальність, суб'єктивність переживань особи. Він вважає, що спосіб сприйняття і інтерпретації подій власного життя детермінує поведінку людини. Реальним для індивіда є те, що існує в межах внутрішньої системи координат людини або суб'єктивного світу, що включає все, усвідомлюване в будь-який даний момент часу. Кожна людина мешкає в своєму суб'єктивному світі і навіть так званий «об'єктивний світ науки» так само є продуктом суб'єктивних сприйняття, мети і виборів. Оскільки ніхто інший, як би старанно він не намагався, не може визначити внутрішню компетенцію людини. Ніхто інший не може бути більше обізнаний в тому, ніж є сприймана реальність для конкретної людини. Лише в тому випадку, якщо людина втратила віру в себе і повністю підкорялася іншим, можна говорити про наперед заданість її сприйняття і інтерпретацій, її несвободу, але навіть ця несвобода буде все одно відмінною від її інтерпретації будь-яким зовнішнім спостерігачем. Іншими словами, кожна людина є якнайкращим експертом відносно самої себе і володіє якнайповнішою інформацією про самого себе.

На думку Роджерса «звичайно поведінка є цілеспрямованою спробою організму задовольнити свої потреби, випробовувані в рамках сприйманого поля» [36]. В цьому твердженні підкреслюється що, то як людина розглядає і інтерпретує події, детермінує і її реакції на них.

Роджерс розрізняє дві системи – самості (Я-концепція) і організм. Вони можуть знаходитися як в опозиції один до одного, так і в гармонії. У разі неконгруентних відносин формується погана пристосованість до оточення, що виявляється в ригідності організації самості, втраті контакту з актуальними переживаннями організму і відчуття напруженості.

Сприйняття людини характеризується вибірковістю: ми намагаємося сприймати і переживати оточуюче відповідно до особливостей Я-концепції, яка служить своєрідною системою координат для оцінки і моніторингу станів організму. Переживання, несумісні з самістю можуть сприйматися як загрожуючі і чим більше ця загроза тим більше стійкої і захисної стає структура самості в спробах захистити саме себе. В той же час Я-концепція стає менш конгруентною по відношенню до реальностей організму і втрачає контакт з його актуальними запитами. Можливості захисних і, одночасно, спотворюючих адекватність інтерпретацій вельми великі і

однією з найважливіших задач психологічної роботи з клієнтом виступає їх подолання.

В цілому, теоретичні побудови Роджерса відображають багато ключових позицій екзистенціально-гуманістичного підходу до особи - сприйняття особою реальності, суб'єктивні переживання, організмичні прагнення до самоактуалізації, потенціал зростання і свободи.

Томас Грінінг описує проблематику екзистенціальної психології і детально розкриває різні варіанти інтерпретації проблемних областей людського життя, які називає «викликами» [34].

Перше – це проблема життя і смерті. Суть її полягає в тому, що ми живі, але ми помremo. І ми живемо в світі, який одночасно і підтримує і заперечує життя.

Друге – це проблема значення і абсурду. У нас є якась усвідомлена здатність і бажання знайти значення, але ми живемо в такому дивному, іноді хаотичному світі, який пропонує багато різних систем осмислення, а іноді і взагалі заперечує значення.

Третє – це проблема свободи і детермінізму. Ми вільні і ми детерміновані, і ми живемо в світі, який дає нам можливість свободи і одночасно обмежує її.

Четверте – це проблема спілкування і самотності. Ми випробуємо нормальне бажання спілкуватися і ми здібні до автентичних міжособових відносин, але цим автентичним відносинам протистоїть засилля відчуження і самотності.

Кожний з цих «викликів», як пише Грінінг, – це одночасно і благословення, і прокляття, і можливість буття, і можливість небуття, відвертість, яка обмежена кінцевістю. Тут виникає складна діалектика: те, що життєво важливо для нас, у нас є, але цього недостатньо, і ми повинні вирішити, як бути з тим, що є і одночасно з його недостатністю. Для кожного з чотирьох «викликів» Грінінг описує по три можливі «реакції»:

- 1) спрощена оптимістична з акцентом на позитивному аспекті – триумф, помилкова перемога над труднощами;
- 2) спрощена песимістична – фаталістичне відношення до негативних сторін викликів;
- 3) екзистенціаліст-діалектична конфронтація негативного і позитивного аспектів проблем, творча реакція і трансценденція, подолання опозиції.

Поняття автентичності, що означає вірність людини самій собі, її внутрішній цілісності і визначеності, найбільш глибоко розроблено в екзистенціальній психології в роботах Дж. Бюджентала [33].

Головне в понятті «екзистенції» – це ідея відсутності наперед заданості, відсутність детермінованої того, що відбувається зараз, тут і тепер, в даний справжній момент. Дуже істотним моментом цієї ідеї є така характеристика екзистенції, як її відвертість. Реальні взаємодії людини з світом завжди первинні по відношенню до якихось конкретних характеристик людини.

Таким чином, екзистенціальна психологія є потужним напрямом в теоретичній і прикладній психології, володіє чітко обкресленою специфікою, своєю теорією і методологією і відмінне філософською глибиною і орієнтованістю на аналіз ключових проблем і ситуацій людського життя. Екзистенціальна психологія не протиставляє себе іншим підходам в психології, а прагне конструктивно взаємодіяти з ними.

Екзистенціально-гуманістичний напрям у психології, завдяки глибині та складності аналізу гострих актуальних проблем життя надає можливість досягнути обрії людського буття, розвинути світогляд психолога-консультанта, придатний для здійснення психологічної допомоги іншим людям.

Увага консультантів екзистенціального напрямку зосереджена на усвідомленні свободи волі кожного з клієнтів. Консультант повинен допомогти клієнтові віднайти сенс життя, увібрати нові цінності та навчитися брати відповідальність за свої рішення. У екзистенціальній психотерапії не застосовують ніяких наперед відпрацьованих технік.

Ми пропонуємо варіант індивідуально-психологічного консультування розроблений на основі концептів названих вище класиків екзистенціально-гуманістичного напрямку в психології. Як відомо, гуманістична психологія – це напрям у західній психології, прибічники якого визнають своїм головним предметом особистість як унікальну цілісну систему, котра являє собою «відкриту можливість» духовної, інтелектуальної, професійної самоактуалізації. Гуманістична психологія, названа також «третьою силою» у психології, повертається до первинної реальності, людського досвіду як такого і, виходячи з нього, починає виводити поняття – необхідні абстракції та визначення реальних людських переживань, потреб, цілей та цінностей.

В 1963р. президент асоціації гуманістичної психології Дж. Бюджентал сформулював п'ять основних постулатів гуманістичної психології:

1. Людина, як цілісна істота перевершує суму своїх складових: вивчення її приватних проявів не дозволяє зрозуміти її в цілісності.

2. Людське буття розгортається в контексті людських відносин: людина і її прояви не можуть бути пояснені теорією, що не враховує міжособовий досвід.
3. Людина усвідомлює себе і не може бути зрозуміла наукою, що не враховує її безперервного, багаторівневого самоусвідомлення.
4. Людина має вибір і не є пасивним спостерігачем процесу свого існування: вона сама творить свій власний досвід.
5. Людина інтенціональна: вона повернута в майбутнє, в її житті є мета, цінності і значення.

З основних положень гуманістичної психології випливає, що:

- 1) людину треба вивчати в її цілісності;
- 2) кожна людина унікальна, тому аналіз окремих випадків не менш виправданий, ніж статистичні узагальнення;
- 3) людина відкрита світові, переживання нею світу і себе в цьому світі є головною психологічною реальністю;
- 4) людське життя потрібно розглядати як єдиний процес становлення і буття людини;
- 5) людина має можливості для неперервного розвитку й самореалізації, котрі є частиною її природи;
- 6) людина володіє певними ступенями свободи від зовнішньої детермінації завдяки змісту та цінностям, котрими вона керується у своєму виборі;
- 7) людина – це активна, творча істота.

На основі наведених вище поглядів виникла особлива форма психотерапії, в якій людину, котра звертається по допомогу до психолога, трактують не як пацієнта, а як клієнта, який сам бере на себе відповідальність за розв'язання життєвих проблем, що хвилюють його. Так, психотерапевт О. Ранк вважав, що в кінцевому підсумку людина сама формує свою особистість за допомогою своєї творчої волі і що причиною неврозів є якраз брак у пацієнта такої творчої енергії. Зазначимо, що цей творчий особистісний потенціал має природу, яка не відповідає нашим уявленням про запас палива, який треба приберегти на «чорний день». Навпаки, чим повніше людина використовує свій потенціал, тим сильнішою вона відчувається. Та якщо людина не може використати свій творчий потенціал на повну потужність, то це може мати небажані наслідки – переживання негативних емоцій, деструктивні дії, вулканічна некерована поведінка, за якої людина сама не знає, що хоче і де вибухне.

Стосовно мети індивідуально-психологічного консультування в екзистенційно-гуманістичній традиції дозволимо собі навести

застереження Р. Мея щодо думок, які побутують у суспільстві з цього приводу: «Дилетанти в психотерапії і та частина широкої громадськості, котра засвоїла досить поверхово окремі положення психоаналізу, тільки спотворюють психотерапію та спрощено розуміють особистість, стверджуючи, що метою психоаналізу є повна розкутість, коли людина вільно виражає на практиці всі свої інстинктивні потяги і живе, як представник племені, з якими Одисей зіткнувся у своїх подорожах, харчуючись плодами лотоса та проводячи час як магометанський небожитель. Багато хто схильний вважати, що мета психотерапії – переправити кожного в райський сад, де є все, чого душа бажає, гуляй собі, не відаючи ні про які моральні та психологічні конфлікти. Все це, звичайно, є далеким від реального людського існування, і подібної мети не поставить перед собою жоден гідний поваги психотерапевт. Особистість динамічна, а не статична, її стихія – творчість, а не животіння. Наша мета – новий конструктивний перерозподіл напруг, а не абсолютна гармонія. Повне усунення конфліктів призведе до застою, нашим завданням є перетворення деструктивних конфліктів на конструктивні» [21, с.9].

Ролло Мей, автор одного з перших підручників з психологічного консультування, виділяє чотири конкретних завдання консультанта психолога:

- 1) підвести клієнта до взяття на себе відповідальності за свої вчинки і за кінцевий підсумок свого життя;
- 2) допомогти клієнтові набути свого істинного «Я»;
- 3) допомогти клієнтові з готовністю взяти на себе соціальну відповідальність, вдихнути у нього мужність, яка допоможе його звільнитися від невідступного почуття неповноцінності, і спрямувати його прагнення в соціально корисне русло;
- 4) допомогти клієнтові звільнитися від патологічного почуття провини і разом з тим навчити його гідно прийняти і зробити стійким духовне напруження, властиве природі людини.

Врахування особливостей етнокультурного середовища

З одного боку, кожна людина є особистістю, суб'єктом, індивідуальністю, а з другого боку, вона з дитинства належить до людської спільноти, живе у певному психосоціальному, трансперсональному просторі з комплектом необхідних для виживання у даному соціумі поведінкових настанов. Відчуття психологічного комфорту людини залежить від рівня задоволеності її особистих потреб, з одного боку, а з другого, - від усвідомлення, що з нею все нормально «Все як у людей». Ми рідко про це думаємо, але саме це, неусвідомлене співвіднесення свого індивідуального із загальним, народним, етнічним, професійним і є підтвердженням того, що загальнолюдський досвід (колективне несвідоме) містить в собі психологічний матеріал, котрий не виникає в особистому досвіді, однак має таке ж значення для людини, як і її особистий досвід.

Структура кожного етносу надзвичайно складна. Її можна порівняти з деревом, у якого є клітини верхівки, призначені для росту (еліта), коріння (носії традицій, консерватори), стовбур (середній клас). Однак при цьому ялина відрізняється від дуба, а береза від баобаба. Тому відома приказка говорить: «Щоб зрозуміти японця треба бути японцем».

Практика індивідуального психологічного консультування повинна відбуватися з урахуванням етнокультурного контексту життя людей. В діях та судженнях психолога-консультанта не повинно бути нічого такого, що викликало би у клієнтів сумніви, недовіру, відчуття чужого, екзотичного. З історії психології читачу відомо, з якими скандальними історіями впроваджувався психоаналіз в Європі з її культурою та традиціями. Він так і не став провідним методом психотерапії. А в Сполучених Штатах психоаналіз прийшовся до смаку і згодом став невід'ємною частиною американської культури.

Розглянемо особливості масової свідомості українців.

Українська душа не схильна до такої активно-рефлексивної настанови, як аскеза – послідовне тривале зречення будь-якої втіхи, насолоди життям. На думку В. Храмової, нація, попри релігійну формацію душі, що йшла з Візантії, а також трагічний історичний досвід, демонструє величезну життєлюбність і життєздатність з орієнтацією на сьогодні, а не на трансцендентну далечинь. [27, с.3–36].

Перевага емоційно-почуттєвої душевної компоненти над розумово-вольовою в одному випадку може завадити виваженому перетворенню зовнішнього середовища (через, скажімо, спалах негативних емоцій, аж до афектів). Але в іншому, емоційно забарвлюючи намір, така перевага сприяє пристрасній надактивній праці, що є запорукою успіху. Це саме, але навіть виразніше, відбувається і за умови поєднання активної предметної настанови з активною рефлексивною настановою, колективне самоформування відбувається у трудовому процесі, що стає справою честі, або ж улюблена праця, поєднуючись з творчістю, приносить насолоду. У цьому ж напрямку діє і наскрізь позитивне українське колективне несвідоме як довіра до доброї Неньки-природи. Воно спонукає до впевненої співпраці з нею, що є запорукою активності людини у світі. Звідси - дивовижні працездатність і працелюбність українського народу. Вони стали предметом філософської рефлексії Г.С. Сковороди, а саме - його трудової етики, заснованої на традиціях «спорідненої праці» та «рівної нерівності».

Індивідуалізм, якому відповідає індивідуальна форма цілепокладання, що приходить на зміну колективному цілепокладанню первісного роду, де мета є спільною потребою, загалом явище прогресивне. Він є передумовою появи суб'єкта-особистості, котра інтеріоризує соціально-комунікативну базу, прагне до свідомої побудови громадянського суспільства в традиціях європейського шляху розвитку.

Спеціалісти з етнопсихології в загальних рисах дійшли згоди, що українській душі притаманна «кордоцентричність», індивідуалізм, інтровертованість, релігійність, неагресивність, хазяйновитість.

«Кордоцентричність» як риса українського національного характеру означає сприймання життя більше серцем, емоційно-чуттєвою сферою, ніж раціональним розумом. Тиск на такого типу особистості призводить до емоційних травм.

Однак в масовій свідомості сучасних українців присутні відбитки та наслідки авантюричних соціальних експериментів доби соціалізму. Спеціально організовані дослідження та аналіз консультативної практики показує, що серед дорослих людей з вищою освітою переважають інфантильні особистості. Інфантильність є, мабуть, домінуючою формою деформації суспільної свідомості в нашій країні. З неї випливають різні види непристосованої до життя поведінки. По-перше, це можливість роботи без оплати. Оскільки працьовитість усвідомлюється українцями як цінність, то робота без оплати – це така

витончена форма втечі від реальності, замаскована нездатність щось змінювати в своєму житті, приймати рішення та нести за них повну відповідальність дорослої людини.

По-друге, це пошук сурогатних батьків, який полягає в прагненні знайти у когось схвалення своїх дій, чи то на Сході чи на Заході.

По-третє, це схильність до думки, що хтось повинен організувати життя, розв'язати проблеми. Звичайно, що хибність такої позиції не усвідомлюється людьми, а неспіттвердження очікувань від життя сприймається гостро, навіть доходить до неврозів.

Ще одним наслідком тоталітарної системи є криміналізація суспільної свідомості. Останнє виявляється в терпимому ставленні людей до кримінальних проявів.

Не можна не назвати і деструктивні думки, які мають більш глибоке коріння у масовій свідомості українців. Вони закріпилися у приказках та прислів'ях:

1. Побудова життя на стратегії уникання негараздів, а не на стратегії досягнення успіхів. У будь-якій ситуації українець закінчує свою промову приказкою «аби не гірше». Звичайно, з точки зору глибокого філософського смислу, що криється у цій короткій приказці, вона вірна. Але треба дати Богу шанс допомогти, робімо щось, бажаймо чогось.
2. Страждання виводяться в ранг основних цінностей. Успіх оцінюється не за досягнутими результатами, а за кількістю витраченої роботи та страждань. Звідси впливає забобонний страх добробуту та звичайних побутових зручностей.
3. Сумна віра в перемогу зла. На повідомлення про викриття хабарника чи злочинця, українці часто реагують фразою «відкупиться».

Аналіз причин, чому так сталося, не входить у задачу даної роботи, однак ми маємо взяти це до уваги, коли бажаво ефективно взаємодіяти із людьми у різних сферах практики психологічної допомоги.

Таким чином, суспільна свідомість сучасних українців інтегрувала у собі ціннісні орієнтації західної цивілізації на чолі з активним способом життя, східний філософський підхід із притаманним йому спогляданням та численну кількість «вірусів» від тоталітарної системи. З урахуванням такого стану суспільної свідомості найбільш продуктивним у наших умовах вважаємо використання в усіх сферах соціальної практики елементів когнітивної психотерапії для подолання ірраціональних вірувань, «інформаційних вірусів» у компоненті з екзистенціальною філософією, основна мета якої полягає у відновленні

автентичності особистості – відповідності її буття у світі її внутрішній природі. Мусимо зазначити, що в таких умовах від психолога вимагається особливо високий рівень моральної чутливості.

Вимоги до особистості психолога-консультанта

У західному світі важливу роль у консультативній практиці відіграють професійні спільноти психологів. З одного боку, вони захищають права своїх колег, а з другого – здійснюють контроль за якістю послуг, які надаються членами даної асоціації. У Сполучених Штатах і Європі консультанти дотримуються традиції у рамках одного з названих підходів. У нас індивідуальне психологічне консультування, яке здійснюється поза медичними установами, є достатньо новим видом професійної діяльності. Це наклало певні відбитки на формування консультативної практики.

Для вітчизняних психологів-консультантів характерна еkleктична манера роботи, що є цілком виправданим, якщо метою консультанта є подолання психологічної проблеми клієнта, а не збереження чистоти методу. За часи незалежності України взаємодія із західними колегами набула досить активного і продуктивного характеру. У консультантів-початківців є можливість поглибити свої знання з будь-якого з перелічених вище напрямів індивідуально-психологічного консультування. Однак єдиною ліцензією, що дає право займатись консультуванням, є державний диплом спеціаліста-психолога. Серед психологів-практиків та на сторінках професійної преси точаться дискусії щодо недостатності університетської підготовки для здійснення індивідуально-психологічного консультування. Це і справді так. Диплом спеціаліста дає право приступити до цього виду діяльності. Подальша ж спеціалізація консультанта – залежить від його здібностей, бажань, можливостей. У світові практиці склалась традиція, коли молодий консультант вибирає собі супервізора і працює під його контролем та опікою.

Психолог-консультант має справу з найскладнішим та найважливішим об'єктом – людською психікою. Головний закон цієї взаємодії такий як і в медицині: «Не нашкодуй». До міжнародних професійно-етичних стандартів в роботі психолога відносять: компетентність, відповідальність, конфіденційність, морально-позитивний ефект взаємодії. Від людини, що здійснює психологічну допомогу очікується, окрім професійних знань та володіння методикою психотерапії, стійкої системи переконань, світогляду, що надає самому консультанту впевненість у собі. З іншого боку, якщо психолог-психотерапевт не бачить сенсу у своїй роботі, в глибині душі зневажає

клієнта, то його діяльність, навіть озброєна сучасними психотехніками, не принесе користі ні клієнту, ні самому психотерапевту.

Таким чином, для успішного професійного функціонування психологу необхідно розв'язати свої світоглядні проблеми, з'ясувати для себе питання сенсу життя та місця в ньому своєї професійної діяльності. Професійна діяльність психолога-консультанта вже за визначенням передбачає впевненість у своїх знаннях.

Людина бачить світ своїми очима, вірить в те, в що вірять її близькі. Таким чином, між тим, що існує об'єктивно, та між нашими уявленнями про це існує ціла прірва. Людина живе в світі ілюзій, які і є сферою професійної діяльності психолога. Ілюзії претендують на істинність, взаємовиключення. Світ ілюзій з претензіями на істинність є патогенним для людини, яка починає в ньому жити. Г.Р. Рейнін [22] пропонує використати формулу для зниження патогенності світобачення: опис світу + усвідомлення ілюзорності сприйняття. Саме усвідомлення ілюзорності сприйняття робить картину світу людини відкритою, класичною, несуперечливою. Якщо ми будуємо світогляд на аксіомі: «Мені відомі основні істини про цей світ», то поява нової інформації зруйнує нашу систему, а разом з нею і психіку. Якщо ми залишаємо систему світобачення відкритою, готовою до перебудов, залишаємо за собою право на помилку, то нова інформація про світ доповнює світоглядну несперечливість і є запорукою здорової психіки людини.

Американські психологи ще в сорокові роки запропонували перелік критеріїв (характеристик особистості) для успішного здійснення діяльності практичного психолога. Тут врахований і світоглядний аспект. Наводимо ці критерії повністю:

1. Неабиякі розумові спроможності і розважливість.
2. Оригінальність, спритність і різнобічність.
3. «Безустанна і невтомна» допитливість; «самонавчання».
4. Інтерес до людини як до особистості, а не як до матеріалу для впливу - повага особистості іншої людини.
5. Розуміння своїх особистісних характеристик; почуття гумору.
6. Чутливість до складностей мотивації.
7. Толерантність: «відсутність зарозумілості».
8. Спроможність займати терапевтичну позицію; спроможність установлювати гнучкі конструктивні взаємовідносини з іншими.
9. Наполегливість, методичність у роботі; спроможність витримувати напругу.
10. Готовність прийняти на себе відповідальність.

11. Почуття такту і спроможність до співробітництва.
12. Цілісність натури, самоконтроль і врівноваженість.
13. Спроможність розрізняти моральні цінності.
14. Широта культурного обрію - «освіченість».
15. Глибокий інтерес до психології, особливо до її клінічних аспектів.

Поняття про професійну деформацію особистості психолога

Спеціалісти з сучасної психології праці наголошують, що в середовищі професіоналів системи «людина-людина» має місце явище професійної деформації особистості. В загальних рисах це звуження інтересів людини до суто професійних, зрощення особистості з професійними ролями у сполученні з недорозвиненістю іншого рольового репертуару, наявність в поведінці людини компонентів неадекватного самоствердження за рахунок професійної діяльності. Професійна деформація особистості – це своєрідна реакція на опір середовища в якому відбувається професійна діяльність. Професіонали системи «людина-людина» працюють серед людей і зазнають соціального тиску, а неврахування його веде до деформації особистості. Наведемо тільки один приклад. Уявіть собі силу деформуючого впливу лестоців з боку підлеглих на особистість керівника, якщо керівник не рефлектує самої можливості маніпулювання з боку підлеглих. Явище професійної деформації особистості виявляється на естраді та в кіно в комічних постатях вчителя, міліціонера, директора, ... психоаналітика.

Професійна деформація особистості психолога, з одного боку, виявляється у прагненні останнього опікати клієнта все життя, бути для нього гуру, дружити з ним, а з другого боку це може виявлятися у формі комплексу переваги над клієнтами, бажання самоствердження за їх рахунок. Окремим видом професійної деформації психолога є синдром емоційного згорання, який характеризується втратою інтересу до професійної діяльності, апатією, легким депресивним станом.

Профілактика професійної деформації особистості починається з усвідомлення індивідом можливості її виникнення. Для психолога-консультанта важливим фактором профілактики професійної деформації є робота під опікою супервізора.

Молодому психологу консультанту можуть стати у пригоді наступні поради:

- необхідно чітко розгалужувати сторони своєї професійної діяльності та власного приватного життя;
- у приватному житті важливо дозволити собі реалізувати різні соціальні ролі, які не пов'язані з роботою.
- задоволення емоційних людських потреб психолога-консультанта у дружбі, коханні, значущих стосунках повинно

відбуватися на території приватного життя, а не в сфері професійної діяльності.

Висновок на перший погляд парадоксальний: чим краще налагоджене приватне життя людини, тим кращий з неї працівник. Гармонійно розвинута особистість психолога-консультанта є важливою передумовою успішності професійної діяльності.

Дискусія про те, наскільки індивідуальність і особа психолога включена в психотерапевтичний процес, які головні професійно значущі якості особи психолога-психотерапевта, де межа між приватним життям психолога і його професійною діяльністю хвилює кожного, хто планує присвятити своє життя практичній психології. На гостроту невирішених проблем указують і казуси психологічної практики, які довелося спостерігати автору цих рядків.

Пропонуємо до самостійного аналізу артефакти психологічної практики:

1. Психотерапевт рекомендує клієнтці, що переживає глибоку особову кризу, зайнятися сексом з частою зміною партнерів. На його думку, це відверне від сумних думок.

Захопленість психолога біологізаторськими теоріями закрила його очі на етичні аспекти людського життя.

2. Психологи кидаються між сектами і духовними школами і тут же несуть почуте, і побачене там, в практику психологічної допомоги. Шкільний психолог контролює, як учні школи відвідують церкву, свято вірячи, що це входить в його обов'язок.

Недолік професійної підготовки не дозволяє психологу диференціювати сфери впливу психолога і священника.

3. «Чого про них турбуватися? Вони і так з жиру скаженіють» – говорить психолог про молодого наркомана.

Заздрість до матеріально забезпечених клієнтів.

4. Клієнт переконує психолога спробувати наркотик.

Особова незрілість психолога виступає «слабким місцем» і не дозволяє йому витримувати соціальний і моральний тиск з боку більш досвідчених в дискусіях клієнтів.

5. Виступаючи на семінарі перед колегами, психолог заявляє, що долає свій власний невроз шляхом роботи з клієнтами.

На жаль, в середовищі психологів цинізм стає модним. Але я повинна відзначити, що цинічне відношення до людей несумісне з успішною кар'єрою психолога-практика.

6. В телешоу психолог розголошує професійні секрети, абсолютно не піклувавшись про те, що методики і тести після цього, що

оповістили, стануть непридатними.

Отримання популярності за всяку ціну стало в нашій країні основною технологією паблік рилейнз. Скандальна слава зараз влаштовує багато кого. На жаль так думають і окремі психологи. Проте, слід врахувати, що це далеко не єдина технологія. Напевно тому, що слово «честь» було вилучено з вживання ще ідеологами робочо-селянської влади. Зараз прийнято піклуватися про свій імідж, але вирішальною все одно є репутація.

Світоглядні позиції формуються у людини за довго до того як вона зробить свій професійний вибір. У свою чергу професії системи «людина-людина» вимагають від виконавця особової зрілості яка не завжди буває досягнута до часу отримання диплома фахівця. До того ж у більшості людей вона досягається стихійно, без усвідомленої роботи людини над собою. Таким чином наявність диплома про вищу освіту і в той же час відсутність відповідної особової підготовки може стати великим випробуванням для молодого фахівця.

Як тільки ми виявляємося віч-на-віч з клієнтом в процесі індивідуального консультування або психотерапії виникає питання: де межа між мою особистою позицією як приватної особи і професійною позицією психолога? Особливо це торкається випадків, які підлягають недирективній психотерапії. І друге питання: чи не потрапляю я під патологізуючий вплив та чарівливість клієнта?

Необхідно пам'ятати, що психологічне консультування не піддається алгоритмізації, а пошук відповідей на поставлені питання супроводжується великими витратами енергії і важкою душевною роботою. Трудність полягає в тому що у кожному окремому випадку необхідно шукати нові відповіді на ці питання.

Високі моральні принципи, гуманізм, широкій світогляд, гармонійно розвинута особистість – ось основа професійної майстерності психолога.

Розділ 2. Елементи індивідуальної роботи психолога

Основні правила індивідуально-психологічного консультування

В індивідуально-психологічному консультуванні першочергову роль відіграють вільна творчість, нестандартність підходів та нестереотипність поведінки. Проте спробуємо виділити і деякі загальні правила та принципи, дотримання яких дає змогу досягти певного корекційного ефекту:

1. Психологічна консультація, як і будь-який інший вид психокорекції, може бути ефективною тільки тоді, коли людина сама справді хоче позбутися тієї чи іншої проблеми.
2. Психолог не має права бути ініціатором психологічної консультації. Така його ініціатива може бути розцінена як втручання у приватне життя іншої людини, що автоматично призводить до професійної дискредитації психолога.
3. Досвід показує, що джерелом проблем є не та людина, на яку скаржаться, а та, яка скаржиться. Це означає, що консультацію може отримати той, хто звернувся до психолога. Якою б великою не була спокуса запросити на консультацію інших учасників для обговорення ситуації, психолог не може цього робити, оскільки не може виступати ініціатором. Впливати на ситуацію він може тільки через клієнта, використовуючи можливості, доступні клієнтові в його становищі.
4. Психолог-консультант, до якого звернувся клієнт зі своїми проблемами, повинен вимагати від нього докласти певних зусиль, роботи душі для подолання себе. Ефективність психологічної допомоги виявляється в готовності клієнта витратити час, гроші, душевні сили на розв'язання його проблеми. Психолог-консультант в консультативному процесі виступає в ролі каталізатора роботи душевних сил клієнта, спрямованих на усунення особистісних проблем або їх розв'язання. Серйозність ставлення психолога до проблеми клієнта має відповідати серйозності ставлення клієнта до своєї проблеми.

5. Психолог-консультант повинен прагнути діяти в суворій відповідності досвіді клієнта й безпомилково «влучати» в зону його найближчого розвитку.
6. Тривалість однієї консультації 40–60 хвилин. Протягом цього часу обговорюються тільки проблеми, які вибрав клієнт і які хвилюють його сьогодні. Хоча психолог може бачити й інші особливості клієнта, про які той поки що не говорить, але котрі сильно ускладнюють його життя. Акцентувати увагу клієнта на цьому поки що не потрібно. Професіоналізм консультанта полягає не стільки в тому, щоб побачити слабкі місця клієнта і заздалегідь попередити про них, скільки в тому, щоб утриматися від коментарів стосовно того, що ще не стало для клієнта актуальним і не переживається ним як проблема, якої треба позбутися. У зв'язку з цим ініціатором другої зустрічі, як і першої, є клієнт. Психолог дає зрозуміти клієнтові, що двері для нього завжди відкриті, тобто що клієнт у разі потреби може звернутися до нього.

Отже, у найбільш загальних рисах можна стверджувати, що корекційний ефект у процесі психологічного консультування досягається за рахунок таких властивостей психолога: спеціальних знань з таких галузей психології, як особистість, малі групи та групова динаміка, конфлікти, їх причини та методи подолання тощо; вміння керуватись спеціальними правилами консультування, викладеними вище; психологічна спостережливість, варіативність мислення, високорозвинена емпатія, здатність до соціальної перцепції, нарешті, комунікативна компетентність.

Робота психолога-консультанта пов'язана з певним ризиком, оскільки він відкритий для спілкування з різними людьми, а їх установки не завжди миролюбні й чесні. У разі неправильної поведінки психолога з перших хвилин зустрічі він втягнутим у гру клієнта або може стати жертвою його маніпуляцій. Тому перші хвилини зустрічі психолога з клієнтом — це своєрідний поєдинок, у якому психолог з'ясовує, хто до нього прийшов і навіщо. На допомогу йому приходять принцип обґрунтування проблеми в допомозі, згідно з яким він просить клієнта обґрунтувати, чого він очікує від консультації та консультанта.

Ускладнює початок консультативного процесу те, що прийом психолога сприймається людьми як різновид лікарської діяльності. Зовні це справді схоже на лікарську діяльність, проте внутрішня, психологічна основа взаємодії «психолог – клієнт» принципово

відрізняється від взаємодії «лікар – пацієнт». Розглянемо кожен з випадків.

Звертаючись до лікаря, пацієнт перебуває в его-стані «Дитя», а лікар бере на себе роль «Батька». Цим хворий визнає свою нездатність боротися з хворобою і делегує відповідальність за себе та результат лікування лікареві. Лікар, набуваючи батьківської позиції, вимагає від пацієнта чіткого виконання своїх вказівок і приписів, гарантуючи успіх лікування. Що хворий перебуває в его-стані «Дитини», свідчить і те, що він, будучи дорослою людиною, дозволяє собі капризувати, примушує умовляти себе, може плакати й жалітися, бо це дозволено в його стані. Лікар же несе відповідальність за лікування. У медичній практиці саме такий тип взаємостосунків найбільш підходить для досягнення ефективних результатів.

Клієнт же, що прийшов на прийом до психолога, є здоровою людиною, яка відповідає за себе. Психологічна консультація може бути ефективною тільки за рівноправного конструктивного співробітництва психолога і клієнта. А це можливо тільки тоді, коли і психолог, і клієнт перебувають в его-стані «Дорослий».

Однак може статися так, що клієнт, йдучи перший раз до психолога, пригадуючи свій попередній візит до лікаря, налаштовується себе на дитячу позицію, або прибудову знизу. На дитячу позицію клієнта вказує його звертання до психолога за порадою. Психолог не повинен зважати на прохання клієнта і щось йому радити. А краще відразу пояснити: психолог не може давати порад.

Варто відрізнити поради від рекомендацій психолога-консультанта. *Поради* в консультуванні не можуть бути продуктивними, оскільки є спробою приміряти до себе (своїх здібностей, особистісного розвитку, вольової регуляції), складну ситуацію клієнта відповісти на запитання «що б я робив у ситуації клієнта?». Але клієнт не має тих психічних ресурсів, що є у психолога. Рецепт не потрібний психологові, бо він не переживає дану проблему, і так само не потрібен клієнтові, бо останній не має тих потенційних можливостей виходу з проблемної ситуації, які є в консультанта. *Рекомендації* – це система заходів, запропонована консультантом на основі всебічного аналізу проблеми клієнта та його особистісних ресурсів, спрямованих на подолання клієнтом його проблеми. Психолог несе професійну відповідальність за якість наданих рекомендацій. Однак за клієнтом завжди залишається вибір: скористатись цими рекомендаціями чи ні.

Обирати подальшу стратегію поведінки – особиста справа кожного. Психолог може запропонувати клієнтові розібратися в усьому разом. В такому випадку він має перевести розмову в русло «Дорослий – Дорослий». Звичайно, клієнти, які справді відчують потребу у психологічній консультації, погоджуються з пропозицією психолога і переходять в его-стан «Дорослий». Якщо ж клієнт починає упиратися і вимагати поради, то він прийшов не за консультацією (в усякому разі, не готовий до роботи).

Серед клієнтів трапляються такі, яким не потрібна психологічна консультація в повному розумінні цього слова. Причинами їхнього звернення можуть бути цікавість, психологічна інтоксикація або маніпуляторство. Одразу зазначимо, що далеко не завжди перелічені псевдозвернення, продиктовані якимось злим наміром щодо психолога. Розглянемо деякі:

Цікавість. Клієнт, що перебуває в такому стані, нічого від консультанта не очікує. Його звернення продиктоване бажанням бути в курсі справ щодо можливостей психотерапевта, а також своєрідне задоволення від виставляння напоказ складності та «оригінальності» свого внутрішнього світу.

Психологічна інтоксикація. В результаті поширення психологічних знань та зростання їх популярності у кого виникає ілюзія, що психологи добре розбираються у помилках людей, знають правила, за якими треба жити, щоб запобігти помилкам. Клієнт, що перебуває у такому стані, не переживає в даний момент труднощів і звертається до психолога, так би мовити, «про запас» – а раптом знадобиться у майбутньому. З таким клієнтом приємно спілкуватися, однак це марна витрата часу. До того ж клієнт зробить для себе погані висновки щодо можливостей психологічного консультування, адже неможливовилікувати того, хто не хворий.

Маніпуляторство. Клієнт намагається перейняти в консультанта спеціальні методи впливу на людей, озброїтися психологічними знаннями про людські слабості з метою застосування їх для досягнення власної користі у спілкуванні з людьми. В такому разі психолог має повне право відмовити йому в консультації, прямо сказавши про це.

У кожному з перелічених випадків психологу не варто починати консультацію. Єдино можливий варіант консультування – аналіз причин звернення до психолога, тобто знову і знову повертати клієнта до обговорення та аналізу причин його звернення до психолога. Оскільки в людини знайшлась енергія на те, аби прийти до психолога, нехай навіть з «підставною проблемою», можна припустити, що є якась

причина, про яку він не хоче зізнатися навіть собі. Аналіз причин звернення якраз може пролити світло на це, а також трохи послабити деструктивний психологічний захист.

Із світового досвіду психологічного консультування відомо, що безплатна психологічна допомога не спрацьовує, тобто не дає результатів. Актуальність і гострота проблем клієнта визначається сумою грошей, яку він готовий заплатити за надану йому психологічну допомогу.

Оскільки жодна держава світу не бере на себе витрати на забезпечення психологічного комфорту своїх громадян, то майже всі види психологічної допомоги знаходяться на території приватних послуг і є платними для клієнтів. Іноді ця сторона психологічного консультування дуже нагадує сферу послуг з її гаслами на кшталт «Клієнт завжди правий», «Будь-який каприз за ваші гроші». Бажання всіма способами задовольнити клієнта небезпечно як для психолога так і для клієнта. Індивідуальне психологічне консультування повинно здійснюватися з позицій фахових об'єктивних знань та професійних етичних норм.

Якщо психолог зрозумів, що клієнт звернувся за адресою (наявність у клієнта актуальної проблеми та готовність до співпраці з психологом для подолання цієї проблеми), то можна приступити до роботи.

Етапи індивідуального психологічного консультування

Початковий етап. Метою роботи на цьому етапі є встановлення психологічного контакту та підписання контракту між клієнтом і консультантом. Головний зміст роботи – знайомство з клієнтом, збір первинної інформації про нього, обговорення цілей, методів і вартості консультування, розподіл відповідальності, інформування клієнта про його права та обов'язки, обговорення питань конфіденційності.

Етап розпитування клієнта. Завдання психолога при цьому – якомога краще розібратися у проблемі клієнта. Зусилля консультанта спрямовані на підтримку та поглиблення психологічного контакту з клієнтом, стимулювання його на подальшу розповідь та її заглиблення, осмислення клієнтом своєї розповіді. Консультант використовує прямі запитання, емпатійне слухання, невербальне та вербальне схвалення клієнта.

Етап здійснення психологічного опрацювання проблеми клієнта. Тепер зусилля психолога спрямовані на досягнення клієнтом розуміння та подолання психологічних труднощів. Для досягнення мети етапу психолог-консультант використовує різні психологічні засоби допомоги клієнтові в осмисленні та подоланні ним своїх психологічних труднощів. Консультант обирає інструмент психологічної допомоги залежно від напряму психологічного консультування, якого він дотримується. Результатом консультування бути усвідомлення клієнтом витоків і причин своїх труднощів та оволодіння конструктивними способами подолання їх. Критерієм завершення роботи з клієнтом можна вважати створення умов, за яких клієнт опрацював проблему на трьох рівнях: усвідомлення наявності проблеми (когнітивний), емоційне реагування емоцій, зміна поведінки.

Отже, консультація психолога полягає у зацікавленій детальній розмові з клієнтом про його проблему, включаючи аналіз варіантів виходу із ситуації, при збереженні вихідних позицій або при їх зміні. Психолог включається в ситуацію клієнта, тобто «орендує» свій професійний апарат (досвід, світогляд, спеціальні знання). При цьому він ставить низку запитань для кращого включення в ситуацію. Після того психолог розв'язує завдання, але рішення поки що перебуває в його свідомості і сформульоване у психологічній термінології. Потім він знову ставить запитання, але вже для того, щоб підвести клієнта до розуміння психологічних причин скрутної ситуації, що склалася, своїх

помилки та прорахунків, можливих виходів із цього становища. Відкривати ситуацію варто тільки доти, поки хоче й може осмислити її клієнт, і не більше, адже завжди маємо справу з механізмами психологічного захисту.

Корекційний ефект консультації вельми залежить від того, наскільки клієнт може дозволити собі відкритися перед психологом і перед собою, тобто наскільки йому вдалося в процесі життя трансформувати свій психологічний захист із деструктивного в конструктивний. Проте вибір глибини контакту завжди залишається за клієнтом. Психолог при цьому змушений працювати від «партнера». Він повинен знати, що політика «відкривання очей на правду» нічого не дає, а навпаки – шкодить. Більше того, він не має права порушувати психологічний захист клієнта, оскільки не може взяти на себе відповідальність за його психічне благополуччя. Деструктивний психологічний захист, з одного боку, є втечею від реальності, але з другого - це індивідуальний варіант адаптації до дійсності. Саме виникнення проблеми і звернення з її приводу до психолога свідчить про непродуктивність захисних засобів, котрими користується клієнт, про наявність ірраціональних уявлень та міфів у його картині світу.

Активна робота клієнта над проблемою тягне за собою і переструктурування його особистого психологічного захисту, але щодо цього він повинен відчувати сили та бажання. Це може бути відомо тільки йому. Тому роль психолога-консультанта полягає в тому, щоб допомогти клієнтові прийняти реальність, примирити його із самим собою, налаштувати на активну роботу над собою, звернути його увагу на переваги життя, доступні йому в його становищі, наголошувати на тому, що клієнт здатний почути і сприйняти сьогодні, і промовчати про те, що клієнт захоче почути завтра.

В особистій позиції психолога-консультанта у ставленні до клієнта краще за все скористатися висновком К. Роджерса щодо гуманізації будь-яких міжособистісних стосунків, що забезпечують особистісні конструктивні зміни. Ось цей висновок: необхідними і достатніми умовами є безоцінне позитивне прийняття іншої людини, її активне емпатійне слухання та конгруентне (тобто адекватне, щире, достовірне) самовираження у спілкуванні з нею.

На відміну від лікаря, психолог має право відмовити в консультації. Цим правом доцільно користуватися у випадках, коли клієнт і його ситуація викликають у психолога бурхливу емоційну реакцію неприйняття або перегукуються із власними гострими нерозв'язаними проблемами. В першому випадку психолог не зможе

включитися в проблему клієнта через засудження його думок і дій, у другому – існує небезпека використання психологом клієнта у своїх корисливих цілях. Останнє вимагає пояснення. А. Менегеті вважає, що «психологічна допомога може бути здійснена від надлишку, а не від нестачі» [19]. Мається на увазі, що здійснювати психологічну допомогу може людина, в якій немає психологічних проблем. А якщо такі є, то психотерапевтичний процес відбуватиметься на користь розв'язання проблем психолога, і відбуватиметься підсвідомо. Для прикладу, якщо психолог сьогодні розмірковує про власне розлучення, то, обговорюючи схожу проблему клієнта, він розглядатиме її в руслі своїх власних проблем. Природно, що в усіх у нас час від часу виникають власні психологічні проблеми. Як же тоді бути в такому випадку? Вихід один: треба усвідомлювати наявність своїх проблем і пам'ятати про них, щоб вони не влізали в консультативний процес іншої людини. Наприклад, якщо у психолога напружені стосунки з тещою, то краще не консультувати клієнта, котрий має подібну проблему, тому що робота може поступово перейти з однієї тещі на іншу. Або треба пам'ятати під час консультації про свої проблеми і постійно себе контролювати.

На завершення огляду основних правил психологічного консультування зупинимось на причинах звернення до психолога-консультанта. Їх можна умовно поділити на дві групи:

- а) труднощі, які клієнт переживає у пошуках себе, нереалізованість потенцій, непорозуміння з оточенням;
- б) нерозуміння і недооцінка основних законів реальності, бажання брати на себе відповідальність за те, чим не володієш, з чого впливає серія конфліктів, розчарувань, неадекватних реакцій.

Зрозуміло, що нарікання клієнтів містять конкретні проблеми, описуються побутовою мовою, але, врешті-решт, зводяться до однієї з зазначених причин.

Окремі психотерапевтичні засоби

Оскільки індивідуальне психологічне консультування можна назвати первинною формою психологічної допомоги, на відміну від психотерапії, то в репертуарі психолога-консультанта не передбачається якихось складних психотехнік. Однак, в процесі роботи часто виникає необхідність застосування окремих психотерапевтичних засобів та прийомів, зокрема, такі:

1. У зв'язку з тим, що клієнт повинен пояснити консультанту причину свого звернення до нього, він висловлює свою проблему вголос, тим самим пояснюючи її самому собі. Раніше він не міг цього зробити, бо сильне емоційне переживання блокувало роботу інтелектуальних структур психіки. *Тому варто спонукати клієнта до спроби сформулювати суть своєї психологічної проблеми.*
2. Консультант є авторитетною людиною для клієнта, однак не входить в коло референтного для нього спілкування і не зацікавлений особисто в тому чи іншому розв'язуванні даної проблеми. Це дає змогу здійснити відверте обговорення проблеми.
3. У ході бесіди можна дати зрозуміти клієнтові, що його проблема не належить до особливих, хоча для нього вона і є досить складним випробуванням. Інші люди вже переживали і долали подібне. Більше того, долаючи життєві труднощі, людина стає сильнішою духовно і психологічно. Наприклад, один хлопець дуже сильно переживав розрив з коханою дівчиною, а через деякий час сказав: «Я зрозумів, що від цього не вмирають». Тепер, якщо в його житті станеться щось подібне, він перенесе це легше, бо знає, що він може це пережити.
4. Не варто прагнути того, щоб клієнт під впливом розмови із психологом наважувався на радикальні зміни. Більшість клієнтів, роблячи свої щоденні вибори (стилю поведінки, роботи, друзів, коханих), живе так, як хочеться. Але багаторічна звичка пояснювати свою поведінку певною доцільністю приводить до ілюзії, що в нашому житті є деяка приреченість жити так, а не інакше. Звідси в народні приказки «А куди я дінусь?» чи «Куди він дінеться?». Важливо обговорити з клієнтом «куди можна подітися» в тій чи іншій ситуації. А вибір завжди є. Усвідомлення клієнтом того, що стиль його життя є результатом його власного

вибору, а не нав'язаний зовнішніми обставинами, дає йому змогу прийняти ситуацію і не розцінювати її більше як ненормальну і травмуючу.

5. Для того, щоб допомогти клієнтові переструктурувати його психологічний захист з ригідного і для нього непродуктивного в динамічний, продуктивний, можна скористатися системою установок, об'єднаних під загальною назвою «закони соціальної реальності».

Розглянемо деякі з «законів соціальної реальності»:

- *Життя ширше й повніше*, за наші уявлення про нього (навіть дуже мудрі). Якими би багатими не здавалися нам наші особистий досвід і знання, життя може поставити таку задачу, для розв'язання якої буде недостатньо багажу знань і стандартного набору наявних методів. Це важливо пам'ятати тим людям, котрі вважають, що не потрібно сумніватися у власній правоті, а в разі зіткнення зі складною життєвою проблемою свою неготовність розв'язати її сприймати як катастрофу. Певна ригідність мислення спостерігається у людей після 45 років і зумовлена сформованістю власної житейської стратегії, котра давала змогу досі досягати успіху й процвітання. Наприклад, жінка, яка вчасно вийшла заміж, вчасно народила дітей, досягла певного соціального статусу й матеріального достатку, може жахатися того, що дочка розлучилася з чоловіком і робить спроби створити нову сім'ю. Це відбувається тому, що особистий досвід матері не видає готового рецепта для розв'язання виниклої проблеми. Успішність власного життя, переконання у власній «правильності», що впливає звідси, разом із наявністю принципово нової житейської проблеми травмує людину в цій ситуації найбільше.

- *Закон збереження енергії* працює не тільки в світі фізичних тіл. В людському суспільстві його зміст виражається фразою «за все треба платити». Якщо комусь хочеться здивувати всіх широкою ерудицією увечері, то вранці він іде в бібліотеку, а не на пляж. Інакше він зможе здивувати когось хіба що своїм загаром. Питання полягає тільки в тому, чим людина згідна і здатна платити за ті чи інші переваги: працею, обмеженням свободи дій, тілом, угодою із власним сумлінням? Звичайно всі види плати, окрім праці, приховуються людьми. Внаслідок цього створюється ілюзія, що комусь блага дістаються просто й легко. У процесі соціалізації в кожній людині складається своє життєве кредо, а разом з ним і припустимі для цієї людини «види плати». Особливо гостро люди переживають ситуації, коли вони, піддавшись «здоровому глузду», відступають від власного кредо в питаннях плати. Зрада

самому собі – найтяжча із зрад. Наприклад, чоловік, прибічник традиційного розподілу чоловічих та жіночих ролей, який погодився на проживання на території жінки, особливо чутливо реагує на будь-які її зауваження і важко їх переживає. Йому здається, що в іншій ситуації жінка собі такого б не дозволяла, а тепер дозволяє, бо він змушений терпіти.

- *Життя багатоваріантне*, тому не варто ні на чому заціклюватись. Це треба пам'ятати, вступаючи в нові стосунки з людьми. Якщо життєві плани й цілі наших партнерів сьогодні збігаються з нашими, то це ще не означає, що так буде завжди. Кожен на цьому світі йде своєю дорогою, і ніхто не зобов'язаний відмовлятися від реалізації свого життя заради забаганок іншої людини. Якщо ж відбуваються зміни у взаєминах незалежні від нашого бажання і навіть всупереч йому, то в нас теж з'являється шанс пережити щось нове, збагатити себе новим досвідом, реалізувати себе в нових умовах.

- Для кожної людини цікавими є насамперед *її власні* проблеми, переживання, думки і тощо. Нікому не варто дошкуляти за «перебільшений» інтерес до себе. Якщо ж ми не хочемо прославитися як нав'язливі та язикаті, то потрібно контролювати себе, не дозволяти собі багато говорити про себе.

- Людині дана *свобода волі*, а це означає, що вона сама робить свої вибори, але сама ж і несе за них відповідальність. Однак серед множини варіантів виходів з важких життєвих ситуацій тільки один сприяє духовному зростанню й розвиткові, але стає таким тільки за умови, що саме цей вибір зроблений добровільно та усвідомлено. Хочемо також зазначити, що свої вибори важливо підтверджувати своїми вчинками. В народі про це говорять, що людині вистачило (або не вистачило) духу зробити те, що потрібно. Наприклад, майбутній тато відмовляється від майбутньої дитини, мотивуючи свою відмову цілком розумними аргументами (ще не час мати дітей, треба продовжити навчання, діти ще будуть). Але чомусь його подальше життя складається так, що не знаходиться жінки, такої близької і такої жаданої, як мати його дитини, або ж з іншою жінкою діти не народжуються. Так кинута дитина потроху переходить в число найголовніших життєвих цінностей цього чоловіка, але налагодити стосунки вже не просто. Інший приклад з реального життя. Один професор музики, на жаль, уже покійний, розповідав про те, як він став професійним музикантом. Одного разу, у дні його юності, коли він грав на сільському весіллі, його грою зацікавився відомий у тих місцях композитор, він же директор музичного училища. Композитор запросив юнака вчитися у своєму

закладі, на що той відповів, що вчиться в медінституті і йому немає ніякого сенсу здобувати середню освіту, яка в нього вже є. Директор попросив не поспішати з відповіддю. На тому і розійшлися. Коли закінчилися літні канікули, юнак, проходячи повз музичне училище, зайшов до директора. Відбулася розмова, в якій директор повторив свою пропозицію. І тут наш знайомий залишає медінститут і переходить в музичне училище (!). Сьогодні ми можемо тільки гадати, як би склалася його доля, коли б він став лікарем. Будучи музикантом, він став професором. Однак в той момент, коли він вирішив залишити медінститут, аби перейти в музичне училище, навряд знайшлася б хоч одна людина, котра б схвалила його рішення. Отже, людині дана свобода волі, однак це не означає, що вона може бездумно впливати на хід подій свого життя. Кожен наш учинок (вибір, рішення) має свої наслідки, причому досить віддалені в часі. Часто ми самі закладаємо під себе міну сповільненої дії (найчастіше це ігнорування природних закономірностей або потреб), а потім дуже дивуємося, коли вона вибухає. Парадокс людського існування полягає в тому, що, з одного боку, ми прагнемо щонайменших затрат енергії для досягнення мети, а з другого - наше особистісне зростання неможливе без затрат енергії. До речі, чужий досвід тут безсилий. (Чому діти не чують застережень батьків?). Людина повинна сама добровільно вибрати важкий шлях вгору, до самовдосконалення.

- У кожного з нас *різні стартові умови*, визначені спадковістю, умовами розвитку, обставинами життя. Мабуть, це справедливо.

- Допомога клієнтові в тому, аби він чітко усвідомив та розширив *свої і не свої проблеми*. Тривога за своїх близьких (дітей, батьків, коханих) іноді примушує нас брати на себе їхні турботи, розв'язувати їхні завдання. І ось людина, котра живе для членів своєї сім'ї, котра бере на себе відповідальність за ті ситуації, над якими не владна, страждає і від невдячності, і від власного безсилля. Більше того, спроби розв'язати проблеми за інших позбавляють їх, наших рідних і коханих, можливості розвиватися. Наприклад, до нас у консультацію звернулася дівчина зі скаргами на дуже складні стосунки зі своєю матір'ю. Дівчині 27 років, вона незаміжня, батько її помер, коли вона вчилася в молодших класах. Мати зустрічається з одним чоловіком вже упродовж 12 років. За цей час вони сварилися і мирилися, і врешті чоловік одружився з іншою жінкою, але не перестає зустрічатися з матір'ю нашої клієнтки. Дівчину ображає така поведінка друга її матері, вона вважає, що він принижує матір, і намагається «відкрити очі» матері на її становище, вимагає розірвати ці стосунки. Дівчина страждає від розриву стосунків з

матір'ю, не розуміє, чому мати сердиться на неї, а не на свого друга. Тільки визнання за матір'ю права вирішувати проблеми особистого життя на свій власний розсуд може дати цій дівчині змогу позбутися страждань.

Подієвий аналіз, як один із психотерапевтичних засобів психолога-консультанта

Людина, як відомо, народжується на світ з певним потенціалом життєвих сил і волею. Подальший її розвиток відбувається у спільноті людей, у моральному континуумі, де разом із фізичними діють духовні, космічні закони буття. Закладений природою особистий енергетичний потенціал прагне реалізації. І кожен досягає цього залежно від умов, які склалися в реальному житті для особистісного розвитку. Розглянемо спочатку ті, що сприяють нормальному ходу реалізації життєвих потенцій. По-перше, для цього потрібне відповідне виховання. Не вдаючись у деталі, зупинимося на його стратегічних напрямках.

Життя у сім'ї повинно давати дитині відчуття психологічної захищеності від утиску почуття власної гідності, усвідомлення самоцінності. Чільне місце тут посідає батьківська любов у поєднанні з розумінням того, що дитина – це окрема самостійна особистість, у котрої попереду життя, реалізація якого не обов'язково пов'язана із завданнями та цілями батьків.

Важливо також, щоб соціальні умови сприяли формуванню рівня домагань, адекватного особистісному потенціалу.

Передумовою повноцінного людського буття є також сформованість системи цінностей відповідно до загальнолюдських і національних. Таке посилення вимагає короткого коментарю. Людина на кожному етапі життя розв'язує притаманні цьому періодові завдання, які є настільки значущими, що набувають статусу цінності для неї. Для прикладу, в юнацькому віці такими є інтелект, краса тіла та фізична сила, у зрілому – професійна й соціальна реалізація, в похилому – мудрість і духовність. Так відбувається поступовий рух від цінностей фізичного тіла до цінностей духу. Можна сказати, що для кожного віку існують як провідна діяльність, так і домінуюча цінність. Важливо зазначити, що необхідною умовою їх зміни є повна реалізація попередніх діяльності і цінностей через задоволення відповідних потреб. Якщо, наприклад, чоловік чи жінка не дістали підтвердженнь своєї краси й сексуальної привабливості в юнацькому віці, то їх пошук може затягнутися на довгі роки, а разом з ним марно витрачатиметься енергія, призначена для вирішення інших, більш складних завдань. За сприятливих умов реалізації особистісного потенціалу кожна нова, що відповідає віковій категорії, цінність і пов'язана з нею діяльність сприймаються людиною з радістю і бажанням.

Сприятливі умови мають бути доповнені активністю самої людини. Для досягнення соціального успіху та духовного зростання вона мусить докладати максимальних зусиль, оскільки висока моральність сьогодні - це не предмет дискусій священників та аристократів, а необхідний атрибут нормального життя, здоров'я та повноцінного буття людини. Аналізуючи сучасне життя в інформаційному суспільстві, що характеризується надзвичайною взаємозалежністю, ми дійшли висновку, що сьогодні людство більше, ніж колись в його історії, залежить від моральних виборів окремих людей. Прояви міжнародного тероризму можуть бути підтвердженням цього.

Таким чином, можна сказати, що умови нормального ходу реалізації людського життя – це моральне (відповідальне) ставлення дорослих до дитини плюс моральність самої особистості. Порушення сприятливих умов розвитку особистості призводить до виникнення різноманітних стійких невротичних утворень у психіці людини, які називають комплексами. Реалії життя примушують нас констатувати такий факт: хід розвитку та реалізації особистості дуже часто ускладнюється на різних його етапах через інфантильність старших за віком та соціальним статусом людей, які через родинні чи службові обов'язки впливають на особистість дитини. Іншими словами, дорослі використовують недоторканий запас душевних сил слабших і молодших для особистого самоутвердження, що є патогенним для дитини.

Природа працює на людину автоматично (без зусиль з її боку) тільки на стадії фізіологічного розвитку. Соціальне й духовне мають різне походження і автоматично не працюють. Соціальні успіхи й духовне зростання залежать тільки від усвідомлених вчинків та моральних виборів людини. Мабуть, загальна мета існування людства полягає у трансформації людського духу та одухотворенні простору, яким оточене життя людини. Кожен іде до неї своїм власним шляхом. Особистісне зростання досягається за умови, що вибір є моральним і добровільним.

Зважаючи на сказане і абстрагуючись від багатьох деталей, життя людини схематично можна уявити як сходження до вершини. У кожного своя вершина, і далеко не всі розуміють, що потрібно робити новий крок, долаючи інертність та ригідність. Щодо руху вперед, є два варіанти: або людина рухається вперед, вирішуючи своє індивідуальне завдання і залишаючись при цьому здоровою та натхненною, або під впливом шкідливих соціальних стереотипів та ірраціональних вірувань

зупиняється, не докладає зусиль до подолання нової сходинки буття і таким чином потрапляє в порочне коло неврозів, комплексів, патологізує власне життя й життя своїх близьких.

Таким чином, кожна подія в житті людини на поряд із побутовим та соціальним значенням має свій сенс і з огляду на цілісність її життя.

Подія, яка викликала у клієнта тривогу чи розгубленість і стала причиною його звернення до психолога, може бути результатом низки хибних кроків (зазвичай уникання вибору), а може бути сигналом до початку нового етапу розвитку людини.

Складність реалізації цього підходу полягає в тому, що кожна людина має свій індивідуальний код читання значень подій її життя. Однакові обставини життя у різних людей мають різні індивідуальні значення, тому психолог-консультант завжди перебуває на межі об'єктивних і суб'єктивних критеріїв істинності своєї роботи. Успіх у здійсненні подієвого аналізу залежить від майстерності психолога-консультанта, його професійної інтуїції та гостроти мислення.

Реалізація подієвого аналізу спирається на усвідомлення психологом та опрацювання з клієнтом таких трьох вихідних принципів:

- 1) Творча реалізація життєвого потенціалу людини є основною передумовою її фізичного здоров'я та психологічного благополуччя;

Хоча поширене таке ірраціональне вірування: творчість притаманна тільки людям творчих професій та видатним особистостям. У звичайному житті для неї місця нема.

- 2) Етичні закони діють так само жорстко й неухильно, як і закони фізики. Порушення їх – це частіше за все узурпація права вибору інших людей через бажання власного гарантованого майбутнього;

Хоча поширене таке ірраціональне вірування: якщо ніхто не знає про поганий вчинок, то і наслідків не буде. Все треба тримати під власним контролем.

- 3) Слепе, некритичне наслідування соціальних стереотипів, норм і правил приводить людину до небажаних подій у її житті. Вона зраджує саму себе.

Хоча поширене таке ірраціональне вірування: треба в житті все робити правильно. Існують люди які знають як треба жити. Дотримання «залізних» принципів гарантує від життєвих негараздів.

Наведемо кілька прикладів консультації психолога із застосуванням подієвого аналізу.

Приклад 1. До психолога звернулася жінка віком близько 35 років. Вона була сумною і розгубленою. Як виявилось, у неї недавно були спроба суїциду та госпіталізація у психіатричну лікарню. Психіатрів викликав чоловік, і вона сприйняла цей його вчинок як зраду. Звичайно, психолог її попросив розповісти, про те що з нею сталося. Виявилось, що вона вже 15 років одружена, живе в однокімнатній квартирі. Дітей у неї немає. Як вона сказала, на це не було часу. А на що був час? У клієнтки є сестра, на 5 років молодша за неї. Так сталося, що сестра досить легковажна, вплутується у різні історії. А вплутуватися завжди допомагала старша сестра (наша клієнтка). Нарешті, молодша сестра вийшла заміж і завагітніла, але її чоловік потрапив у тюрму. І вона вирішила, не буде чекати чоловіка й не народжувати дитину. Тут на допомогу знову прийшла старша сестра - переконала молодшу не робити аборт і запропонувала жити у неї. У сестри народився син, якого наша клієнтка дуже любить. Вона подумала, що дитині потрібні контакти з батьком, і почала листування зі своїм швагром, хоча сестра цього не хотіла. Минуло десять років. З тюрми повернувся чоловік сестри, але він дуже змінився, став наркоманом. Сестра зійшлася з ним і сама швидко стала наркоманкою. Квартира сестри перетворилася на кубло наркоманів. Наша клієнтка намагалася врятувати свого десятирічного племінника, попросила свою маму (бабусю) взяти його до себе. Але та відмовилася. Тоді дівчина забрала його до себе. Однак услід за дитиною до неї перебрались і сестра з чоловіком. Квартира знову стала кублом. Життя клієнтки перетворилося на пекло. Самотужки вона боролася зі злом за свого племінника, а чоловік терпляче її підтримував. Відчай, незмога позитивно вплинути на ситуацію підштовхнули її до спроби суїциду. Чоловік викликав лікарів з психіатричної лікарні, і нашу клієнтку госпіталізували. Ось така складна ситуація.

Проаналізуємо цей випадок з позицій подієвого аналізу. Зрозуміло, що всі вчинки нашої клієнтки були викликані найкращими почуттями до своєї сестри. Однак вона порушила етичний закон двічі. Перший раз вона переконала сестру народити дитину, а такі рішення людина повинна приймати тільки сама. Удруге вона втрутилася в життя своєї сестри, коли навела контакт з її колишнім чоловіком. Стратегія консультування полягає в поясненні клієнту причин таких подій, у з'ясуванні, чого він хотів у дитинстві, про що мріяв, чого хоче тепер і що має.

Рекомендації – зосередити увагу на власному житті, на стосунках із власним чоловіком.

Приклад 2. До психолога звернулася жінка 50 років. Із первинної бесіди стало відомо, що вона з чоловіком викладає в університеті, що у неї є син 27 років, одружений, виховує доньку, аспірант. Начебто все нормально, все як у людей. Однак, останнім часом її став непокоїти син. Приблизно раз на місяць він викидає якісь коники. Наприклад, позичає гроші, веде компанію друзів у ресторан, організовує гулянку з купецьким розмахом. На другий день він щиро розкаюється, але через деякий час повторює щось подібне. Клієнтку мучило питання: чого йому не вистачає? Як таке може бути в її сім'ї? З більш детальної розмови ми дізналися, що син з невісткою живуть у квартирі, яку купили їм батьки, науковим керівником сина є його тато, який багато йому допомагає, невістка працює у комерційній фірмі бухгалтером і отримує високу зарплатню. Сину доводиться багато часу приділяти дитині. Крім того, у клієнтки з невісткою є звичка дзвонити одна одній, коли син йде додому від батьків або навпаки. Іноді син в розмові з матір'ю нарікає на себе, говорить, що він нічого не вартий, нічого не досяг у житті, нічого не має в решті решт. Однак клієнтка заспокоює його тим, що він успадкує все батьківське майно. Це дратує його ще більше.

Що ж являє собою життя сина нашої клієнтки? Де ж він сам? За що він може себе поважати, чого він досяг у житті? Від чого він може отримати радість перемоги? Батьки піклуються про все в його житті. А відтак живуть за нього його життя. Ось причина його «підліткового бунту». Переді мною сиділа матір, всією душею віддана сину та його сім'ї. Не без внутрішнього опору вона погоджувалась з тим, що вона з чоловіком занадто захопилась допомогою синові, відтісняючи його самого з його життя.

Коли батьки занадто захоплені бажанням виховати слухняних дітей, здатних сліпо підкорятися їх волі, вони забувають про те, що дитина втрачає власну вольову регуляцію і здатна в майбутньому підкорятися комусь іншому, окрім батьків.

Аналіз окремих випадків консультативної практики

Випадок 1. До психолога прийшов чоловік віком за 50 років і почав обговорювати свої труднощі у спілкуванні з оточуючими його людьми. У його претензіях до оточуючих простежувалось бажання змінити весь світ під власні уявлення. Такі глобальні претензії насторожили психолога. А через декілька хвилин сам клієнт повідомив психологу що протягом останніх двадцяти років знаходиться на обліку у психіатра.

Що робити психологу? Продовжувати роботу з клієнтом чи припинити?

Психологічної допомоги потребує і хвора людина. Однак треба знати, що психологічна допомога ніяк не може замінити лікування. Якщо клієнт отримує медичну допомогу у лікаря і хоче обговорити свої психологічні проблеми з психологом, то така робота цілком доречна. Якщо клієнт прагне замінити лікування консультаціями психолога, то така ситуація є небезпечною як для клієнта так і для психолога.

Довідка: Огляд підходів до психічної норми та патології

Аналіз історії питання про норму людського життя дає змогу зробити такі висновки: поняття психічної норми та патології різні в різні часи, в різних народів та в різних соціально-психологічних групах.

Підходи до психічної норми та патології в сучасній психіатрії складаються з трьох концепцій: панетичної, антипсихіатричної та клінічної.

Основна теза панетичної групи концепцій полягає в тому, що всі люди психічно ненормальні та страждають психопатологічними станами. В доказ цієї тези її прибічники наводять такі аргументи: конфліктність, експлуатація, злочинність, війни. Єдиним виходом з цієї ситуації вони бачать етичний стоїцизм.

Антипсихіатрична група концепцій полягає в запереченні правомірності постановки питання про психічну норму та патологію. На їхню думку всі люди нормальні, патології взагалі не існує. Нормальними є будь-які форми свідомості та поведінки, навіть ті, які інтерпретуються як психопатичні, – це виявлення свободи волі, а психіатрія – засіб утиску нестандартних особистостей.

Своєрідним синтезом цих двох крайніх точок зору на психічну норму та патологію виступає клінічна група концепцій. Для них ознакою патології є відхилення від загальноприйнятих стереотипів життєвої, соціальної поведінки, а норма полягає в загальноприйнятому пристосованому способі поведінки.

Можна сформулювати наступні положення, що лягли в основу сучасної клінічної психології та дозволяють проводити диференціацію різних видів розладів:

1. Хоча поведінка всіх суб'єктів з наявністю психопатологічних порушень є девіантною, далеко не за кожним видом девіантної поведінки приховується психопатологія.
2. Розлади психіки (тобто порушення в функціонуванні когнітивних, емоційних, регуляторних процесів) не обов'язково визначають патологію особистості.
3. Роль органічних факторів у формуванні цілого ряду порушень не виключає можливості «навчання» дезадаптивним реакціям [17, с.321].

За даними багаторічних досліджень Б.С. Братуся, патологія з'являється не через те, що поряд з «нормальними» починають діяти «аномальні» механізми, а через те, що загальні психологічні механізми починають спотворюватися та функціонують в особливих, екстремальних, шкідливих для них умовах. Далі Борис Сергійович Братусь доходить висновку, що норма і патологія це не сума якостей, а певний процес їх розвитку, і цей процес може бути зрозумілим тільки у співвідношенні з моральним простором буття людини.

Наявність в людини певних порушень мозку чи характеру не є виразом чи прямим шляхом до психічної хвороби. Важливим є те, як людина ставиться до своїх вад та недоліків.

Наведемо простий приклад. Всім відомо поняття темпераменту. Один з холериків говорить: «Я – холерик, від природи неврівноважений і запальний. Нехай мої близькі роблять поправку на це і не ображаються», а другий говорить: «Я – холерик, від природи неврівноважений і запальний. Треба контролювати себе, бо можу травмувати своїх близьких». На підтвердження цих висновків наведемо слова відомого російського психіатра П.Б. Ганушкіна: «Один епілептоїд може чудово вести велику справу, другий – теж епілептоїд – скоїти злочин; один параноїк виявиться всіма визнаним вченим та дослідником, інший – душевнохворим, що знаходиться в психіатричній клініці; один шизоїд – може бути всіма зраним музикантом, поетом, художником, інший – нікому не потрібним неробом та паразитом» [8, с.171].

Таким чином, важливо усвідомити, що психологічна допомога психолога-консультанта може здійснюватися як для психічно здорової людини, так і для хворої. Докладання зусиль до моральних зрушень, моральних вчинків, визнання людиною права на існування її біологічної природи, надання функцій керування духовним чинникам, збалансування виявлення в соціальних умовах – основний зміст роботи психолога-консультанта.

Випадок 2. У консультацію звернулась молода жінка з наріканнями на труднощі в сімейному житті. Декілька разів у неї виникали думки про розлучення, і нарешті вона вирішила порадитися з психологом. Ось її історія.

Зі своїм майбутнім чоловіком клієнтка почала зустрічатися, будучи студенткою педучилища, а чоловік був тоді учнем ПТУ. Відносини склалися досить близькі, але заміж наша клієнтка не поспішала, оскільки збиралася продовжити освіту в педагогічному інституті. Однак хлопець, бажаючи одружитися з дівчиною з поважної, престижної сім'ї, обманним шляхом домагається її вагітності, а потім і шлюбу. В даний час дочці два роки, клієнтка є студенткою педагогічного інституту. Оскільки інститут не в тому місті, де живе її сім'я, зустрічі з чоловіком і дитиною відбуваються тільки у вихідні дні. Чоловік вимагає покинути навчання в інституті, але клієнтка не хоче цього робити.

Відвідувачка звернулась до психолога з конкретним питанням: може, варто розлучитись? Психолог відповів, що рішення щодо подальшого життя може приймати тільки вона сама. Для цього не потрібна допомога психолога. Психолог запропонував обговорити ситуацію, що склалася, з'ясувати причини сварок, проаналізувати можливі варіанти виходів, оцінити наслідки для клієнтки кожного з них. З подальшої бесіди з клієнткою стало зрозуміло, що в подружжя різні інтелектуальні, культурні та духовні рівні, жінка сильно випередила чоловіка в розвитку (що само по собі не обов'язково є причиною суперечок та сварок). Самолюбству чоловіка приємно, що він одружений з жінкою, яка користується повагою, має високий соціальний статус. Але з іншого боку, усвідомлюючи свою соціальну неспроможність, ревнуючи дружину до її інтересів та захоплень, не бажаючи докладати зусилля для свого культурного, інтелектуального та духовного зростання, чоловік пішов шляхом штучного обмеження розвитку жінки, що супроводжувалось підкресленням її недоліків в сфері побуту. Коротко кажучи, переживаючи власну неповноцінність порівняно з дружиною, чоловік намагався переконати дружину в її жіночій неповноцінності.

Отже, розібравшись разом з клієнткою в причинах ситуації, що склалася, консультант переходить до аналізу можливих виходів з ситуації. В даному випадку це може бути:

- а) розлучитися,
- б) залишити навчання в інституті,

- в) працювати над підвищенням рівня розвитку чоловіка, створюючи йому мотивацію для цього,
- г) знецінити для себе роль чоловіка, обмеживши сімейні стосунки тільки батьківськими функціями щодо дочки, і шукати інтереси поза сім'єю. Саме на цьому етапі консультування виявляється здатність психолога до варіативного мислення як професійна якість.

Подальша частина бесіди йде в руслі: якщо, то ... Вибір залишається за клієнтом. Консультант спонукає клієнта на уявних терезах зважити, що йому дорожче, що варто зберегти, а від чого відмовитися. Він ставить клієнту ряд питань, обдумуючи відповіді на які, клієнт може краще розібратися в своїх власних ціннісних орієнтаціях.

Випадок 3. Звернулася мама першокласника на початку навчального року. Ось її проблема. Старша дочка клієнтки навчалась в цієї ж вчительки, до якої вона віддала молодшого сина. Коли дочка клієнтки навчалась в молодших класах, мама (клієнтка) брала активну участь в житті класу і допомагала вчительці у її особистих проблемах. Однак зараз, коли час минув, вона не має намірів так багато часу і сил присвячувати вчительці сина. В свою чергу жінка помітила, що вчителька чекає від неї саме цього. Ряд претензій вчительки до першокласника, висловлених на людях, мати пояснює бажанням вчительки примусити її до старого типу поведінки (активної допомоги). Питання клієнтки до психолога: як вплинути на вчительку, щоб вона відмовилася від своїх планів?

В цьому випадку психологічна консультація клієнту не потрібна. Причиною звертання стала маніпуляція. Можна зразу відмовити в консультації. Але в нашому випадку клієнтка сама стала жертвою маніпуляції. Тому варто роз'яснити, що таке маніпуляція і як протидіяти їй.

Головним правилом в боротьбі з маніпулятором є необхідність зрозуміти, чого від тебе хочуть, і не зробити цього, тобто не підіграти йому в його грі. Але слід пам'ятати що протидія маніпулятору може жертві дорого обійтися. Легко від маніпулятора не відчепишся. В нашому випадку ставкою в дорослій маніпуляторській грі є першокласник. Тому в нашій клієнтки є тільки два виходи: перевести дитину в інший клас до іншої вчительки або прийняти вимоги вчительки, тобто капітулювати заради спокою дитини.

Випадок 4. Звернулася учениця 11 класу. Вона відчуває невпевненість у собі, а тому сумнівається у виборі професії.

Психологу відомо, що вибір професії – це один з найважливіших кроків у житті. Тому цей вибір повинен відбуватися на основі володіння повною інформацією про свої здібності. Тому необхідно запропонувати дівчині протестуватися за тестами профорієнтації. З іншого боку, тестування допоможе досягти впевненості в собі. Можливо, хтось чинить тиск на її професійний вибір. Це теж аргумент на користь тестування.

Але при виборі професії велике значення має ще й бажання займатися тією чи іншою справою. Тому необхідно орієнтувати клієнтку на те, щоб вона в першу чергу з'ясувала для себе, чого вона хоче.

Випадок 5. Звернувся юнак віком 21 рік. Він зустрічається з дівчиною. Поки що все гаразд, але хлопець боїться, що стосунки можуть розірватися. Психолог не може заспокоїти клієнта, пообіцявши, що все буде гаразд, бо цього ніхто не знає. Не може психолог і запросити до себе на зустріч дівчину для того, щоб з'ясувати, яка там причина, чому хлопець так тривожиться, бо не має права бути ініціатором консультації. Психолог може виходити тільки з того, що може клієнт, впливати на ситуацію через клієнта. В даному випадку завданням психолога не є з'ясування особливостей взаємовідносин хлопця і дівчини і знаходження причин тривоги, а допомога клієнту знайти в собі сили прийняти життя реальним, а разом з цим і думку про можливість розриву відносин з коханою людиною.

Найкращим методом подолання тривоги є знецінення тривожної інформації шляхом продумування ситуації до кінця. Юнакові вочевидь не вистачає знань про зародження стосунків, їх кульмінацію, причини розставань, про фактори, які сприяють їх поглибленню, збільшенню довірливості. Важливо поговорити з ним про те, що міжособистісні стосунки будуються щодня зусиллями обох, що немає ніякої гарантії (і ніхто її не дасть) в тому, що двоє будуть щасливими зараз і назавжди. Можна сказати юнакові, що не треба забігати далеко наперед, краще приділяти увагу тому, що відбувається сьогодні, цінити щастя сьогодні, адже його могло б і не бути. Врешті-решт, кожна доросла людина, вступаючи у нові стосунки, повинна розуміти, що в будь-який момент вони можуть припинитися, бо інша сторона може змінити свій вибір. І вона має на це право (так само, як і ми). В такому разі ми змушені зібрати всі свої сили і змиритися з рішенням партнера. Ніякі спроби впливу користі не дадуть, а тільки ще більше поранять самолюбство.

Випадок 6. Звернулася мама дівчинки 6 років з приводу того, що дочка останнім часом поводить себе дуже неслухняно. У мами навіть

виникли сумніви щодо її розумового розвитку. Отже, маму не задовольняють взаємини з дочкою, це її проблема, і означає, що консультування потребує мати. Дочка ще дуже мала і повністю залежить від матері, за наявності проблем вона ще не в змозі потрапити до психолога самостійно. Тому психолог повинен обстежити дитину. В ході роботи з'ясувалося, що стосунки матері і доньки зіпсувалися після народження другої дитини. Обстеження дівчинки на предмет загального розвитку та відповідності психологічного віку біологічному показало, що дитина розвивається нормально. Причиною виникнення проблемної ситуації стало незнання мамою вікових особливостей дітей. Випадок типовий. З появою другої дитини в сім'ї зменшується увага до старшої дитини, що болісно переживається останньою. Тут нічого дивного немає. Парадокс дитячої логіки полягає в тому, що дитина, не маючи можливості привернути до себе позитивну увагу, надає перевагу негативній (замість відсутності будь-якої уваги взагалі). Дитина робить шкоду для того, щоб її вилаяли. Тим самим дівчинка хоче засвідчити, що вона існує. Батьки, в свою чергу, розуміють таку поведінку своєї старшої дитини (6 років явно більше, ніж 6 місяців) як зраду в складний момент життя. Саме це сталося з нашою клієнткою. Чим може допомогти тут психолог? По-перше, пояснити причини поганої поведінки дитини. По-друге, порекомендувати включити старшу дитину в сімейну раду, підкресливши цим її цінність як дорослого члена сім'ї і разом з тим пам'ятати, що вона теж ще дитина.

Довідка:

Послідовність етапів у вивченні конкретного випадку в дитячому консультуванні:

1. Аналіз інформації, отриманої у першій бесіді з батьками, а також від лікарів, педагогів, інших зацікавлених в дитині осіб.
2. Бесіда з батьками, спрямована на отримання відомостей про попередні етапи розвитку дитини, її здоров'я, внутрішньосімейні стосунки та соціально-побутові обставини в сім'ї.
3. Збір інформації з інших установ, а також урахування даних попередніх психологічних обстежень.
4. Аналіз відомостей про стан здоров'я.
5. Спостереження за дитиною вдома і в школі.
6. Експериментально-психологічне обстеження; аналіз усіх отриманих даних; аналіз продуктів діяльності дитини (малюнки, зошити, саморобки).

Психологічний вік Л.С. Виготський визначав як «новий тип побудови особистості та її діяльності, ті психічні і соціальні зміни, котрі вперше виникають на даній віковій сходинці і котрі в головному та основному визначають свідомість

дитини, її ставлення до середовища, її внутрішнє та зовнішнє життя, весь хід її розвитку в даний період» [5].

Вимоги до тестування дітей.

1. Під час виконання дитиною тесту її не можна ні хвалити, ні навчати, ні критикувати.
2. Не можна змінювати інструкції, стимульний матеріал, час, відведений для тесту.
3. Треба уникати присутності дорослих та батьків під час тестування.
4. Особливу увагу слід приділити емоційному та фізичному стану дитини, не варто підкреслювати особливу значущість процедури.
5. Необхідно дати можливість дитині освоїтися в новій ситуації. Їй потрібен яскравий ігровий матеріал (тільки не стимульний матеріал тестів).
6. Можна розпочати гру з дитиною, демонструючи доброзичливість і схвалення [5].

Випадок 7. Звернулася молода жінка, розповівши, що її дочка семи років не хоче, аби мама розлучалася з татом. Під час бесіди стало зрозуміло, що в чоловіка є інша жінка і що він зараз вдома майже не живе. «Я дуже ревнива - зазначила жінка, і нічим не можу собі зарадити. Знаю, що сама винна. Але що сказати дитині?» Видно, що клієнтка не хоче розлучатися з чоловіком, однак її самолюбство чинить опір цьому, і вона проєктує свою проблему на дитину. У цьому випадку не треба переконувати клієнтку в протилежному. Психолог має необхідність з'ясувати разом, від кого сьогодні залежить рішення про розлучення. По-перше, чи готовий чоловік повернутися в сім'ю, якщо дружина змінить свою поведінку? Може бути так, що чоловік продовжує кохати її, а його стосунки з іншою жінкою – своєрідний виховний акт для того, щоб дружина зрозуміла реальність загрози шлюбу і змінила свою поведінку. По-друге, може виявитися, що чоловік прийняв рішення покинути сім'ю і вже не очікує від дружини ніяких кроків до примирення, а розлучення сприймає як технічну справу.

В першому випадку треба обговорити стратегію поведінки клієнтки щодо шляхів примирення з чоловіком, в другому – зусилля психолога мають бути спрямовані на допомогу клієнтці в тому, щоб вона змирилася з рішенням чоловіка і прийняти свою поразку. Зрозуміло, що друге завдання важче.

Випадок 8. Звернулася вчителька математики після суперечки із завучем школи, бажаючи одержати психологічне обґрунтування своєї правоти.

Це той випадок, коли психологічна консультація не потрібна у повному сенсі цього слова. Клієнтка хоче мати обґрунтування своєї

правоти для того, аби знову піти в бій. Це явне звертання за маніпуляцією. Психолог повинен чітко висловити свою нейтральну позицію щодо конфлікту, підкресливши, що в обов'язки не входить бути суддею в конфліктах, для цього є адміністрація (будь-яке втручання психолога в конфлікт у власній школі може мати негативні наслідки для нього як професіонала).

Однак, можливо, клієнт відчуває потребу з ким-небудь поговорити про свій емоційний стан, знайти розуміння свого хвилювання. Розмову в такому руслі можна підтримати, хоч і дуже обережно, щоб не перейти до обговорення конфлікту.

Випадок 9. В консультацію звернувся чоловік 30 років. Він довго мовчав перед тим, як почати розмову. Потім заговорив невпевнено, постійно сумніваючись у тому, чи варто розповідати про такі дріб'язкові речі. Врешті-решт, з його оповіді стало зрозуміло, що він з одного боку, не може нагадати боржникові про борг, а другого – не може махнути рукою на позичену в нього суму.

Тут справа полягає в особистісній проблемі. Чужа особистісна проблема здається несуттєвою, бо в подібних ситуаціях начебто ніяких труднощів не виникає. Так і хочеться сказати: «А ти не давай в борг або не бійся нагадати». Але людину ситуація травмує, що вона звернулася до психолога. Спробуймо розібратися, яка психологічна основа проблеми нашого клієнта.

З дальшої бесіди стало відомо, що в клієнта є певне коло друзів, у яких подібні проблеми не виникали. Те, про що він говорить, стосується сусідів, співробітників та просто знайомих.

Зробимо невеликий теоретичний відступ, який допоможе нам розв'язати практичне завдання. Ситуація позички передбачає двох учасників, позиції яких є нерівними. Той, що просить позичити, перебуває у слабшій позиції порівняно з тим, хто позичає. Той, що просить, виявляє своїм проханням потребу в тому, до кого він звертається. Той, хто відповідає, автоматично потрапляє в позицію переваги. І тут уже, залежно від рівня розвитку особистості відповідаючого, його етичних переконань та вихованості, він може:

- а) з радістю виручити того, хто просить;
- б) допомогти, але не втратити моменту самоутвердитися за рахунок прохаючого;
- в) відмовити, висловлюючи жаль з приводу того, що не може виконати прохання;
- г) не маючи змоги виконати прохання, відмовити, не пояснюючи причин, і цим принизити прохаючого.

Кожна людина користується набором поведінкових стереотипів, які відповідають її власним уявленням про себе, тобто Я-образу. Говорячи простіше, кожен грає за своїми правилами і не хоче від них відступати.

Повернімося до нашого клієнта. В момент позичання його позиція сильна, а його правилам гри відповідає варіант «а» з перелічених вище. І він поводить відповідно до самого себе, хоча не впевнений, що його партнер по взаємодії грає за тими самими правилами. Тривале невіддавання боргу ще більше переконує нашого клієнта в тому, що боржник у цьому житті грає за іншими правилами. І нагадування про борг дасть уже зовсім інший розклад сил. Вже наш клієнт у разі нагадування буде в слабшій позиції, а боржник – у сильній. Тут уже є реальна небезпека, зазнати, крім матеріальних, ще й моральних збитків. Проте і змиритися з існуючим станом речей важко.

Отже, проблема нашого клієнта в тому, що треба знайти можливість у рамках його правил гри, не сповзаючи на примітивні реакції, уникати подібних ситуацій. Психолог може порекомендувати йому почати розмову про термін повернення позички в момент позичання, а можна уникнути цих операцій, делегуючи їх іншим членам сім'ї.

Випадок 10. Молода жінка почала свою оповідь з такої фрази: «Два роки назад я мала необережність завести роман з чоловіком, який набагато старший за мене. В мене є сім'я – чоловік і дитина. Через півроку цих позасімейних стосунків я зрозуміла, що мені ці зустрічі непотрібні, про що дуже обережно сказала своєму другові. Але він уже протягом півтора року переслідує мене, вимагає повернутися до нього, погрожує покінчити життя самогубством».

На запитання психолога «в чому ж конкретно полягає ваша проблема?» вона відповіла, що хоче допомогти тому чоловікові залишити її у спокої. Аргументи того чоловіка на користь їхніх взаємин вона передала його ж словами: «Ти зіпсувала мені життя, через тебе я не можу досягти успіху у своїх справах» і т. ін.

Проаналізуємо проблему. До психолога звернулася жінка. Це означає, що переслідування і погрози отруюють її життя. Консультувати потрібно саме клієнтку, але спочатку зробимо психологічний аналіз поведінки чоловіка. Зрозуміло, що він чинить шантаж у чистому вигляді. Тут виявляється природна властивість інфантильної особистості перекладати відповідальність за своє життя на плечі інших. Таку людину варто запитати: «Хіба ти не знав, вступаючи у стосунки з жінкою, що іноді так буває: кохання

закінчується, а вибори обох можуть не збігтися?» Проте наша клієнтка чомусь не подумалася поставити таке запитання. Чому? Саме над цим і треба поміркувати. Бо врешті-решт, чоловік поводить себе так тому, що саме така його поведінка стає успішною, дає йому змогу хоча б раз на два тижні (зі слів клієнтки) побачити її. З усією впевненістю інфантильним його не назвеш. Імовірно, це маніпулятор, котрий вибрав тактику інфантильного.

Тепер повернімося до нашої клієнтки. Півторарічне терзання її душі відбувається насамперед через те, що вона дозволяє себе терзати. Причини такого стану теж неоднозначні. Тут можливі варіанти. По-перше, може бути слабкою система психологічного захисту клієнтки, внаслідок чого вона допускає чужі впливи на себе, а разом з тим і можливість нав'язати собі комплекс провини. В такому разі треба знецінити цей чужий вплив і переконати клієнтку не брати на себе відповідальність за те, за що вона не повинна відповідати. Потрібно пояснити весь бруд позиції того чоловіка: що то за кохання, яке примушує страждати партнера? Це навпаки кохання до себе разом з улюбленою іграшкою.

По-друге, і це вже складніший випадок, може бути так, що клієнтка розумом і здоровим глуздом вибрала свого чоловіка, а почуття залишилися з коханцем. Тому його дзвінки й вимоги впливають на нашу клієнтку. Важливою передумовою того, щоб клієнтка досягла своєї мети, яку поставила на початку консультування, є усвідомлення нею наявності цих почуттів. Програма знецінення почуття любові вимагає від людини набагато більших душевних сил, ніж знецінення почуття провини. Тому треба дуже добре усвідомлювати, що ми маємо і чого справді хочемо.

Гранична правдивість перед собою і готовність нести відповідальність за наслідки прийнятого рішення допоможуть розв'язати цю проблему. Слова клієнтки «я мала необережність» свідчать про те, що вона розкаюється в тій необережності.

Якщо клієнтка справді визнає, що вона має певні почуття до того іншого чоловіка, то їй треба ще раз зважити, що для неї важливіше: почуття до кохання чи сім'я? Психолог може обговорити з нею наслідки і першого, і другого виходу із ситуації. Розплатою за почуття може стати осуд з боку оточення. Розплатою за сімейний вибір будуть душевні муки при знищенні програми кохання. Вибір за клієнткою. Суворий вибір. Складна ситуація.

Необхідність робити цей вибір – розплата за те, що «мала необережність».

Випадок 11. В консультацію звернулась жінка приблизно 50 років, яка прагнула вирішити проблему, як допомогти синові. Ось її історія й аргументи на користь того, що син потребує допомоги. «Син у мене один. Всю свою душу і всі сили я вклала в його виховання та освіту. Відмінне навчання в школі, «червоний» диплом по закінченні інституту – це результат і моєї клопіткої праці. З дитинства я навчила його йти до успіху, не витрачаючи дорогоцінного часу на пусті теревені з хлопцями та дівчатами на вулиці. Все було добре, ми розуміли одне одного. Після диплому йому (одному з курсу!) запропонували аспірантуру. Але два роки тому він одружився – і все пропало! І наша праця, і наші мрії. Все пропало!

По-перше, він обрав жінку, яка вже була розлучена і мала дитину від першого шлюбу. До того ж вона старша за нього на п'ять років. Зрозуміло, що вона задурила хлопцеві голову. Це завжди так буває, коли жінка старша. Я говорила йому про це, попереджала, але він не послухав. Вона, в свою чергу, поспішила народити йому дитину. На сьогоднішній день він ще не захистився, вийшов на роботу, бо закінчив аспірантуру. Бавить дитину, недосипає, навіть пере пелюшки. Я пропонувала свою допомогу, але вони кажуть, що для дитини важливо, щоб батьки її доглядали. Це вона не хоче моєї допомоги. А він тепер зовсім одурманений. Коли я питаю наодинці, як йому живеться, відповідає, що щасливий. А я ж знаю, що це не так. Материнське серце не обдуриш. Ось тепер прошу вашої допомоги. Як відкрити йому очі на правду? Вона ж його використовує, примушує займатися дитиною, а йому треба доробити дисертацію і захиститися. Для чоловіка кар'єра має бути важливішою за пелюшки. Що мені робити? А, може, ви з ним поговорите?» – закінчила жінка.

Клієнтка одружена, її чоловік не поділяє її тривоги за сина. За її словами, він уже давно став рабом свого захоплення радіо, що в ньому вона вже давно перестала бачити порадирика й союзника.

Перед нами класичний трикутник: свекруха, син, невістка. Бачення очима свекрухи. Сповідуючи одне з основних правил – проблема не в того, на кого скаржаться, а в того, хто скаржиться розуміємо, що об'єктом консультування буде наша клієнтка, а не її син, хоча вона просить про розмову з ним.

Спочатку кілька слів про консультування взаємин «батьки-діти». Стосунки між батьками й дітьми вважаються чимось святим, тому їх психологічний аналіз має бути дуже обережним, бо психолог ризикує порушити етичні норми або бути звинуваченим в такому порушенні. Психологічна суть проблеми ось у чому: любов до своїх дітей і до

самого себе дуже часто не диференціюється. Людина не усвідомлює, де закінчується любов до дитини і починається любов до себе. Особливо це властиво людям, в яких переважає об'єктне ставлення до інших. Такі люди свято вірять у те, що роблять добру справу для своєї дитини, а насправді влаштовують собі зручне життя. Сказати людині про це прямо ми не можемо, бо людина не сприйме цей факт, образиться, а її проблема заблокується. Консультуючи такі випадки, треба пам'ятати один з принципів гуманістичної психології, висловлений К. Роджерсом: страждання людини, навіть несправедне, має право на співчуття. Підводити людину до необхідності змінити якусь із її життєвих установок треба, висловлюючи при цьому розуміння її страждань [37].

Повернімося до нашої клієнтки. Коротко можна сказати, що вона переживає наслідки перебування у полоні неадекватних стереотипів. Її самопочуття може змінитися, якщо вона визнає за дорослим сином право будувати своє життя на власний розсуд при тому, що, як видно з розповіді клієнтки, йому нічого не загрожує. Мати старанно виховувала й вирощувала свого сина, вела до прекрасного обраного нею варіанта долі, і от на останньому повороті доленосного шляху син її «зраджує», не виправдовує її сподівань.

Але мати забула запитати сина про те: чи потрібне все це йому? Приймаючи рішення стосовно сина, вона керувалася переконанням – їй видніше, що йому потрібно. Саме в цьому і полягає її об'єктний підхід до сина. Захопившись важливою справою долання перешкод разом із сином, вона пропустила момент, коли син виріс і в нього виникли інші цінності, окрім науки. Жінка боляче переживає втрату омріяного нею «сценарію» долі сина.

Завдання психолога – допомогти клієнтці прийняти сімейне життя сина таким, яким воно складається. Для цього потрібно переструктурувати картину світу відповідно до принципу реальності. Можна повести мову про те, що життя за дітей не проживеш, що чужий досвід не переконує, навіть якщо він батьківський. Треба переконати клієнтку в тому, що вона вже виконала свій обов'язок перед сином, і тепер нехай він живе своєю головою. А той час і ту енергію, яка вивільниться від опіки над сином, їй слід спрямувати на налагодження взаєморозуміння із власним чоловіком. Бо такий закон природи: діти йдуть з дому і влаштовують свої гнізда.

Випадок 12. Жінка 40 років, самотня, має чоловіка, дітей . З подальшої бесіди стало зрозумілим, що в неї є чоловік, діти, але не має друзів. «Бо відкриєш людині душу, – каже вона, – довіриш їй свою

таємницю, а мені в душу наплюють. Починають мене критикувати, виявляти заздрість. І так відбувається щоразу».

Завищені вимоги до оточення часто є наслідком егоїзму та егоцентризму. «Скільки людина бачить бруду в оточенні, стільки його у ній самій», говорить відома східна приказка.

На запитання психолога, чому їй заздрять, клієнтка не змогла відповісти. Перед нами приклад особистісної проблеми, на успішне консультування якої шансів дуже мало. Щоб її самопочуття змінилося, треба корегувати її картину світу, а вона до цього ще не готова. Ми допускаємо, що клієнтка справді страждає від самотності, хоче мати друзів. Але її звинувачення всього світу в тому, що їй плюють у душу, свідчать про те, що вона ще не готова до роботи над собою. Її готовність звинувачувати блокує роботу конструктивних сил особистості.

Випадок 13. Занепокоєння жінки 28 років викликала подружня зрада. Чоловік зраджує її із секретаркою. На її прями запитання він відповідає, що це неправда. Жінка не може дати собі ради, не знає, що робити. Чоловіка кохає, і дитина в них є. Але як бути із зрадою? Чи можна таке простити?

Зрада коханої людини – це велика травма для партнера. А тут іще соціальні норми «тиснуть». У нас заведено реагувати на зраду одного з подружжя розривом стосунків, бо інакше ображена половина ризикує прославитися слабкою людиною, в якій немає гідності. Якщо в такий складний період життя людина звернулася до психолога, то він має допомогти їй з'ясувати, що для неї важливіше, що легше: жити без коханого (хоч і відступника) викликаючи захоплення в оточення своєю принциповою, непримиренною поведінкою, чи зберегти сім'ю, поступово, обережно доводячи чоловікові переваги сімейного життя, упокоривши своє Я.

Другим завданням психолога в цій ситуації є спрямування думок клієнтки в русло «як жити далі?», а не «чого це сталося?», «як би було добре, коли б проблеми не було». Клієнтка має прийняти, усвідомити факт того, що відбулося, і думати про те, як вийти із ситуації, а не вдаватися до міркувань на кшталт «що б було, якби чогось не було...»

Випадок 14. Клієнтка – жінка 27 років. При першому зверненні вона поскаржилася, що зовсім заплуталася в стосунках із близькими людьми. «Моя мати хоче бачити мене заміжною, адже всі мої подруги одружені, мають дітей. У мене є наречений, але я його не кохаю. За всіма параметрами – освітою, віком, інтересами – він підходить мені. Але... Він освідчився мені, а запропонувала йому почекати рік, з'ясувати почуття. Цей рік уже добігає кінця. Мати моя була б

щасливою, аби я погодилася на цей шлюб. Я була б рада догодити всім, та не можу». Клієнтка трохи помовчала, ніби зважувала, чи варто продовжувати. Та потреба у сповіді взяла верх. «Я кохаю іншого чоловіка. На жаль, він одружений і старший за мене на 10 років. Ми зустрічаємося вже упродовж шести років. Він – моє перше кохання і перший чоловік у моєму житті. Я з ним дуже щаслива, незважаючи на те, що це несправедне кохання. Останнім часом ми бачимося дедалі рідше. Він захопився бізнесом, взяв за звичку пообіцяти, що зателефонує, і не виконати обіцянки. Я весь свій вільний час сиджу біля телефону, як вартовий. В ті рідкі дні, коли ми бачимося, я не можу не дорікати йому за це. Ми сваримося. Коли я говорю, що розірву наші стосунки, він просить дати йому шанс. Ми миримося, і все починається спочатку. Я змучилася від усього цього. Невже він не може розлучитися? В тому шлюбі немає дітей, та й кохання давно вичерпалося. В глибині душі я відчуваю, що він ніколи не розлучиться, але не можу з цим змиритися. В мене є надія. А тут ще материні переживання з приводу мого незаміжжя, адже позитивний з усіх боків наречений, та ще й мої 27 років. Я не знаю, що робити».

Перша зустріч із психологом дещо пом'якшила переживання жінкою комплексу провини перед матір'ю, яка так жадала щасливого шлюбу дочки. Поступово клієнтка дійшла висновку, що треба все-таки сказати нареченому, що не збирається за нього заміж. Вона також визнала право свого коханого на вибір і вирішила не нав'язувати йому себе.

Через деякий час жінка знову прийшла в консультацію і розповіла, що здійснила своє рішення щодо нареченого, тобто розірвала з ним стосунки. Прожила так місяць і зрозуміла, що втратила друга, близьку людину, яку раніше недооцінювала. Розмова з психологом цього разу була спрямована на з'ясування істинності вибору: чи клієнтка сама робить вибір, усвідомивши цінність свого нареченого, якої вона раніше не усвідомлювала? Чи неусвідомлено підкоряється материним очікуванням?

Наступного разу клієнтка прийшла перед весіллям. Вона була засмученою і потребувала передусім емоційної підтримки. Виявилось, що її зустрів коханий і сказав: «Нічого, виходь заміж. Потім ми тебе назад відвоюємо». Можливо, це був недоречний жарт або невдала спроба замаскувати свою чоловічу неспроможність. Але проте вона побачила в цьому нову надію і знову піддала аналізу своє рішення вийти заміж за іншого. Знову довелось з'ясувати, чого вона прагне? Хочє присвятити життя своєму зрадливому коханому? Має повне право

зробити такий вибір. Але чи готова платити за цей вибір життям без сім'ї і дітей? «Ні. Однозначно ні», – сказала клієнтка.

Облишимо на цьому розповідь про нашу клієнтку, додавши тільки, що вона таки вийшла заміж, але ще упродовж року відвідувала психолога. У цьому випадку спостерігалася психологічна залежність, або невротичне кохання. Психологічного консультування тут замало – потрібна психотерапія. Але це вже зовсім інший вид психологічної допомоги і тема іншої книжки.

Випадок 15. У матері підлітка (13 років) виникла підозра, що її син вживає наркотики. На запитання психолога «Чому ви так думаете?» клієнтка відповіла, що син став гірше вчитися, прогулювати уроки, у нього з'явилися нові знайомі, він почав вимагати більше кишенькових грошей. Маму здивувало те, що при її відмові дати гроші син почав просити їх на колінах зі сльозами на очах. Такого раніше не було.

Спробуємо прокоментувати це звернення. Зміни у поведінці сина, що налякали нашу клієнтку – є цілком закономірними метаморфозами підліткового віку. Вони свідчать насамперед про труднощі комунікації між батьками й дітьми перехідного віку. Однак цілком можливо, що підліток намагається самостійно розв'язати складну проблему кримінального характеру. Це може бути шантаж або домагання з боку інших підлітків. Можливо, підозри клієнтки мають реальні підстави і син справді причетний до вживання наркотиків. Ми не можемо виключати і можливість того, що наша клієнтка перебуває під впливом прочитаної статті з популярного журналу про наркотичну загрозу для молоді. Наше завдання проконсультувати її, а саме:

- а) з'ясувати, чи є в сина ознаки вживання наркотиків;
- б) повідомити алгоритм дій щодо подолання наркотичної залежності;
- в) обговорити особливості підліткового віку та оцінити адекватність виховних традицій сім'ї віковим змінам сина.

Психолог-консультант має усвідомлювати, що психологічна допомога при подоланні наркотичної залежності вимагає спеціальної підготовки, тому самостійно втягуватися у процес психотерапії – досить небезпечний для нього крок. Обов'язково треба залучити до роботи лікаря-нарколога та медичного психолога.

Довідка.

Фізичні ознаки людини, що вживають наркотичні речовини: блідість, нездоровий вигляд; сонливість, апатія; відсутність апетиту; відчутна втрата маси; підвищена чутливість до дотику, болю, світла; запаморочення; нежить, дратівливий кашель, шлунково-кишкові порушення; надмірне вживання

солодощів; дуже звужені або розширені зіниці; почервонілі очі, зуд; надмірне виділення поту; «гусяча шкіра»; гнійні нариви на кінцівках; жовтяниця; тремор; запалення печінки.

Особливості поведінки наркоманів: дуже сповільнена мова; раптова зміна кола друзів; дратівливий невірноважений характер; сильне зниження працездатності; відмова від попередніх захоплень; зневажливе ставлення до особистої гігієни; користування одягом з довгими рукавами для того, щоб приховати місця ін'єкцій; вигляд п'яної людини без характерного запаху алкоголю.

Випадок 16. Жінка 26 років звернулася з проханням допомогти з'ясувати її стосунки з чоловіком. Вона перебуває в декретній відпустці, має дворічного сина. Разом з чоловіком займалася бізнесом. Вони разом навчалися в інституті, разом починали свою справу, разом припускалися помилок виправляли їх. Але за час декретної відпуски чоловік нашої клієнтки дуже змінився. У нього з'явився компаньйон – чоловік 40 років, дуже самовпевнений, з яскраво вираженим переконанням про чоловічу перевагу над жінками. Ця людина стала кумиром нашої клієнтки, найкращим другом і радником. Тепер стосунки в сім'ї дуже змінилися. Чоловік приходиться пізно, обстоює своє право на суто чоловічі розваги та відпочинок. Наша клієнтка відчувається зраженою, розчарованою, розбитою. З цим треба щось робити.

Ми маємо справу з молодою сім'єю, яка ще перебуває на стадії шлюбної адаптації. Подружжя ще тільки виробляє власний сімейний стиль життя, припускаючись при цьому купу помилок у спілкуванні. Приміром, клієнтка розповіла, що під час вечері активно розпитує чоловіка про справи в компанії і тут же критикує його або видає рекомендації.

Обговорення з психологом шкідливості для шлюбних стосунків такого стилю спілкування цілком достатньо для його усунення. Однак тут ми маємо справу із впливом сторонньої людини (усвідомленим чи неусвідомленим) на стиль поведінки та стосунки в сім'ї. Саме це здається нам цікавим для розгляду та обговорення. Необов'язково в кабінеті у психолога можна почути скарги людей на те, що хтось заважає сімейним стосункам - чи то подруга жінки, чи друг чоловіка, чи батьки когось із подружжя. Звичайно, названі проблеми мають глибоке коріння в неусвідомлених, неопрацьованих соціальних установках обох членів діади. Подружнє життя – це досвід парної взаємодії. В консультативній практиці трапляються випадки, коли особистісна проблема одного провокує особистісну проблему другого. (Нам би хотілося відокремити цей ряд проблем від тих, коли, в основі

подружнього союзу лежать особистісні слабкості. Наприклад, шлюб алкоголіка з жінкою, яка переїдає. У цих випадках сім'я створюється на основі хибних критеріїв об'єднання. Основою шлюбної рівноваги тут є збереження психологічних вад членів подружжя. Спроби подолати психологічні проблеми одного з них, як правило, призводять до розпаду сім'ї або примушують другого партнера позбавитися своїх вад.

У наведеному випадку дозволимо собі припустити, що шлюб ґрунтувався на ширих почуттях і спільних поглядах на життя. Однак це не гарантує від несподіванок і життєвих випробувань. Особистісна проблема одного гостро зачіпає другого. У чоловіка нашої клієнтки виявилася несформованість системи переконань щодо власних чоловічих ролей. Поява в його житті компаньйона, архаїчно налаштованого що до ролі жінки в бізнесі та шлюбі, стала випробуванням його власної позиції. Однак клієнткою психолога стала жінка, бо чоловічі проблеми позначилися на її житті.

Отже маємо справу зі спробами вплинути на життя інших людей. Психолог у такому разі має допомогти жінці правильно реагувати на негативні емоції щодо чоловіка й ситуації. Пояснити, що мабуть у її чоловіка є слабе місце, через яке ним можна маніпулювати, допомогти крок за кроком дискредитувати прояви деструктивного впливу на сім'ю з боку друга. Передусім поради йти налагодити з чоловіком дипломатичні стосунки, а потім працювати на узгодження ціннісних орієнтацій життя. Якщо чоловік у перші роки шлюбу не грав чужі ролі, то він зрозуміє, що ним маніпулюють, і знайде в собі сили розставити крапки над і. Якщо же поява друга допомогла йому усвідомити свої справжні переконання й погляди на роль жінки в сім'ї і бізнесі, то перед подружжям стане інша проблема, і наша клієнтка визначатиметься щодо нового образу свого чоловіка.

Творче контрольне завдання:

Спробуйте знайти як можна більше аргументів для продовження незакінчених речень наведених нижче:

Не надаємо рад, тому, що...

Не консультуємо рідних та близьких, тому, що...

Не вступаємо в дружні стосунки з клієнтами, тому, що...

Не пропонуємо клієнтам свої послуги, тому, що...

Не консультиємо тих, хто викликає негативну емоційну реакцію, тому, що...

Не консультиємо тих, чиї проблеми дуже схожі на власні, тому, що...

Не консультиємо маніпуляторів та цікавих, тому, що...

Не консультиємо безплатно, тому, що...

Розділ 3. Елементи групової роботи психолога

Методика планування та проведення групової психотерапії

Останнім часом в Україні набули великої популярності методи психологічної допомоги, які проводяться в груповій формі.

Вони можуть бути використані як у лікарській практиці (медична психотерапія) так і в практиці психолога (немедична психотерапія).

У витоків створення цього методу психологічної допомоги стояли такі відомі психологи як Г.Олпорт, Я. Морено, К. Левін, Ф. Перлз, К. Роджерс, І. Ялом та інші. Основними цілями даного методу є розширення та поглиблення усвідомлення та пізнання учасниками своїх індивідуальних особливостей, свого життя, свого призначення, а разом з цим і своїх обмежень та проблем. Зростання усвідомлення пов'язане із зіткненням думок, установок, з пережитим досвідом, з констатацією помилок та деформацій відкриттям реальних фактів, спрямуванням мислення на планування майбутнього.

Сьогодні відомо і застосовується велика кількість різновидів групової форми психологічної допомоги. До них відносяться: Т-групи, групи зустрічей, гештальтгрупи, групи тілесної терапії, групи терапії мистецтвом, групи тренінгу соціальних вмінь, групи активного соціального навчання, групи перцептивно орієнтованого тренінгу. Всі перераховані психотехніки об'єднують дві ознаки; заняття відбуваються в групі, спілкування організовано за певними правилами.

До переваг групової форми роботи відносяться такі фактори:

- досвід набутий в спеціально організованих групах створює протидію відчуженню, допомагає розв'язанню проблем, що виникають у міжособистісному спілкуванні,
- закономірності у зміні етапів групоутворення, групова динаміка дозволяє використати в реальному житті, в реальній малій групі досвід набутий в групі тренінгу, створеній штучно.
- такі приховані фактори спілкування як тиск партнерів, соціальний вплив та конформізм, що повсякденно існують в групах на роботі, в сім'ї, серед знайомих та друзів стають очевидними в психотерапевтичній групі.

Аналіз перерахованих факторів впливає на індивідуальні життєві установки та зміни поведінки. В результаті, ефективні переживання, що відбуваються в групі в штучно створених обставинах, можуть природно

перенестися у зовнішній світ. Іншою перевагою умов групи є можливість отримання адекватного зворотного зв'язку та підтримки від людей, що мають спільні проблеми та переживання. Групова форма роботи надає можливість людині прожити відрізок життя на «чорнетку». В контрольованих обставинах підтримки людина може навчатися новим умінням, експериментувати з новими стилями поведінки та стосунків.

В основу спілкування покладено ряд принципів:

- спілкування по принципу «тут і тепер», оскільки оптимальні результати при навчанні дає тільки актуальний досвід. Заглиблення учасників у спогади та довгі оповіді випадків з життя, якщо це не пов'язане з груповим життям користі не дає. Увага до безпосереднього досвіду та втягування в нього всіх членів групи – це те пальне, яке підтримує в групі кипіння.
- принцип персоніфікації висловлень, суть його зводиться до відмови від безособових мовних форм, які допомагають в повсякденному спілкуванні приховувати особисту позицію того, хто говорить. На практиці виконання цього принципу полягає у вимогах до учасників групи починати будь-яку фразу зі слів «я думаю», «я вважаю», «мені здається». Така конкретизація суджень дозволяє досягти такого ступеня конкретності дискусії, що надає змогу проводити аналітичну роботу в групі.
- принцип активності, мається на увазі реальна вкладеність в інтенсивну групову взаємодію кожного члена групи.
- комунікація почуттів. Цей принцип впливає з необхідності опанувати емоційну сторону спілкування. Члени групи повинні навчитися передавати повідомлення таким чином, щоби їх почуття були правильно зрозумілими.
- принцип конфіденційності, суть принципу зводиться до рекомендацій не виносити зміст того, що відбувається під час тренінгу за межі групи.

Обговоримо детальніше діяльність психолога по створенню групи, як терапевтичного засобу з гурту клієнтів.

Як говорилося вище, ще до початку роботи необхідно дотримуватись принципу добровільності, робота в групі повинна бути добровільним вибором клієнта за головним критерієм (психологічний зміст).

Наступним важливим моментом є перша зустріч на першому занятті. Психолог виголошує промову, в якій аргументує правила групового життя. Наприклад: «шановне товариство, кожному з вас я

запропонувала, а ви дали попередню згоду взяти участь у нашому спільному груповому житті. Ми можемо прожити ці години з великою користю для себе, а можемо і марно витратити час. Все залежить від нас. Яким буде вклад в групу, таким буде і віддача».

Зараз я познайомлю вас з правилами спілкування в нашій групі.

1. Все, що захочете сказати, треба починати зі слів «я думаю», «я вважаю», «мені здається»... тобто від себе. Тут, в групі, нас буде цікавити особисте бачення кожного з вас, особисте почування в умовах нашого групового життя.
2. Говорити ми будемо тільки про те, що відбувається тут і тепер. Спогади про події та людей, які не мають відношення до нашого групового життя, я як тренер лишаю за собою право переривати.
3. Всім нам необхідно дотримуватись принципу конфіденційності. Не обговорювати групове життя з іншими людьми. Це етична сторона питання. Принцип конфіденційності має ще свою енергетичну сторону. Якщо двоє членів групи поза заняттям будуть обговорювати групове життя, то на заняттях вони вже цього не скажуть. Однак, сказане між двома може бути дуже важливим для інших членів групи. Таким чином через балаканину може розпорозуватись енергія акумульована групою. Я закликаю ділитися враженнями про групу після закінчення всього циклу занять.
4. Звертатись один до одного ми будемо на «ти», (це одне із головних правил групового життя), оскільки обмаль часу для скорочення дистанції та налагодження особистих стосунків.
5. Оскільки ми вступаємо у специфічну взаємодію, то можемо дозволити собі прожити ці години під якимось іншим ім'ям, аніж те, яке носить кожен із нас у реальному житті. З огляду на подальшу психологічну роботу над собою це має великий сенс.

Підготовка до групової роботи починається з чіткого усвідомлення тренером мети всього курсу занять, психолог повинен сформулювати для себе загальну мету та окремі задачі на кожне окреме заняття. На кожному етапі групової роботи психолог повинен знати, що він робить і які ефекти та можливі наслідки його роботи.

Таким чином, можна зробити висновок, що існують певні об'єктивні причини та передумови корекційних ефектів групової роботи. Однак, треба пам'ятати, що як і будь-яка психотехніка, групова психотерапія має обмеження до застосування. Не підпадають до групової психотерапії різні види психологічної залежності та ті

терапевтичні випадки, коли існує загроза індукування (психологічного зараження) клієнтів одного від іншого.

Другою передумовою успішного функціонування групи при дотриманні всіх вимог є особистісна зацікавленість кожного члена групи. Мотивом приходу в групу повинно бути бажання розв'язати або просунути в розв'язанні актуальної психологічної проблеми, а ніяк не цікавість або пошук гострих відчуттів та незвичних переживань.

Психолог-психотерапевт комплектує групу з числа своїх клієнтів, які потрапили до нього на індивідуальну консультацію. В залежності від наявної у клієнта проблеми, психолог вибирає форму роботи з ним. Якщо зібралось багато клієнтів з проблемами, які підлягають груповій роботі, то психолог може запропонувати створити групу. Наприклад: якщо до шкільного психолога почали масово звертатися учні випускного класу з різними варіаціями на тему: «Куди піти вчитися. Що робити далі, чи варто слухати батьків?», то на весняних канікулах варто провести групові заняття. Або до психолога соціальних служб звертаються клієнти з проблемою самотності, сором'язливості, і т.п., то з них теж можна сформувати групу. Або в сімейні консультації зосередились молоді сім'ї, що гостро переживають період шлюбної адаптації. І тут теж варто застосувати групову форму роботи. Головне чітко усвідомлювати, що група створюється для того, щоби запрацював додатковий терапевтичний потенціал, а не для економії часу.

В результаті зусиль психолога група стає своєрідним терапевтичним апаратом.

Суть і методи соціально-психологічного тренінгу

Соціально-психологічний тренінг належить до так званих активних методів групової психологічної допомоги. (Психотерапія, як відомо, може бути як індивідуальною, так і груповою). Групу соціально-психологічного тренінгу (вона налічує звичайно близько 15 чоловік) скорочено називають Т-групою, а психолога, під керівництвом якого відбувається заняття – тренером.

Що ж дає групова форма роботи? Клієнт не завжди спроможний усвідомити, самостійно проаналізувати, а тим більш усунути причини своїх комунікативних утруднень. Тут і приходиться на допомогу Т-група на чолі з тренером. На заняттях СПТ, організованих особливим способом, клієнт бачить, що в інших людей бувають такі ж проблеми і що інші члени групи вважають їх наявність цілком природним явищем, яке зовсім не потрібно приховувати від оточуючих.

У розвитку групового процесу можна виділити два етапи: діагностичний і корекційний.

Діагностичний етап тренінгу – це передусім самопізнання. Кожний учасник тренінгу у процесі його проведення мусить замислитись над своїми індивідуально-психологічними особливостями, оцінити їх, визначити своє ставлення до них. Усе це забезпечується використанням різних ігор, у ході яких учасники одержують від своїх партнерів відповідний «зворотний зв'язок», причому найбільш інтенсивний і концентрований, ніж це має місце у повсякденному житті. Про що конкретно йде мова?

У процесі повсякденного спілкування з оточуючими людина впливає на них певним чином («прямий зв'язок»). Враження від цих впливів накопичуються в оточуючих і, поступово узагальнюючись, складаються у певні уявлення про характер та інші особливості даної людини. І ось тепер гра спонукає товаришів, знайомих поділитися своїми уявленнями, а це і є «зворотний зв'язок».

Поряд із самодіагностикою, у процесі роботи групи (особливо на діагностичному етапі) відбувається і «зовнішня» діагностика – пізнання тренером індивідуально-психологічних особливостей учасників гри. Цей бік тренінгу є необхідною передумовою його корекційного етапу.

На корекційному етапі групова робота спрямована на виправлення недоліків, виявлених на діагностичному етапі. Корекційного ефекту досягають за рахунок одержання й усвідомлення особистістю нових знань як про себе, так і про інших членів групи.

Слід зазначити, що між згаданими етапами, діагностичним і корекційним, немає чіткої часової межі. Один учасник групи вже зрозумів, що йому заважає, у чому саме полягає його проблема, і робить перші кроки у засвоєнні нових для себе форм поведінки у групі. Інший – ще не зрозумів. Одному легко звикнути до того, що люди сприймають його дещо не так, як він сам себе бачить, іншому це коштує багатьох зусиль.

Розв'язання обох задач - психодіагностичної і психокорекційної – досягається шляхом організації життя групи за певними правилами, що ґрунтуються на взаєморозумінні, бажанні допомогти і зрозуміти один одного, емоційній підтримці, створення клімату довіри. У результаті шкідливі стереотипи поступово знецінюються, колишні заслуги і прогрішення ігноруються. Перед кожним відкривається можливість ніби «заробити» собі репутацію у середовищі колег заново. Але, звичайно, не шляхом розігрування внутрішньо чужої, лицемірної ролі, а на основі глибокої, широкі самокритичності. При цьому зусилля тренера спрямовані на формування в учасників групи навичок шанобливого ставлення один до одного, усвідомлення цінності кожної людини, на руйнування неадекватних стереотипів.

У груповій дискусії учасники Т-групи мають змогу висловити свою думку з обговорюваної проблеми. Тут вони вчаться формувати свої думки, аргументувати свій погляд, сперечатися, не ображати своїх опонентів, критикувати точки зору інших не «переходячи на особистості».

Суть рольової гри полягає в наступному. Тренер добирає проблемну ситуацію, актуальну для всіх учасників гри. Але на відміну від групової дискусії, цю ситуацію не обговорюють, а розігрують за ролями. Кожний учасник гри веде роль відповідно до своїх творчих можливостей, характеру, соціальних настанов, розуміння даної ролі.

Тренер також виконує певну роль, за допомогою якої прагне загострити фабулу, «закрутити сюжет», спонукати групу розв'язувати додаткові моральні задачі. Граючи під керівництвом тренера, учасники навчаються входити в роль, імпровізувати, відволікатися від миттєвих настроїв тощо.

Після кожної гри проводиться обговорення. Учасники діляться враженнями про те, як вони почувалися у тій чи іншій ролі, мотивують свої вчинки. Це дає змогу розвивати психологічну спостережливість, навчитися пояснювати поведінку інших людей, бачити міжособистісну ситуацію очима партнера.

Програма тренінгу спілкування для підлітків. Тематичне планування занять та опис ігор

Програма включає 16 занять по дві години кожне. Черговість розміщення ігор вибрано так, щоб сприяти наростанню довіри й відвертості в груповому спілкуванні. У програмі подано опис правил усіх використовуваних ігор, крім рольової творчої гри (РТГ), оскільки при проведенні такої гри у кожному окремому випадку сам ведучий придумує сюжет і ролі залежно від тих завдань, які він має розв'язати за допомогою цієї гри (детальніше про РТГ йдеться в розділі «Методичні рекомендації»). Творчій рольовій грі у пропонованому нами циклі присвячені заняття №№ 8, 9, 10, 12. Спільну мету цих занять можна сформулювати так: розвивати в учасників Т-групи асоціативне мислення й фантазію, вміння співпрацювати, емоційно підтримувати один одного, зафіксувати у свідомості присутніх форми шанобливого поводження з людиною.

Розташовані у програмі ігри взяті з різних джерел. Деякі з них опубліковані у психологічній літературі, інші запозичені з семінарів СПТ, і нарешті, окремі придумані автором. Вони розташовані таким чином, щоб, доповнюючи одна одну, служили досягненню єдиної мети – формуванню у членів групи необхідних їм комунікативних умінь.

Всі запропоновані ігри придатні для роботи як з підлітковою групою так і з групою дорослих. Однак, оскільки програма тренінгу спілкування для підлітків є цілісною, то ми презентуємо їх в структурі програми гуртка.

Заняття № 1

Мета: сприяти обговоренню ігрової атмосфери на заняттях, розпочати діагностичний етап у груповому процесі.

Метод: використання гри «Оповідач, що заплутався».

Гра полягає у тому, що один з учасників висловлює ряд вільних асоціацій, а потім хтось інший «розплутує» розповідь, тобто повторює цей ряд асоціацій у зворотній послідовності,

Усі учасники сідають колом, Першим оповідачем виступає тренер (щоб діти зрозуміли, чого від них вимагають). Наприклад, він може розпочати так: «Одного разу я зустрів свого давнього знайомого. Ми зайшли в кафе випити по склянці соку. Взагалі я більше люблю молоко. У моєї бабусі була корова. Якби ви знали, як цікаво спостерігати за цією розумною твариною. А ще у бабусі був собака. Я

брав його із собою в ліс, коли йшов збирати гриби. Він любив їсти суницю. Ви знаєте, що суниця від сорока хвороб може вилікувати?».

Краще, якщо тренер прийде на заняття без готової розповіді, а експромтом повідомить ті асоціації, які прийдуть йому в голову під час заняття.

Адже його завдання – показати дітям приклад вільної імпровізації. Закінчивши свою розповідь, тренер пропонує одному з гуртківців «розплутати» її. Цей же учасник гуртка, після того як «розплутав» розповідь тренера, може «заплутати» її по-новому. Коли він вважатиме, що зробив це достатньою мірою, пропонує одному з гуртківців «розплутати» свою розповідь.

Усі повинні уважно слухати, оскільки ніхто не знає, хто буде черговим ведучим. Тренер може зупинити гру, якщо помітить, що зацікавленість і увага дітей помітно знизилася.

Вправи «заплутування», а тим більш «розплутування» дуже корисні, оскільки активізують цілий ряд психічних процесів – оперативну пам'ять, логічне мислення, уяву.

Для тренера ця гра – перше джерело інформації про членів Т-групи. Адже в розповідях, як правило, так чи інакше відбиваються їхні захоплення, соціальні настанови, риси характеру.

Заняття № 2

Мета: показати учасникам групи, що кожна людина - індивідуальність; розпочати діагностичний етап у груповому процесі.

Метод: використання ігор «Асоціація», «Зобрази проблему».

Опис гри «Асоціація»

Усі члени гуртка сидять колом. Кожний по черзі, починаючи зліва від ведучого, сідає у центрі і повертається обличчям спочатку до одного гуртківця, потім до його сусіди і т.д. Той, до кого він повернувся черговий раз, повідомляє про асоціації, які в нього виникли у даний момент. Один говорить: «Ти нагадуєш мені Віні-Пуха. Ти теж такий товстенький». Інший ділиться. «Ти схожий на великий теплий плед, тому що від тебе йде тепло».

Той, що сидить у центрі, вислуховуючи подібні висловлювання, починає переосмислювати своє Я, свої уявлення про ставлення до нього однокласників, про свій авторитет у їхньому середовищі тощо.

Після того як усі учасники гри вислухали асоціації товаришів, відбувається обговорення, під час якого кожний ділиться враженнями від перебування у центрі кола. Той, хто сидить у центрі звичайно дуже хвилюється, але вислуховує значиму для себе інформацію мовчки.

Тепер можна розповісти про свої переживання, поділитися з членами групи потаємним, щоб тебе вислухали і зрозуміли. А це все сприяє пізнанню та об'єктивній оцінці свого Я.

Опис гри «Зобрази проблему»

Усі члени гуртка сідають колом. Учасник гри, що сидить зліва від тренера, зображує без слів, лише рухами і мімікою, у вигляді пантоміми, свою проблему. Решта, спостерігаючи за ним, висловлює свої припущення щодо символізованої проблеми. Останнім виступає той, хто зображував проблему, Він розповідає про те, що намагався зобразити, але при цьому не дає оцінки поглядам товаришів, які висловили свої припущення. Гру повторюють стільки разів, скільки в ній учасників. На завершення проводять обговорення.

Гра має на меті покласти початок відвертій розмові про особисті проблеми кожного. За правилами гри учасник сам обирає особисту проблему для обговорення, сам вирішує, наскільки можна «розкритися» перед групою. Звичайно молодші підлітки виносять на обговорення в групі проблеми, пов'язані з навчанням, шкільним життям. Так, Кирила хвилює те, що він не може оволодіти технікою дихання у плаванні. Тетянка не встигає виконати контрольну роботу з математики за час уроку. Юля не може примусити себе своєчасно сісти вдома за домашні завдання.

Заняття № 3

Мета: посереднім шляхом, через реалізацію ігрового завдання, виявити актуальні проблеми учасників Т-групи.

Метод: використання ігор «Що говорить тобі лялька?» і «Заборонений плід».

Опис гри «Що говорить тобі лялька?»

Тренер приносить на заняття ляльку. Він говорить: «До нас прийшла дуже мудра дама. (Звертаючись до гуртківця, що сидить зліва від нього). Візьми її так, щоб вона дивилася на тебе. Що вона тобі говорить?». Учасник, до якого звертався тренер, повинен відповісти прямою мовою. (Наприклад, Мишко: «Дама сказала так: «Мишко, Мишко, поведься пристойно»). Після того як усі дадуть відповідь на запитання тренера, проводиться обговорення.

Задана тренером установка на мудрість і проникливість «дамами» сприяє тому, що кожний учасник гри вкладає в уста «дами» фразу, здебільшого пов'язану з актуальною для нього проблемою. Коли на тебе дивиться мудра людина, важко уникнути того, щоб не пригадати щось дуже для тебе важливе. Звичайно діти й вкладають в уста «дами» те, що їх найбільше хвилює.

Проте може виникнути запитання: чи будь-яка лялька придатна для використання в грі? Адже досить важко знайти ляльку, яка асоціювалася б з образом мудрої дами. Досвід показує, що будь-яка лялька придатна для гри. Тут на допомогу тренеру приходиться готовність дітей прийняти ігрову ситуацію, їхнє вміння домальовувати за допомогою уяви.

Ось що сказала «дама» іншим членам гуртка: «Ти надто довірлива, Тетяню»; «Ти, Руслане, будеш лікарем»; «Тобі час виправити трійки з математики, Дмитрику» і т.д.

Гра призначена для того, щоб викликати з підсвідомості гуртківців актуальні для них проблеми, пов'язані звичайно з усвідомленням певного недоліку.

Опис гри «Заборонений плід»

На стілець у центрі кола кладуть будь-який предмет, звичайно це аркуш паперу. Тренер звертається до групи із словами: «Діти, уявіть, що на стільці лежить щось дуже бажане, але заборонене. Зараз кожний з вас за допомогою пантоміми, без слів, покаже, як би він вчинив щодо цього предмета»,

Аркуш паперу, що лежить на столі, символізує для кожного учасника гри щось своє. Один уявив, що він недавно перехворів на ангіну, йде літньою спекотливою вулицею, а всі перехожі їдять морозиво, та таке апетитне, найрізноманітніших сортів. Інший уявив собі персики, оксамитні, рожеві, здається, от-от з них бризне сік. Але ростуть вони в чужому садку. А третій намалював собі таку куртину: йдучи вулицею, він побачив, що лежить під ногами гаманець; підняв його, а там десять карбованців, що робити? Можна на ці гроші сходити в кінотеатр, покататися на каруселі, купити морозива й пепсі-коли. Але тут же з'явилася думка: «А що як власник гаманця – пенсіонер чи багатодітна мати? Загубити ці гроші для них означає залишитися без необхіднішого: хліба, молока...»

Спочатку всі учасники виконують завдання тренера: за допомогою пантоміми показують свої дії, щодо «забороненого плоду». Наприклад, одна дівчина доторкнулася до аркушу паперу, вдарила себе по руці й відвернулася. Цим вона показала, що утримається від придбання забороненої речі. З пантоміми іншої дівчини стало зрозуміло, що вона спочатку запитає всіх оточуючих, чи потрібна їм ця річ, а потім, коли переконається, що непотрібна, візьме її собі. Один з хлопчиків показав, що потай візьме собі знайдену річ.

Потім кожний розкриває свою таємницю – розкажує, що конкретно уявляв і зображував своїми рухами. Гра поступово переходить у спільну

розмову, під час якої діти діляться своїми враженнями і думками про те, як важливо буває інколи примусити себе чинити добре. Спостережливому тренері гра дасть багато нової інформації про членів гуртка. Дітям вона допоможе замислитися над своїми вчинками.

Заняття № 4

Мета: утвердити в свідомості дітей значимість окремої особистості, сприяти виробленню в учасників групи комунікативних навичок психодіагностичного характеру.

Метод: використання гри «Розбір».

За допомогою лічилки або жеребкування обирають першого, кого «розбиратимуть». Решта членів гуртка ділиться на дві команди. Перша команда говорить тому, кого «розбирають» про позитивні риси або добрі вчинки, друга – про вади або погані вчинки. Команди роблять свої заяви по черзі 4–5 разів.

Після цього слово надають тому, кого «розбирали». Він мовчки слухав і похвалу, і критику на свою адресу, а тепер може поділитися своїми переживаннями, сказати, з чим він згоден, а з чим – ні.

Гра принесе більше користі, якщо тренер скористається маленькою педагогічною хитрістю. На час проведення гри він уже приблизно знає взаємини учасників групи. Краще, якщо друзі того, кого «розбирають» висловлюватимуть критичні зауваження, компліменти ж – доручити його опонентам.

В одній із Т-груп у ролі того, кого «розбирають», був хлопчик, якого вчителі й однокласники вважали важким, невірноваженим. Дівчаткам, учасницям цієї гри було рекомендовано зосередити свою увагу на його позитивних рисах. Дівчатка замислилися над тим, що хорошого можна сказати про цього хлопця. «Сергій гарно малює», – сказала одна дівчинка. «Він завжди захищає дівчаток», – додала друга. А третя пригадала, що Сергій одного разу позичив їй креслярські приладдя. У звичайному житті дівчатка нічого подібного не сказали б Сергієві та й взагалі не стали замислюватися над його позитивними рисами. Уміння бачити в людині добре і погане, а також повідомляти свою думку в тактовній формі і у відповідних обставинах – це дуже важливі компоненти гармонійного спілкування.

Не зважаючи на те, що тому, кого «розбирають», доводиться вислуховувати про себе ряд не досить приємних зауважень, звичайно всі без винятку діти намагаються побувати в цій ролі. Кожний хоче використати можливість побувати в центрі уваги групи, стати

предметом зацікавленої розмови, доброзичливого розбору рис характеру, відчутти, що твої особисті проблеми цікавлять ще когось.

Якщо на заняттях присутні 7-9 чоловік, то протягом одного заняття можна «розібрати» кожного, а якщо присутні 10-15 чоловік, то гру ділять на два етапи.

Заняття № 5

Мета: дати змогу членам групи нестандартним і творчим способом виразити своє ставлення один до одного.

Метод: використання гри «Домашнє завдання».

Усім членам гуртка пропонують домашнє завдання – написати невеличкий твір один про одного у фантастичній манері або у вигляді казки. На наступному занятті гуртка кожний читає свій твір, решта гуртківців намагаються вгадати, про кого він написаний.

Ця гра сприяє розвитку в дітей психологічної спостережливості. Щоб написати такий твір, дитина повинна вміти скласти характеристику людини, добре виділяти індивідуальні особливості. Ці вміння й перевіряються на заняттях гуртка під час читання творів. Влучність «попадань» визначають по тому, як швидко група впізнає героя твору. Обговорюються його художні переваги і психологічна достовірність.

Може статися так, що п'ять творів з дев'ятки будуть про одного гуртківця, Треба обговорити з дітьми цю ситуацію, з'ясувати, що приваблює авторів у його характері. Гра може перейти в дискусію на тему: «Що означає бути цікавою людиною?» Автора найбільш вдалого твору можна призначити для заохочення ведучим однієї з наступних ігор. Для прикладу наведено один з творів, він називається «Зоряна подорож».

«Одного разу я був на планеті «Дико», яка знаходиться у п'ятій галактиці. Назва планети у перекладі означає – квітуча. Мене вразила її краса. Наприклад, квіти там досягали у висоту близько двох метрів.

Однією алеєю йшла дівчинка у срібному костюмі. Я познайомився з нею, її звали Гензі, що означає – добра. Від Гензі я дізнався, що на цій планеті імена дають відповідно до характеру людини.

Мені сподобалося жити на цій планеті. Ми з Гензі потоваришували. Особливо добре було гуляти з нею в лісі, густо населеному різними звірятами. З багатьма звірятами Гензі була знайома. Виявилось, що Гензі допомагає місцевому лікареві Айболиту лікувати хворих.

Коли я відлітав, мене проводжали усі мешканці селища. З Гензі ми листуємося. Скоро вона приїде до нас у гості. Я трохи хвилююся за неї, чи зможе вона, така тендітна і добра жити у нас?»

Заняття № 6

Мета: шляхом створення атмосфери довірливого спілкування формувати в членів групи комунікативні вміння.

Метод: використання гри «Мовчанка і велика розмова».

На початку заняття оголошують гру в «Мовчанку», тренер запрошує всіх вийти на вулицю. Група мовчки гуляє на шкільному подвір'ї. Краще, якщо тренер під час прогулянки зуміє спонукати групу подолати якомога більше перешкод, які сприяють обміну думками. Такою прогулянкою може бути, наприклад, переміщення по спортивному майданчику. Після короткої «подорожі» група повертається до приміщення. Гра в «Мовчанку» завершується і починається гра «Велика розмова». Повернувшись з прогулянки, під час якої треба було мовчати, і діставши дозвіл розмовляти, діти особливо гостро відчувають потребу у спілкуванні, адже під час прогулянки у них накопичилося багато невисловлених вражень. Вони готові до «Великої розмови». Виникає ситуація, подібна до тієї, що буває тихого літнього вечора у таборі відпочинку. Перед відбоєм група дітей сидить на лавці разом з вожатим: починається розмова, теми плавно змінюють одна одну. Створюється атмосфера теплої дружньої бесіди. У всіх учасників розмови міцніє почуття довіри один до одного, виникають дружні стосунки. Завдання тренера є надати змогу висловитися усім, хто бажає; нав'язливо підказати нову тему для розмову. Звичайно діти говорять про цікаві випадки на уроках, про улюблених тварин, фантазують про космос, інопланетян.

Заняття № 7

Мета: навчити учасників групи діагностувати свій характер.

Метод: використання гри «Відринутий».

За допомогою жеребкування або лічилки вибирають «відринутого», який виходить за двері. Решта учасників гри висловлюють причини, за якими можна відринутися того, хто вийшов за двері, а тренер записує ці висловлювання. Коли їх набереться 6–10, запрошують «відринутого». Йому пропонують вгадати не менше як три причини із щойно складеного списку. Після того, як він угадає ці причини, його знов приймають у гурток, а складений список тренер ховає і більше до нього не повертається.

Може виникнути запитання: навіщо записувати 6–10 причин, а вгадують лише три? Таку кількість причин пишуть для того, щоб полегшити завдання «влучити» в список. Звичайно всі учасники гуртка намагаються побувати у ролі «відринутого». Адже всім цікаво знати, які

риси його характеру навколишні сприймають як вади. Для багатьох дітей зовсім не просто відповісти на запитання: «За що мене можна відринувати?» Багато хто навіть не допускає думки про те, що в нього є вади. Наприклад, одній з учасниць гри – Тетянці, виставили такі причини: любить хвастати, не виконує обіцянок, дуже гонориста, спізнюється на уроки, вперта. З великим зусиллям дівчинка вгадала три з названих тут якостей. Зате такі зусилля не проходять марно – в душі підлітка починається внутрішня робота по усуненню вад. Проте іноді спостерігаємо і зворотню картину. Учасник гри називає свої вади, але нічого не робить для їх усунення.

Заняття № 8

Мета: формувати комунікативні вміння і навички, показати неприйнятність деяких форм спілкування.

Метод: використання гри «День народження»

Ця гра - один із різновидів РТГ, тому все, що написано в розділі «Методичні рекомендації» про рольову творчу гру, стосується і цієї гри. Тут ми подаємо лише її сюжет і ролі. Як видно з назви гри, члени гуртка мають у своїй уяві картину прийому гостей на святкуванні дня народження. Перед початком гри тренер вивчає кожну з учасників картку, де написано, як поводитися у цій грі. Зміст картки зберігається у таємниці до кінця гри і лише потім, під час обговорення, можна сказати, що кому було задано робити.

Завдання на картках:

1. Іменинник; намагається розважити гостей спільною розмовою.
2. Всезнайко; намагається «влізти» в будь-яку розмову.
3. Сперечальник; з усіма сперечається.
4. Миротворець; намагається погасити конфлікти.
5. Людина, незадоволена всім і усіма.
6. Тамада; допомагає іменинникові.
7. Оригінал; намагається будь-яку бесіду повернути в інше русло.
8. Нетактовна людина; немає чутливості, почуття пристойності.

Гра має на меті показати підліткам, що правила хорошого тону – не така вже й непотрібна річ, як іноді їм здається. Запропоновані ролі бажано розподілити так, щоб кожний грав майже себе. Не виключено, що при розігруванні згаданих ролей імпровізований день народження затьмариться конфліктом. Не біда. Детальний аналіз конфлікту під час обговорення сприятиме утвердженню соціально схвальних форм поведінки. Ніхто не постраждає від цього конфлікту, оскільки кожен виконавець лише виконував одержане завдання. Змодельована таким

способом ситуація буде досить реалістичною, і з неї можна буде робити конкретні висновки

Заняття № 9

Мета: розвивати в учасників Т-групи уміння співпрацювати, емоційно підтримувати один одного.

Метод: використання РТГ.

Заняття № 10

Мета: формування вміння співпереживати, емоційно підтримувати один одного, зафіксувати в свідомості присутніх форми поважливого ставлення до людини.

Метод: використання РТГ.

Заняття №11

Мета: утвердити в очах дітей значимість окремої особистості, сприяти розв'язанню учасниками групи діагностичної задачі.

Метод: використання гри «Думка».

Одному з учасників гри пропонують вийти за двері, а решті – висловити свої думки про товариша, що вийшов, і записати їх. Потім запрошують того, хто за дверима, дають йому список думок, щоб він прочитав їх уголос і відгадав, кому яка думка належить.

За своїм призначенням гра подібна до «Відринутого» та «Асоціацій». Але проводять її ближче до завершення циклу занять, коли учасники Т-групи уже непогано знають один одного. Тому список, який одержує кожний учасник від товаришів містить точніші оцінки, глибші судження членів групи один про одного. Це примушує більш серйозно поміркувати про себе, про свій характер. Звичайно під кінець цієї гри, коли вже більшість учасників одержали свій список, можна спостерігати таку картину: діти принишкли, одні зосереджено вивчають списки, інші з відсутнім поглядом дивляться десь у далечинь – зайняті обміркуванням прочитаного.

Заняття №12

Мета: розвивати в учасників Т-групи творчі здібності, уміння співпрацювати, емоційно підтримувати один одного.

Метод: використання РТГ.

Заняття № 13

Мета: формувати вміння знаходити правильний тон спілкування з людьми.

Метод: використання гри «Подаруй квіточку».

Одному з учасників гри дають квітку, власник квітки може подарувати її кому схоче. Решта гуртківців намагаються одержати цю

квітку, по черзі звертаючись до нього з відповідним проханням. Кожен учасник гри може висловити тільки одне прохання. Власник квітки вислуховує всі прохання, а потім, робить свій вибір – віддає квітку. Після цього проводять обговорення. Той, хто віддав квітку пояснює свій вибір, говорить, чим саме сподобалося йому прохання. Якщо хтось із дітей теж захоче побувати в ролі власника квітки, йому можна запропонувати самому придумати сюжет, аналогічний до попереднього, і ще раз пограти.

За допомогою цієї гри діти мають змогу випробувати різні форми поведінки, перевірити, які з них приводять до бажаного результату, а які ні. Читач може висловити побоювання, що ця гра вчить маніпулювати людьми. Проте практика показує, що такі побоювання не обгрунтовані. Діти віддають перевагу проханням ширим, аргументованим, висловленим шанобливо. Більш того, будь-які спроби схитрувати, викликати жалість тут не проходять.

Наприклад, Надійка віддала квітку Дмитрикові у відповідь на таке прохання: «Надійко, подаруй мені квітку, вона мені дуже потрібна». У цьому проханні її привабило те, що воно було висловлено ласкаво і разом з тим переконливо мотивоване.

У цій грі діти запропонували ще один сюжет для розігрування: батько може відпустити на прогулянку тільки одного з дітей. Дітям пропонують позмагатися в одержанні дозволу на прогулянку, Кирилко, що виконував роль батька, віддав перевагу проханню Русла-на. Воно прозвучало так: «Татку, я вже вивчив уроки і помив посуд Відпусти мене, будь-ласка, погуляти». Кирилкові сподобалося те, що Руслан у своєму проханні показав, що право на прогулянку він заробив.

Заняття № 14

Мета: навчити учасників групи за допомогою асоціацій діагностувати характери своїх товаришів, а також нестандартним, творчим способом виражати своє ставлення до однокласників.

Метод: використання гри «Хто це?».

Одного учасника групи призначають ведучим. Він має право задумати когось із гуртківців, не повідомляючи свого рішення. Решта за опосередкованими запитаннями і відповідями ведучого з'ясовують, кого він задумав. Запитання мають допомогти дізнатися, які асоціації викликає у ведучого задуманий член групи. Це запитання типу: «Якого літературного героя він тобі нагадує? Яку квітку? Яку пісню? Яку тварину? тощо». Кожний учасник має право на одне пряме запитання типу: «Це Надійка?».

Заняття № 15

Мета: змоделювати екстремальну ситуацію і проаналізувати поведінку групи у цій ситуації, допомогти дітям усвідомити цінність людського спілкування, плідного співробітництва і взаємовиручки.

Метод: використання РТГ «Незаселений острів».

Усе, що написано в розділі «Методичні рекомендації» щодо рольової творчої гри, стосується і цієї гри. Тут ми обмежуємося лише описом сюжету.

Тренер повідомляє групі: «Ми знаходимося на незаселеному острові. Після двох хвилин роздумів кожний з вас повідомить своє ім'я і назве рід своїх занять». У цій грі діти самі собі вибирають ролі і самі розігрують сюжет.

Гра має вийти найбільш творчою з усіх інших рольових творчих ігор.

Методичні рекомендації до тренінгу спілкування для підлітків

Кожне заняття триває півтори–дві години, що дає змогу надати йому форму закінченої події у гуртку можуть працювати 8–15 чоловік. Заняття повинні проводитись у закритому приміщенні, без глядачів. Користь від цих занять може бути лише тоді, коли в гуртку будуть займатися одні й ті самі діти. Дібрати дітей у групу допоможе класний керівник: адже він знає хто в його класі занадто відлюдний, не впевнений у собі, а хто, навпаки, дуже нестриманий, розв'язаний, із завищеною самооцінкою.

З кожним кандидатом Т-групи треба провести бесіду, щоб не допустити до участі у групі дітей із серйозними психічними відхиленнями, наприклад, із шизофренією. Ми не торкаємося питання про діагностику таких відділень, оскільки сподіваємося, що шкільний психолог скористається одним із відомих йому методів, щоб відрізнити хвору дитину від здорової.

Успіх роботи Т-групи багато в чому залежить від організації і проведення першого заняття. На цьому занятті тренер промовляє вступне слово, в якому доступно дітям мовою називає мету і завдання психологічного гуртка. Зокрема, він говорить: «Дорогі діти, ми з вами зібралися для того, щоб краще пізнати себе, розібратися в своїх життєвих проблемах, допоможе нам у цьому наш гурток. Чим більше уваги, тепла, розуміння вкладає кожний з нас у спілкуванні один з одним, тим більша користь буде від участі в гуртку. Домовимося про правила гри: усі члени гуртка беруть участь у всьому, що тут відбувається; говорити можна тільки про те, що мало місце саме тут і тепер, ніхто не дає ніяких порад один одному, обговорюючи якусь ситуацію; кожну розмову слід починати словами «мені здається..., я думаю..., вдома і в класі не обговорювати те, про що йшлося в гуртку».

Можливо, на перше заняття деякі діти прийдуть, не зовсім розуміючи, куди й навіщо вони прийшли. Тренеру не слід засмучуватися через те, що в перший день діти поведуться галасливо, сміються голосніше, ніж треба, цим вони ховають занепокоєння. Як правило, на кінець першого заняття вони починаються поводитися спокійно, відверто, розкуто, із задоволенням приймають умови гри. Цьому сприяє та обставина, що дорослий, тренер грає з ними на рівних і ставиться до них цілком серйозно.

За правилами соціально-психологічного тренінгу кожний учасник Т-групи може взяти собі будь-яке ім'я для «групового життя». Діти звичайно з великим задоволенням використовують можливість пожити з іншим ім'ям. На першому занятті тренер має сказати дітям про цю можливість і запропонувати взяти собі нове ім'я. Психологічний сеанс зміни імені полягає в тому, що на корекційному етапі, при руйнуванні неадекватних стереотипів нове ім'я прискорює цей процес. Діти начебто знайомляться заново, уважніше приглядаються одне до одного – як під час першої зустрічі. З другого боку, кожна дитина, що взяла ім'я намагається виявити себе по-новому.

Щодо тренера, то для нього зміна імені є обов'язковою. Чому? Хоча б тому, що звернення на ім'я та по батькові несумісне з атмосферою гри. З іншого боку, звертатися просто по імені дещо фамільярно. Вийти із цієї складної ситуації допоможе використання тренером псевдоніма, який діє тільки на заняттях гуртка. Поза ним діти звертаються до психолога на ім'я та по батькові.

Велике місце програм відведено іграм, спрямованим на розв'язання діагностичних задач. Це – «Асоціація», «Розбір», «Відринутий» і «Думка». Згадані ігри досить ризиковані, вони можуть викликати в дітей сильні емоції. Справа в тому, що не всі діти можуть спокійно висловити від оточуючих думку про себе, особливо якщо остання носить критичний характер. Тому під час проведення ігор такого типу тренер має бути особливо уважним. Слід нагадувати дітям правила гри, про які гуртківці дізналися із вступного слова тренера на першому занятті, а саме – не навішувати ярликів, не узагальнювати свої судження, починати кожне висловлювання словами: «я гадаю..., мені здається...».

Тепер детальніше зупинимося на проведенні рольової творчої гри (РТГ), оскільки вона займає в нашій програмі ключове місце; крім того вона є найважчою для виконання. У порівняно з іншими іграми вимагає більше імпровізації.

Ведучим РТГ виступає тренер, хоча за відповідних обставин можна доручити цю роль одному з членів гуртка.

Ведучий роздає всім членам групи ролі, називаючи відмінні риси характеру персонажів, описує місце, де проходить дія, а також задає першу проблемну ситуацію. Подальший сюжет передумується усіма учасниками по ходу гри, як це завжди відбувається у рольових іграх, придуманих самими дітьми. Готуючись до чергового заняття гуртка, тренер повинен придумати сюжет гри до кінця. Йому треба заготовити тільки першу проблемну ситуацію, а також ролі для учасників гри.

Інакше зникне творчий елемент, заняття гуртка будуть схожі на звичайні уроки.

На момент проведення РТГ у тренера вже накопичується досить багато інформації про членів гуртка та їх проблеми. На діагностичному етапі тренінгу він визначив, що в характері окремих учнів слід підтримувати, зміцнювати, а що треба змінити, переробити. Виходячи з цього, він і роздає ролі у грі. Якщо потрібно зміцнити якусь позитивну якість, то дитині пропонують роль людини, що має цю якість. Якщо виникає необхідність подолати якусь ваду, то учневі пропонують роль людини, яка страждає цією вадою.

Звичайно діти не відмовляються грати негативні ролі, але якщо трапиться, що запропонована роль учневі не сподобається, можна його переконати розкривши її привабливі сторони. Інколи тренер дозволяє учневі, що відмовився від пропозиції, самому придумати собі роль. Правда, це може йти в розріз із задумом тренера, але не варто дитині нав'язувати свою волю, адже за відмовою може стояти серйозна причина. Кінець кінцем у тренера завжди у запасі є один покірний його волі виконавець - це він сам.

Після того як роздаю ролі, описані місце дії і перша проблема, яка постає перед виконавцями, розпочинається розігрування ролей. В міру реалізації попередніх визначаються наступні сюжетні ходи. Причому визначається не шляхом попереднього обговорення і рішення, а шляхом прямої дії, індивідуальною імпровізацією. Кожний гуртківець черговим ходом може спрямувати гру в інше русло, ніхто не знає, що буде далі. Однак практика проведення таких ігор показує, що діти із захопленням грають до тих пір, поки Добро не переможе Зло. Після цього сюжет вважається вичерпаним, гра припиняється і починається обговорення.

Усі сідають на свої місця і по черзі діляться враженнями від гри. Кожний пояснює, чому вчинив саме так, а не інакше, що сподобалося або не сподобалося в діях інших та й у грі в цілому, що здивувало тощо. Діти переживають стан причетності до чогось потаємного, тільки їм відомої таємниці. Всі присутні здаються один одному рідними і близькими. Обговорення РТГ нагадує розмову людей, які щойно повернулися з подорожі, повної небезпеки і пригод.

Однак гра триває і після обговорення. Йде внутрішній розбір, робляться висновки для себе.

Що ж дає РТГ учасникам гри у плані вироблення комунікативних навичок?

Навички звичайно виробляються в діяльності. Наприклад, щоб виробити в себе навички колективістської поведінки, треба виправлятися у відповідних діях. Але дії можуть відбуватися як у реальному житті, так і в уяві. Гра якраз і забезпечує можливість дій в уяві. Ефект буває майже тотожнім.

Слід врахувати, що РТГ – дві години інтенсивного, творчого спілкування. Крім того учасники гри вчаться розігрувати ролі, яка не завжди є бажаною, не завжди відповідає власному характеру. Можливість «походити в чужих чоботах» сприяє формуванню в учасників групи вміння розуміти інших людей, мислено входити в положення та стан іншої людини, а це все підвищує комунікативну компетентність.

Як приклад наведемо детальний опис однієї з ролевих творчих ігор. У ролі ведучої виступає тренер, що грає під іменем Марта. На занятті присутні вісім дітей, п'ять з них змінили собі імена, трое вирішили грати під своїм ім'ям. У результаті занять тренеру стало зрозуміло, що Надійка, Юля–Джуді і Галя–Ненсі – дуже нерішучі, невпевнені в собі дівчатка, а Галя–Ненсі – до того ж занадто вразлива і плаксива. Таня–Аріадна – егоцентрична, примхлива, нетерпима до товаришів. Аню–Яну і Дмитрика вважають шибениками, а Кирил–Мішель дуже скутий, хвилюючись, він навіть заїкається. Руслан дозволяє собі дошкуляти дівчаткам своїми злими жартами, проте сам дуже ображається, якщо кепкують з нього. Враховуючи ці особливості дітей, Марта запропонувала таку зав'язку: «Ми перебуваємо у казковому містечку на березі теплого моря. Усі будинки у цьому містечку вкриті червоною черепицею. На подвір'ях – криниці з холодною, чистою водою. Живуть у містечку люди різні, але переважно – хороші. Ось їй назустріч йде хороша, добра дівчинка, хоч в неї є одна серйозна вада – вона, як сорока, спішить передати всім будь-яку новину. Звуть її Яна (Марта виразно дивиться на Яну, наче запитує в неї знак згоди грати цю роль; дочекавшись відповіді кивком головою на знак згоди, продовжує). Вона й зараз щось дуже голосно розказує своїй подрузі Аріадні, справедливій і врівноваженій дівчинці. (Останні слова Марта вимовила, дивлячись на Аріадну; та кивнула, показуючи цим, що зрозуміла свою роль). На порозі свого будиночка з книжкою в руках сидить хлопчик Руслан. Він багато знає, але в нього є неприємна риса – любить дражнитися. (Останні слова Марта звертає до Руслана, той на знак згоди киває головою). А ось стоїть дівчинка і плаче, бо вона взагалі дуже вразлива, її звуть Ненсі, поряд хлопчик, він заспокоює її, його звуть Мішель, він справжній лицар, завжди захищає слабких і

ображених. (Мішель і Ненсі переглянулися; Ненсі спочатку надула губи, але потім, побачивши підбадьорюючу посмішку Мішеля, заспокоїлася й показала своїм виглядом, що приймає запропоновану їй роль). Ще три персонажі – Дмитрик, Джулі й Надійка – зібралися групкою і про щось шепочуться, їх вважають у містечку дрібними капосниками (усі троє спочатку здивовано дивляться на Марту, потім посміхаються – ролі прийняті й ними). Гра, продовжує Марта, починається з того, що в містечку відбуваються неприємності, то хтось натягнув вірвочку впоперек дороги, то затулив димар. А тут ще й Ненсі впала на рівному місці й боляче забила коліно. Що робитимемо?» – звертається тренер до групи.

Колективними зусиллями склали таку казку.

... У криниці зникла вода. Добровольці Руслан та Мішель запропонували спуститися на дно криниці, щоб з'ясувати, що сталося; несподівано побачили там Надійку. Вона, виявляється, перекрыла джерело, яке живить криницю, каменем. Діти присоромили Надійку і відпустили її. Потім на ганку будиночка, де живе Марта, зібралося безліч котів, вони непокоїлися, заважали ходити, вилизували ганок. Навколо чутно було запах валеріанки. Щоб з'ясувати, хто розлив валеріанку, Яна запропонувала взяти кішку і дати їй понюхати руки всіх мешканців містечка. Кішка відчула запах валеріанки на руках Джулі. Далі Дмитрик розбив шибку в одному з будиночків. Це переповнило чашу терпіння. Сили Добра зібралися на нараду; сили Зла зібрали свою сходку. Руслан запропонував послати у «ворожий тил» розвідника і визвався йти сам. Свою пропозицію пояснив тим, що серед добрих сил він найбільш хуліганістий і тому дрібні хулігани йому повірять. Але він помилився: капосники його не прийняли. Почалася суперечка. (Виникла навіть загроза побити капосників, що, безумовно, зовсім не входило в задум гри). І тоді Марта розповіла, що вона бачила уві сні: добра фея їй повідомила, що дрібних капосників зачаклував злий чаклун, він пролітав недавно над містом, його тінь упала на Дмитрика, Джулі й Надійку. Необхідно здобути чарівну воду і врятувати цих капосників від злих чар. По воду вирішили йти усі, але порадившись, послали Мішеля та Яну. Решта тим часом піймали всіх трьох дрібних капосників і взяли під варту Але Дмитрикові вдалося втекти. Яна і Мішель тим часом повернулися з чарівною водою. Умивши Надійку і Джулі, вони зняли з них злі чари. Колишні капосниці розповіли, що з ними сталося. Доповнюючи одна одну, дівчатка розказали, як одного разу вони гралися на дворі, у грі брав участь і Дмитрик. Раптом насунулася чиясь тінь... Отямилися вони в печері неподалік від моря. Дмитрик повів їх до

міста. Після цього усі троє не могли утримуватися від дрібних капостей. Залишилося розв'язати ще одне запитання: знайти Дмитрика і вмити його чарівною водою. Частина мешканців залишилася чекати Дмитрика в місті, а решта відправилася на пошуки до печери біля моря. Дмитрик сам прийшов до міста, щоб зіпсувати старий міський годинник. Тут його затримали й буквально викупали у чарівній воді. До міста повернувся спокій.

Дорослому читачеві цей сюжет може видатися занадто простим. Але не можна забувати, що його склали дев'ятирічні діти. Причому в процесі колективного експромту. І самих авторів він буквально захопив, усі його перипетії вони переживали з великим хвилюванням, тим більше, що від їхньої фантазії залежав кожний його поворот. Чого вдалося досягти за допомогою описаної гри?

Тетянка–Аріадна, якій більш, ніж іншим, властиво робити те, що заманеться а, не те, у перший момент подолала своє бажання бігати з усіма на пошуки Дмитрика і залишилася з Мартою в місті. Це була маленька, але важлива перемога над собою.

Руслану й у повсякденному житті властиво дратуватися, вважаючи це жартами. Граючи такого ж хлопчика, Руслан зміг виробити в собі ставлення до цієї якості характеру як до вади.

Надійка і Юля–Джулі – дуже тихі, скромні дівчатка, труднощі у спілкуванні в них виникають через невпевненість у собі. Роль дрібних капосниць спонукала дівчаток здійснювати, нехай і не зовсім пристойні, зате ризиковані вчинки, примушувала поводитися впевнено, а іноді навіть зухвало.

Це зовсім не означає, що дівчатка повинні були перейняти погані манери від своїх героїнь. Адже зрозуміло, що це тільки гра. Але досвід більш рішучого поведіння у грі повинен перейти у повсякденне життя дівчаток.

Галя–Ненсі – дуже вразлива, чутлива дівчинка, фактично їй довелося грати саму себе. Спочатку вона не хотіла цього робити, але потім увійшла в роль, вірніше у своє Я. Як звичайно, вона й у ході казки плакала з будь-якої нагоди, і це сприяло тому, що в решті решт дівчинка сама почала кепкувати над собою.

У Кирилка–Мішеля проблема в тому, що він заїкається, і через це часто буває скутий. Роль захисника–лицаря активізувала його емоційну сферу, надала йому рішучості. Він бере на себе найскладніші й найвідповідальніші справи, а тут уже не до власних егоїстичних проблем.

Подібним чином впливали на учасників гуртка й інші ігри. Дві учбові чверті, на протязі яких проводився тренінг, добре вплинули на моральний розвиток гуртківців. Деяким вдалося суттєво подолати наявні в них комунікативні труднощі.

Проілюструємо це на конкретних прикладах. Галя К. Порадити Галі взяти участь у психологічному гуртку класного керівника спонукала властива дівчинці невпевненість. Майже перед кожним словом Галя робить напружену гримасу. Іноді на її обличчі з'являється розгублена, винувата посмішка. Коли у ході гри настала Галина черга говорити, у дітей не вистачило терпіння перечікувати безкінечні паузи. Проте необхідність продовжувати гру й велике бажання успішно брати в ній участь спонукали Галю долати свою загальмованість і несміливість.

На діагностичному етапі з'ясувалося, що Галя дуже залежна від своєї мами. У грі «Зобрази проблему» у Галі діє мама, в грі «Заборонений плід» теж оглядка на мамину заборону, у грі «Оповідач заплутався» три рази звучало: «Зателефоную мамі». Крім того, у школі Галя постійно перебуває під опікунством брата, старшого за неї на два роки. У дівчинки практично не було сформоване вміння самостійно приймати рішення, здійснювати будь-які вчинки. У класі вона теж потрапила в залежність від подруг.

Галя, дуже добра, вразлива дівчинка, практично не вміє захищатися. Всі спроби захистити себе зводилися до сліз. В одній із рольових творчих ігор Галі запропонували роль вразливої, плаксивої дівчинки. Пізнавши себе у цій ролі, вона спочатку відмовилася грати її. Але потім погодилася й непогано увійшла в роль. Вона плакала, коли хотіла привернути до себе увагу, і решта учасників гри заспокоювали її, висловлювали їй співчуття. На кожному новому занятті Галя поводитися все сміливіше, а на передноворічне заняття прийшла у масці мавпочки і весело парувала жарти дівчаток.

У грі «Незаселений острів» Галя вибрала роль корабельного лікаря, Вона намагалася допомогти людям, хоч їй самій потрібна була допомога. Так, роблячи перев'язку пораненому капітанові, вона поранила собі руку. Зате тут вона не примушувала своїх товаришів чекати чергової репліки. До занять у гуртку Галя ставилася дуже серйозно, не пропустила кожного з них. Можливо, через це на одному з останніх занять, у грі «Школа чарівників», Галя показала себе в повному розквіті фантазії і натхнення. У неї була роль дівчинки, що бачить предмети на великій відстані і через перепони. Не зважаючи на те, що в інших дітей були не менш захоплюючі ролі, вся гра пройшла під її

керівництвом. Галя безперервно повідомляла нові «подробиці» про переміщення НЛО, ставлячи тим самим перед групою все нові і нові завдання.

Можна зробити висновок, що психологічний гурток допоміг Галі подолати скутість та інші комунікативні труднощі.

Тетянка А. Класний керівник охарактеризував її як зарозумілу й пихату дівчинку, яка часто вступає в конфлікти з однокласниками. На діагностичному етапі тренінгу ці характеристики підтвердилися. На перших заняттях Тетянка намагалася командувати товаришами, осмикувала їх. З'ясувалось, що властива їй зарозумілість зумовлена особливостями виховання у сім'ї. Наприклад, Тетянчина бабуся вважає, що урок праці не дуже важливий для її онучки. Якщо за розкладом перший урок - праця, то Тетянка в цей день спить довше і приходиться на другий урок. Звичайно, бабуся бажає їй тільки добра, але не бачить, що створює для неї труднощі не лише в майбутньому, а й сьогодні.

Відвідуючи гурток, Тетянка, уважно стежила за ходом кожного заняття, намагалась нічого не пропустити. Брала активну участь у розв'язанні етичних задач, старалась знайти правильний вихід; траплялось, що кілька разів змінювала свою думку. Було видно, що дівчинка хоче точніше визначити свою моральну позицію. Оскільки звичні форми спілкування, орієнтовані на дорослих членів сім'ї, у спілкуванні з однолітками не давали бажаних результатів, доводило будувати стосунки з ними (і в першу чергу з гуртківцями) по-новому. У «Новорічній казці» Тетянці перепала роль відьми. Сюжет казки розгортався так, що сили Добра і сили Зла з перемінним успіхом боролися за новорічну ялинку. Під час обговорювання Тетянка сказала: «Хоч мій чорний кіт мене виручив у скрутних ситуаціях, я все одно відчувала, що це погано закінчиться». Це свідчить про те, що дівчинка відчула тривогу, їй хотілося грати у тому числі і в житті, соціальне схвальні ролі. Наявність такого бажання дуже важлива, бо у процесі групового спілкування воно може конкурувати з егоїстичними тенденціями у характері дівчинки.

Результат цієї боротьби ми побачили у грі «Дрібні капосники», коли Тетянка пододала своє бажання бігти до моря і залишилась у місті, то було дуже важливо для благополучного завершення гри. Атмосфера довірливого спілкування, в якій проходили заняття гуртка сприяла тому, що дівчинка стала (це помітив класний керівник) більш терпимою, менш категоричною у спілкуванні з однокласниками.

Руслан К. Уперше прийшов на заняття психологічного гуртка після своєї сестри Галі. На діагностичному етапі виявилось, що він не

дуже затишно почувається в класі. Причина полягала в тому, що він не сприймав бійку як метод розв'язання конфліктів. Таку позицію однокласники розцінили як ознаку слабкості. Тому Русланові властива була занижена самооцінка, підвищена вразливість. Він із задоволенням брав участь у всіх іграх, вносив у роботу гуртка атмосферу невимушеності й романтичності. Так, у грі «Незаселений острів» Руслан вибрав собі роль капітана потонулого корабля і, виявивши велику винахідливість, евакуював з незаселеного острова спочатку пасажирів, а потім і команду. Під час обговорення цієї гри висловлювалося здивування з приводу того, що Руслан узяв собі роль капітана, а не лікаря. Було відомо, що він мріє стати лікарем. Свій вибір він пояснив тим, що є єдиним хлопчиком серед присутніх на занятті. Участь у роботі психологічного гуртка допомогла йому виробити адекватну самооцінку, подолати зайву вразливість, розвинути комунікативні здібності.

Віра Г, Приєдналася до учасників гуртка через деякий час після початку занять. З перших хвилин було видно, що з дівчинкою буде не просто. По-перше, Віра не приймала ігрової ситуації, своїми жартівливими репліками заважала це робити й іншим гуртківцям. По-друге, не залишала без своїх коментарів жодного слова. Лише після ряду зауважень і переконливих прохань тренера Віра включилася у гру.

Така поведінка дівчинки приводила до напруження у групі, зводила нанівець зусилля тренера, спрямовані на створення клімату довірливого спілкування. Але коли Віра вступала у гру, вона віддавала їй усі сили й творчу енергію. У ході гри «Незаселений острів» Віра вибрала собі роль юнги і під керівництвом капітана працювала до тих пір, доки учасники гри не висадились на материк. У цій грі Віра справляла враження людини, на яку цілком можна покладатися. А під час гри «Відринутий» Віра, на відміну від інших учасників гри, спокійно повідомила групі негативні сторони свого характеру, за які її можна відринуть. Але при цьому нічого не збиралася робити для того, щоб позбавитись їх. І хоч Віра регулярно відвідувала заняття гуртка, брала активну участь в іграх і часто вибирала чоловічі ролі, пов'язані з ризиком, великих зрушень у подоланні нестриманості помічено не було. Зрозуміло, що в даному разі і психологічна допомога не може обмежитись заняттями в гуртку. Тут потрібна була ще й індивідуальна робота, і не лише з дівчинкою, але й з її батьками.

На завершення зазначимо, що використання описаної методики зовсім не означає, що у всіх шкільних психологів гуртки мають буди абсолютно одноманітними, Обличчя гуртка багато в чому

визначатиметься індивідуальними особливостями тренера, його поглядами на СПТ та його творчою уявою.

Формування інформаційної стійкості і соціальної компетентності у молоді

В житті людей існують задачі, які називають класичними, оскільки їх намагається розв'язати кожне покоління, а окремі спроби їх рішення описується в класичній літературі. По великому рахунку це ті проблеми, які зводяться до пошуку гармонійних способів взаємодії із зовнішнім світом і з самим собою.

Складність рішення цих задач полягає в тому, що кожне нове покоління людей знаходиться в нових умовах розвитку цивілізації. Досвід попередніх поколінь неможливо застосувати повною мірою, проте і відкинути його повністю теж безрозсудно.

Таким чином, процеси соціальної взаємодії знаходяться в постійному пристосуванні. А люди, які в них беруть участь, отримують досвід і формують соціальну та соціально-психологічну компетентність. Процес цей складний і драматичний. Бо зводиться до розв'язання етичних та моральних проблем в умовах значущого спілкування та повного емоційного включення. Драматизм придбання соціального досвіду повинен бути відчутним для особи, але не настільки, щоб зламати її. Важливо зазначити, що тиск на особу з боку соціальних умов повинен бути формуючим. Це завдання для батьків та педагогів. Найважливішим компонентом для адаптації процесу соціальної взаємодії є моделювання параметрів тих умов, що змінилися. В сучасних умовах суттєвою зміною, яка вплинула на адаптаційні процеси, стало виникнення нових способів передачі і тиражування інформації (ЗМІ). А для країн зниклого Радянського союзу – це зміна форми державності. У зв'язку із зміною умов, відбулися і зміни соціокультурного профілю процесу соціалізації. При цьому збільшилася питома вага артефактів, таких явищ, як нефармакологічна психологічна залежність, психологічне насильство, зловживання довірою людей, переповнювання ефіру смітною інформацією, що знижує забруднює масову свідомість, деформує ціннісні орієнтації.

Виходом з ситуації, що створилася, може послужити:

1. Врахування названих умов в процесі соціальної взаємодії.
2. Поширення інформації про способи маніпуляції людською поведінкою та методи протидії.
3. Розвиток правової бази по подоланню зловживання людським довір'ям і формування правової самосвідомості людей.

4. Формування ціннісного ставлення до себе.

Частина названих проблем розв'язується за рахунок модернізації процесів виховання і навчання, оновленням законодавчої бази.

Але основною дійовою особою є сама людина. Необхідно усвідомити що тільки сама людина несе відповідальність за своє здоров'я, за своє психологічне і емоційне благополуччя. Слід зазначити, що тільки вона і переживає наслідки свого легковір'я. На жаль дуже важко і гірко, а часто буває і пізно.

На нашу думку, суттєвою допомогою що до профілактики названих вище негативних явищ може стати робота психолога по формуванню соціальної компетентності та інформаційної стійкості у старшокласників та студентів молодших курсів університетів, тобто в ранній юності.

Пояснювальна записка

Сьогодні, в умовах зростання маніпуляторських тенденцій у сфері міжособистісного спілкування, особливу актуальність набуває одна із складових соціальної компетентності особистості – здатність чинити опір маніпулятору, не дозволити втягти себе в діяльність супроти своєї волі, не дати використати ні в матеріальному, ні психологічному плані. Роботі психолога щодо формування саме цих якостей у студентів присвячений даний розділ.

Для формування перелічених вище якостей у студентів пропонується набір етичних засад та своєрідний алгоритм роботи над ними. А також теми для групових дискусій.

Писати про людське спілкування завжди важко, тому що це багатоплановий процес, де кожна деталь має значення. Однак бажання прослідкувати якусь одну лінію у цьому може призвести до настільки високої ступені абстракції, що втрачається усякий зв'язок з реальністю. Приступаючи до опису алгоритму роботи з етичними задачами, свідомо йдемо на ризик виглядати в очах читача занадто категоричними. Проте ми не маємо іншого виходу, оскільки навчити дітей орієнтуватися у питаннях моралі можна тільки за умови чіткого розподілу акцентів. Вихідними в нас будуть такі поняття: життєва, психічна енергія, самоствердження та самоповага. Оскільки заплутані етичні проблеми виникають саме у тих випадках, коли у прагненні до задоволення потреби у самоповазі та самостверженні використовується не тільки свій, а й чужий потенціал життєвих сил. Складаючи етичні засади, виходимо з того, що ніхто не стане спростовувати, що доросла, здорова, соціально повноцінна людина повинна сама себе утримувати, обслуговувати, розв'язувати особисті проблеми, чітко усвідомлювати

межі своїх повноважень, матеріальні можливості.

Маємо надію також, що не викличе внутрішнього опору у психолога і наступна наша посилка. Істинне, взаємозбагачувальне людське спілкування відбувається в умовах обміну еквівалентними цінностями. Наприклад, спільний відпочинок, спільна робота, взаємний вибір партнера по шлюбу, однаковий ризик у бізнесі, тобто рівні «капіталовкладення» щодо взаємного вибору. У протилежному випадку у партнера, котрий постійно вкладає у стосунки більше іншого, виникає почуття незадоволеності, а іноді пустоти. Нічого нового у цьому немає, але у просторі слов'янської ментальності, в якому ми всі живемо, незвично говорити вголос про те, що хліб міняють на хліб, гроші на гроші, делікатеси на делікатеси, а почуття на почуття. Випадки, коли гроші міняли на почуття, стали основою не одного роману та не одної особистої драми. Проблема «розпізнання підробок» залишається актуальною і сьогодні і нарешті, останнє наше посилення щодо роботи над етичними засадами полягає в наступному: самоствердження у прагненні до самоповаги повинно здійснюватися за рахунок використання власного особистісного потенціалу та отримання соціально значущих результатів (успіхів).

Однак людина живе не у вакуумі, а в світі, повному спокус, де межі між «своїм» та «чужим» розмиті, а бажання отримати добрий результат уже сьогодні, повірити у щасливу казку розвіює сумніви, що з'являються в глибині душі. Тому кожному з нас час від часу доводиться розв'язувати різноманітні етичні проблеми, шукати помилки у своїй та чужій поведінці, що супроводжується душевними муками, образами, розчаруваннями.

Останнім часом особливою популярністю серед студентів користуються лекції, в яких висвітлюється подолання міжособистісних конфліктів. І це не дивно, бо принципові конфлікти виснажують людей, вихолощують дружні та родинні стосунки. Але пропагуючи безконфліктне спілкування, ми ризикуємо впасти в інші крайність. Необхідно наголошувати, що в житті бувають ситуації, що конфлікт неминучий і потрібний. Ідеться про необхідність чинити опір маніпулятору у відповідь на його спроби розпорозувати наші психічні сили, час, інтелектуальну власність. А робити це не дуже просто, оскільки він з ювелірною точністю помічає значущі сторони життя своєї жертви (разом з тим і слабкі) і вміло використовує їх у своїй грі.

Говорячи про енергетичне підґрунтя людського спілкування, не можемо абстрагуватися від етичної і моральної сторін цього процесу. Адже відомо, що порядна людина нічого не робить за чужий рахунок,

вона сама для себе є обмежувачем недостойної поведінки. Їй не потрібні такі зовнішні сили примусу, як поліція та суспільна думка, вона не піддається спокусі непомітно «висмикнути пір'я з чужого хвоста і прикрасити ним себе». Порядним бути важко, а іноді і накладно. Тому порядних людей поважають у всі часи у всіх народів. З історії нам відоме кредо аристократа: ні в якому випадку не буду у боргу. Мали місце навіть випадки самогубств через неможливість його сплатити. Поняття честі, почуття власної гідності (до речі було повністю усунуто з педагогічних підручників) були співвіднесені саме із здатністю людини розв'язувати свої проблеми за свій рахунок. На жаль, люди, що притримуються таких жорстоких правил у житті – безкомпромісні і не виживають у переломні моменти історії. Однак у соціумі побутує інша, протилежна думка: розумний отримує максимум прибутку за рахунок інших або мета виправдовує засоби. Таких людей менше відвідують муки сумління, вони легше адаптуються до змін у суспільстві, точніше пристосовуються. Прихильники кожної з названих полярних позицій ведуть між собою довічну суперечку, наводять численну кількість аргументів на користь свого світогляду. Таким чином, психологові пропонується курс групових занять для студентів, мета якого полягає у наступному: дискредитувати спосіб досягнення цілі за допомогою маніпуляторства; активізувати прагнення розв'язувати свої проблеми за свій рахунок; навчити протистояти спробам втягти себе в активність супроти своєї волі.

Методика їх проведення складається з групових дискусій та рольових ігор. Частина з поданих задач психолог може запропонувати для дискусії, а решту – розіграти за ролями з наступним обговоренням.

Плани тренінгових занять

Заняття 1

Етична задача 1. Сім'я збирається на весілля до своїх друзів. Усі давно чекали цього дня, підбирали подарунки для молодих та аксесуари для власного одягу. Аж раптом пролунав дзвоник, розчинилися двері, і на порозі з'явилися родичі, котрі приїхали з іншого міста до них у гості. Звичайно, це приємний сюрприз, але сім'я готувалась до весілля. Як же бути?

Коментар. Розв'язуючи цю задачу зі студентами першого курсу університету, на питання, хто спровокував проблемну ситуацію, отримали відповідь, що родичі, які без попередження приїхали в гості, тим самим узурпували право вибору, нав'язавши своє товариство власними рішеннями. Унаслідок порушено одне з правил етикету. Виходів із ситуації пропонувалось багато, і можна було прослідкувати, як по-різному вирішувалась проблема: взяти родичів із собою на весілля в ресторан, де кількість місць і гостей урахована і, таким чином, нав'язати труднощі господарям весілля; зателефонувати господарям весілля і розповісти про неочікуваний приїзд гостей (те саме, що і в першому випадку, але ще примусити господарів запросити родичів); залишити родичів удома, а самим піти на весілля, як планувалося (родичі повинні зрозуміти, що самі спровокували ситуацію, тож треба змиритися).

Групова дискусія:

Моє відношення до світу в цілому полягає в тому, що:

- 1) він сповнений зла і я не чекаю від нього нічого радісного;
- 2) він має багато спокус, так що важко кому-небудь залишитися безгрішним, але все рівно прагнути до цього треба;
- 3) світ являє собою цікаву панораму; я прагну використовувати свої сили для удосконалення;
- 4) світ може бути гарним, якщо життя людей буде сповнене гідності і справжньої доброти; потрібно присвячувати цьому всі сили;
- 5) я живу тільки раз, тому маю намір насолоджуватись життям, а не мріяти про благо всього людства;
- 6) я є частиною світу, гарний він або поганий, тому приймаю його таким, яким він є.

Заняття 2

Етична задача 2. Кращий товариш Володимира Ігор посварився зі своєю дівчиною Світланою. На вечірці, присвяченій початку канікул, були присутні усі троє (навчаються в одному класі). Світлана, граючи на почуттях Ігоря, просить Володимира провести її додому. Володимир опинився у складній ситуації: відмовити дівчині незручно, але зрадити друга підло. Що робити?

Коментар. Світлана явно бажає маніпулювати і почуттями Ігоря, і дружною хлопців. Володимир це ясно, але що казати? У будь-якому випадку необхідно дати відсіч навіть тоді, якщо приємно усвідомлювати, що дівчина просить її провести, якщо хочеться бути лицарем, треба чесно пояснити собі причини її поведінки. Тому можна сказати у відповідь щось на зразок цього: «Світлано, я б з радістю, але спочатку виріши свої проблеми з Ігорем без мене».

Групова дискусія:

Рівень, на якому я звертаюся до віщунів, полягає в тому, що вони:

- 1) можуть бути корисні, тільки коли зіштовхуєшся із серйозною проблемою і не знаєш, яке прийняти рішення;
- 2) іноді можна звернутися до них — коли знаєш, що друзі теж збираються це зробити (для розваги);
- 3) заслуговують того, щоб консультуватися в них при кожній можливості;
- 4) ніколи не треба їх відвідувати, тому що вони шахраї;
- 5) мають надзвичайну інтуїцію, що дозволяє їм іноді правильно проорокувати долю людини;
- 6) непогані психологи.

Заняття 3

Етична задача 3. Гуртожиток. У кімнаті живуть дві дівчини Алла і Марина. Марина збирається на побачення і просить в Алли святкову блузку, яку та купила зовсім недавно, відкладаючи гроші впродовж трьох місяців. Ситуація повторюється декілька разів. Ось і Алла готується до побачення, вона відкриває шафу, а в цей час до кімнати заходить Марина зі своїм товаришем, але в Аллиній блузці. Що робити Аллі? У чому її помилка?

Коментар. Марина використовує Аллу в своїх інтересах, бо живуть у гуртожитку, де ніби все повинно бути спільним, спотворені уявлення про дружбу і гречність. Це явище достатньо сильно поширене в юнацькому середовищі. Помилка Алли полягає в тому, що вона не вміє захистити свої інтереси, боїться йти на конфронтацію (у даному випадку необхідну). Несформованість здатності відстоювати власні

інтереси може призвести до того, що життя перетвориться у м'яч, який всі копають. Від конфронтації її утримує боязнь втратити повагу товаришок, прославитися скупюю, але якраз нездатність відстоювати себе і веде до зневаги подруг.

Групова дискусія:

Моє відношення до провіщень, прикмет, передчуттів і т.п. полягає в тому, що?

- 1) завдяки своєму життєвому досвіду я переконався: вони майже завжди вказують на успіх або невдачу в якійсь діяльності;
- 2) вони зазвичай передвіщають успіх або невдачу в якійсь діяльності;
- 3) я не можу вирішити, чи є це випадком, чи вони дійсно передвіщають певну подію;
- 4) я не вірю, що вони передвіщають що-небудь для кого-небудь і тому не запам'ятовую їх;
- 5) я розумію, що вони помилкові, але ловлю себе на тому, що звертаю увагу на них;
- 6) борючись із їхнім впливом на мене, дію їм усупереч.

Заняття 4

Етична задача 4. Молода жінка була власником невеликого магазину, торгівля в якому йшла в'яло. Вона ледве заводила кінці з кінцями. Її товариш настирливо пропонував переобладнати магазин під ресторан. Але на втіленні ідеї не було коштів, а брати кредит у банку під заставу власника магазину не наважувалась. Тоді товариш господині без її згоди взяв кредит, заклав все її майно, підробивши її підпис. На отримані гроші магазин був переобладнаний під ресторан і дійсно дав прибуток. Чи правильно він поступив, ризикуючи чужими грошима? Але ж затія могла і вдатися. У свою чергу, вона залишилась би без прибутку, якщо б не його сміливий вчинок.

Коментар. Не дивлячись на те, що переможців не судять, він поступив неправильно. Ризикувати можна тільки власним майном, власним життям.

Групова дискусія:

Моє відношення до релігії полягає в тому, що я:

- 1) не маю потреби ні в якій релігії, але думаю, що для більшості людей вона необхідна;
- 2) читаю і проводжу дослідження різних релігійних напрямків і в результаті цього згодом вирішу для себе це питання;
- 3) займаюся винаходом власної релігії, яка, як я сподіваюся, згодом буде мене задовольняти;

- 4) маю релігію, що мене задовольняє;
- 5) вважаю релігію своїх батьків найбільше прийнятною для мене;
- 6) приймаю релігію своїх батьків, хоча вона мене і не задовольняє.

Заняття 5

Етична задача 5. Водій приміського автобуса під час посадки пасажирів двом з них квитків не дав, хоча гроші взяв. Контролер на трасі виявив їх і вирішив оштрафувати. Хто винен у тому що сталося?

Коментар. Пасажири не вимагали квитків, тому що хотіли бути у добрих стосунках з водієм. Але за чий рахунок?

Гроші двох пасажирів підуть у кишеню водію. Але оскільки автобус виконує рейс, то вони повинні піти у касу. Контролер на трасі відстоює інтереси автопідприємства, а не водія. Для нього пасажирів без квитка — «зайці». Хто винен? Самі пасажирів, що не взяли квитка

Групова дискусія:

Моя реакція на думку про власну смерть полягає:

- 1) у сильному відштовхуванні цієї думки;
- 2) у тому, що я часто думаю про смерть і мрію, щоб вона була миттєвою;
- 3) у тому, що я сприймаю це як кінцеву неминучість і часто про це не думаю;
- 4) у тому, що я часто про це розмірковуючи, мрію мати сильну волю для гідної зустрічі зі смертю;
- 5) у тому, що я боюся смерті, але не часто говорю про це іншим;
- 6) думаю про смерть і страшуся її лише під безпосереднім враженням від звістки про чийсь смерть;

Заняття 6

Етична задача 6. Юнак повернувся додому зі служби в армії й дізнався, що його кохана вийшла заміж. Будучи людиною гордою, не розчарувався, а одружився на іншій дівчині. Так і зробив. Йому здавалось, що таким чином заповнить пустоту, що утворилась. Але нічого не вийшло. Все частіше в нього виникають сварки з дружиною. Вечорами після роботи чоловік не хоче йти додому. Що робити?

Коментар. Перед нами класичний приклад вирішення своїх проблем за чужий рахунок. Хлопець знав, що не кохає цю дівчину, але одружився з нею з інших міркувань. Дівчина дозволила втягнути себе в цей шлюб, бажаючи вірити в романтичну казку. Таким чином, аморальна маніпуляція одного плюс інфантильність іншого призвели до таких плачевних наслідків. Що робити? Як мінімум, набратися хоробрості, чесно обміркувати ситуацію, що склалася.

Групова дискусія:

У відношенні довіри до людей я притримуюся того принципу, що:

- 1) потрібно людям довіряти, але при цьому усіх без винятку перевіряти;
- 2) довіряти не можна нікому, навіть самому собі;
- 3) у якійсь мірі довіряти потрібно кожній людині;
- 4) усе залежить від конкретної людини: одним можна довіряти цілком, іншим – не на йоту;
- 5) люди звичайно не виправдують вашої довіри;
- 6) надмірна довірливість – мій найбільший успіх;

Список використаної та рекомендованої літератури

1. *Абрамова Г.С.* Практикум по психологическому консультированию. – Екатеринбург: Деловая книга; М.: Изд. центр “АСАГ-ИША”, 1995. – 128 с.
2. *Алешина Ю.Е.* Семейное и индивидуальное психологическое консультирование. М.: Ред.-изд. центр Консорциума “Социальное здоровье России”, 1993. – 172 с.
3. *Бэрн Э.* Трансакционный анализ и психотерапия. – СПб.: Братство, 1994.
4. *Бондаренко А.Ф.* Психологическая помощь: теория и практика. – К.: Укртехпрес, 1997.
5. *Бурменская Г.В., Карабанова О.А., Лидере А.Г.* Возрастно-психологическое консультирование: Проблемы психического развития детей. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990. – 136 с.
6. *Буянов М.И.* Беседы о детской психиатрии: Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1986. – 208 с.
7. *Бэрнс Р.* Развитие Я-концепции и воспитания. – М.: Прогресс, 1986.
8. *Ганнушкин П.Б.* Избранные труды М., 1964, с.171.
9. *Гуткина Н.И.* Несколько случаев из практики школьного психолога. – М.: Знание, 1991. – 80 с.
10. *Джемс У.* Психология, Педагогика, 1991.
11. *Добрович А.Б.* Воспитателю о психологии и психогигиене общения: Кн. для учителей и родителей. – М.: Просвещение, 1987. – 207 с.
12. *Жутикова Н.В.* Учителю о практике психологической помощи: Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1988. – 176 с.
13. *Ильина С.В.* Влияние пережитого в детстве насилия на возникновение личностных расстройств. // Вопросы психологии, №6. 1998. – с. 65-74.
14. *Калина Н.Ф.* Основы психотерапии. – М.: Рефл. – бук, Ваклер, 19
15. *Каплан Г.И., Сэдок Б.Дж.* Клиническая психиатрия: В 2т. – М.: Медицина, 1994. – с. 453-454, с.630-671.
16. *Личко А.Е.* Подростковая психиатрия. – 2-е изд. – М.: Медицина, 1985. – 416 с.
17. *Либин А.В.* Дифференциальная психология. Изд. Московского ун-та. 2000

18. *Лищинська О.А* Порадник практикуючого психолога. – Івано-Франківськ: "Галичина", 2000.
19. *Менегетти А.* Введение в онтопсихологию. – М., 1994.
20. *Моховиков А. И.* Телефонное консультирование. – К.: Академ-пресс, 1994. – 192 с.
21. *Мэй Р.* Искусство психологического консультирования: Пер. с англ. – М.: Независимая фирма "Класс", 1994. – 144 с.
22. *Рейнин Г.Р.* Контрапункт восприятия „Реальность и субъект”, с.48-50.
23. *Сатир В.* Как строить себя и свою семью: Пер. с англ. – М.: Педагогика-Пресс, 1992. – 192 с.
24. *Фейдимен Дж., Фрейгер Р.* Личность и личностный рост. – М., Вып. 2. – 1992. – 136 с.
25. *Франкл В.* Человек в поисках смысла: Сб.:Пер. с англ. /Под общ.ред. Л.Я.Гозмана и Д.А.Леонтьева. – М.Прогресс, 1990.
26. *Фрейд А.* Психология Я и защитные механизмы: Пер. с англ. – М.: Педагогика, 1993. – 144 с.
27. *Храмова В.* До проблеми української ментальності // Українська душа. – Київ, 1992. – с.3-36.
28. *Шибутани Т.* Социальная психология: Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1969. — 536 с.
29. *Шлемкевич М.* Загублена українська людина. – К.: МП "Фенікс", 1992. – 158с.
30. *Постром Э.* Анти-Карнеги, или Человек-манипулятор: Пер. с англ. – Минск: ТПЦ "Полифакт", 1992. – 128 с.
31. *Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В.* Семейная психотерапия. – Л.: Медицина, 1990. – 192 с.
32. *Allport.G* The functional autonomy of motives. American Journal of Psychology. 1937. Vol.50. P.141–156).
33. *Bugental J.F.T.* The Search for Authenticity. 2 enl. ed. N.Y.: Irvingstone Publishers, 1981
34. *Greening T.* Existential challenges and responses // The Humanistic Psychologist, 1992, vol. 20, N 1, pp.111-115.
35. *Maslow A.H.* The Farther Reaches of Human Nature. Harmondsworth: Penguin, 1976
36. *Rogers C.* The actualizing tendency in relation to "Motives" and to consciousness // M.R.Jones (ed.) Nebraska symposium on motivation, vol. 11. Lincoln, NB: University of Nebraska Press, 1963, pp.1-24.
37. *Rogers C.* Notes on Rollo May // J. of Humanistic Psychology, 1982, v.22, N 3, pp.8-9.

38. *Yalom I.D.* Existential Psychotherapy. N.Y.: Basic Books, 1980.
39. *Yalom I.D.* Love's Executioner and Other Tales of Psychotherapy. N.Y.: Harper Collins, 1989

Словник основних термінів

Психоаналіз З. Фрейда.

Ключовими поняттями психоаналітичної теорії є структура особистості як такої, его та супер-его, свідомість і несвідоме, захисні механізми. Згідно з цією теорією, людина є природною істотою, якою керують потяги та специфічні переживання перших років життя. Психологічні проблеми людини виникають у боротьбі неусвідомленого та соціальних заборон. У розвитку особистості психоаналітики вважають найважливіми ранні етапи, оскільки, згідно з З. Фрейдом, до шести років дитина проходить стадії психосексуального розвитку: оральну, анальну, фалічну, латентну та генітальну. Несприятливі умови під час проходження однієї із стадій психосексуального розвитку дитини можуть призвести до «фіксації» на одній із фаз, що, в свою чергу, породжує відповідні психологічні проблеми. За психоаналітичною теорією причини психологічних проблем людини перебувають у минулому, тому метою консультативного процесу у психоаналізі є доведення до свідомості клієнта неусвідомлених, витіснених у підсвідомість потягів, бажань, травматичних переживань минулого. Від клієнта (пацієнта) консультант вимагає повної особистісної відкритості та визнання істинними основних принципів психоаналізу. За традицією, консультант-психоаналітик, навпаки, повинен бути беземоційним, особистісно закритим, «білим екраном». Для досягнення мети у психоаналізі використовують запроваджені Фрейдом консультативні техніки та процедури: метод вільних асоціацій, аналіз сновидінь, аналіз та інтерпретація опору клієнта, аналіз переносу (трансферу).

Нині психоаналіз втрачає популярність, оскільки потребує більше часу, ніж всі інші методи, а також є найдорожчою формою індивідуальної психотерапії.

Аналітична психологія К. Юнга.

К.Г. Юнг присвятив своє життя вивченню найтонших нюансів усвідомлюваного та неусвідомлюваного. Теоретичний апарат аналітичної психології складається з понять символу та знаку, структури психі та структури особистості. Мета Юнгівського консультанта – навчити клієнта осягненню внутрішнього світу через самопізнання, актуалізувати прагнення до індивідуалізації як всебічно повного розвитку самості, що синтезує свідоме та несвідоме.

Індивідуальна психотерапія А. Адлера.

До основних понять індивідуальної психотерапії належать: суб'єктивне сприймання реальності; цілісність особистості; прагнення до мети; почуття недостатності та прагнення до компенсації; переваги, комплекс неповноцінності та псевдокомпенсація; стиль життя та соціальний інтерес. Метою консультативного процесу в Адлерівській манері є зниження почуття неповноцінності клієнта, розвиток соціального інтересу, корекція стилів та мотивів з перспективою зміни стилю життя. Консультант ставить собі за мету знайти помилки у картині світу клієнта та сприяти її виправленню. А. Адлер вважав, що причини психологічних проблем можуть впливати не тільки з минулого, але й від усвідомлення клієнтом неможливості досягти мети у майбутньому. До основних психотехнік і процедур індивідуальної психотерапії відносять: установлення психологічного контакту, слухання, емоційну підтримку та схвалення, дослідження індивідуальної динаміки, інтерв'ю, питальник життєвого стилю, аналіз ранніх спогадів, аналіз сновидінь і пріоритетів, підсумовування вражень, реорієнтацію, метафоричну взаємодію, парадоксальну інтенцію, психотерапевтичний контракт.

Біхевіористський підхід до консультування.

Консультанти цього напрямку користуються у своїй роботі такими поняттями, як класичне та оперантне обумовлення, навчіння, позитивне та негативне підкріплення. В центрі уваги консультанта – поведінка клієнта. Метою роботи є заміна небажаних форм поведінки клієнта бажаними. У зв'язку з цим консультант часто грає роль учителя, зразка для наслідування, соціального еталона. Клієнтові пропонується роль старанного учня. В консультативному процесі використовують релаксаційний тренінг, систематичну десенсибілізацію, тренінг соціальних умінь, програму самоуправління.

Раціонально-емотивна терапія А. Елліса.

Консультативна діяльність, відповідно до цієї терапії ґрунтується на таких основних поняттях, як ірраціональні вірування, А–В–С–теорія особистості. Метою консультантів цього напрямку є заміна ірраціональних ідей раціональними, раціональне переконструювання, досягнення раціональної філософії життя як основи емоційної стабільності та поведінкової успішності людини.

Трансактний аналіз Е. Берна.

У практиці консультування використовується вчення про еґостани (батько, дорослий, дитина), трансакції, ігри, життєві сценарії. За

трансактним аналізом, психологічні проблеми людини виникають через її нездатність переживати близькість, надмірне захоплення маніпулятивними іграми та чужими сценаріями. В консультативному процесі використовують структурний аналіз, аналіз сімейного програмування, аналіз ритуалів, структурування часу клієнтом, ігор та життєвих сценаріїв.

АВС-теорія – концептуальна схема, яка дає змогу самому клієнтові вести ефективне спостереження та займатись самоаналізом. За цією схемою А – активуюча подія, В – думка про подію, С – наслідок події, Д – наступна реакція на подію, Е – ефект, завершальний ціннісний умовивід. Українською мовою це означає: подія – сприймання – реакція – обмірковування – висновок. Має високу продуктивність і навчальний ефект. (За А. Еллісом).

Воно (Ід) – особлива психологічна інстанція, цілком несвідомі бажання і потяг. Особливість Воно – відсутність перебігу процесів у часі.

Гештальт – функціональна структура, яка за властивим їй законами впорядковує різноманіття окремих явищ. Спочатку цей термін застосовувався для опису психіки, потім поширився на фізичні, фізіологічні, соціальні та ін. явища. Серед законів гештальта відокремлено: 1) тяжіння частин до утворення симетричного цілого; 2) групування цих частин у напрямі максимальної простоти, близькості, рівноваги; 3) тенденція кожного психологічного феномена набрати більш визначеної, виразної і завершеної форми.

Емпатія – усвідомлення емоційного стану, проникнення-учування в переживання іншої людини. Установлено, що емпатична здатність зазвичай зростає із зростанням життєвого досвіду. Емпатія легше реалізується у разі подібності поведінкових та емоційних реакцій суб'єкта.

Ірраціональні вірування – відправні моменти (міфи, метафори, омани, здоровий глузд), якими керується клієнт у плануванні свого майбутнього, стосунків, успіхів.

Індивідуація – усвідомлення людиною своєї реальної психологічної унікальності, яке включає в себе як його можливості, так і обмеження. Індивідуація призводить до того, що регулюючим центром психіки стає Самість.

Комплекс неповноцінності (комплекс малоцінності) – психопатологічний синдром, що призводить до невротичних відхилень. Полягає у стійкій впевненості людини у власній неповноцінності як особистості.

Неконгруентність (за Роджерсом) – це невідповідність один одному досвіду людини та її уявлень про саму себе. На рівні проявів означає тривогу, уразливість, нецілісність особистості.

Несвідоме – термін Фрейда, який визначає найважливішу, змістовну і велику систему психіки, яка включає різноманітні, у тому числі й протилежні, несвідомі «первинні» потяги, інстинкти, бажання, імпульси, думки й ін.

Невротик – людина, що перебуває під впливом неврозу, тобто защемлена особистість, яка погано пристосовується до зовнішнього середовища, реальності; домінанта поведінка – реакції емоційно інстинктивні.

Невроз – група нервово-психічних розладів, психогенних за природою. Виникає на основі непродуктивного конфлікту, що нерационально вирішується, який закладається переважно з дитинства, в умовах порушених стосунків з мікросоціальним оточенням, насамперед з батьками. Може виникнути і під впливом незадоволеності, важких переживань, перенапружень, недосяжності життєвих цілей, непоправності втрат та інших психотравмуючих факторів. На першому плані, при неврозах – розлад емоційної сфери. Утруднення пошуку виходу з переживань призводить до психологічної і фізіологічної дезорганізації особистості. Психогенний характер неврозів означає, що вони зумовлені дією переважно психологічних факторів (переживанням невротичного конфлікту) і пов'язані з активізацією симптомів розладів у психотравмуючих ситуаціях. Неврози належать до оборотних розладів. У лікуванні їх особливе значення мають методи психологічної корекції.

«Невроз великий» («великі неврози» нашого часу») – найбільш (за Хорні) поширені і значущі форми сучасних неврозів, до яких належать: 1) невроз прихильності – пошук любові і схвалення за будь-яку ціну; 2) невроз влади – гонитва за владою, престижем і володінням; 3) невроз покірності – автоматичний конформізм; 4) невроізоляція – втеча від суспільства. Ці неврози як ірраціональні способи вирішення конфліктів тільки збільшують самовідчуження людей.

Особистість – феномен суспільного розвитку, конкретна жива людина, котра володіє свідомістю і самосвідомістю.

Персона (лат. – «маска актора») – соціальна роль людини, зумовлена її вихованням та суспільними очікуваннями. Сильне его встановлює зв'язок із зовнішнім світом за допомогою мінливої персони. Ідентифікація з конкретною персоною (лікар, школяр, артист та ін.) гальмує психологічний розвиток особистості.

Переконання – усвідомлена потреба особистості, що спонукає її діяти відповідно до своїх ціннісних орієнтацій. Це використовуваний у комунікації метод впливу на свідомість особистості через звертання до її власного критичного утримання. Основу методу переконань становить добір, логічне впорядкування фактів і висновків відповідно до єдиного функціонального завдання.

Психологічний захист:

Витіснення (придушення, репресія) – процес і механізм (за Фрейдом), сутність яких – видалення і відсторонення із свідомості когонебудь, утримання, а також недопущення потягу до усвідомлення.

Заперечення (реальності) – захисний механізм, який заперечує існування загрозливих зовнішніх чинників (за Фрейдом).

Заміщення – процес і результат заміни витісненого потягу або уявлення заміни якоюсь тенденцією або символом; захисний механізм, що має різноманітні форми прояву. До результатів і показників заміщення належать: помилкові дії, гостроти, деякі компоненти сновидінь, невротичні симптоми та ін. У психоаналізі виділяються:

1. заміщення *об'єкта*. При цьому ті почуття і дії, що повинні були спрямовуватись на об'єкт, який викликав тривогу, переносяться на іррелевантний об'єкт (об'єкт, який має відношення до ситуації і причини конфлікту). Таке заміщення відбувається за неможливості виразити щось почуттями, зробити дії стосовно нього із соціальних або фізичних причин, наприклад, агресію стосовно начальника зігнати на членах сім'ї;
2. заміщення *потреби* (заміщення шляхом заміщення потреби) – виражається у зміні почуття на протилежне при зберіганні незмінним об'єкта: любов, що не дістала відповіді, перетворюється на ненависть; сексуальна потреба — на агресію;
3. заміщення *діяльності*, у тому числі процес пластичної зміни об'єкта сексуального потягу і прагнення до чогось більш досяжного.

Ідентифікація – у психоаналізі ідентифікація розуміється як несвідоме ототожнення, уподібнення себе іншій особистості, внаслідок чого з'являється наслідування в поведженні та ін. Поняття, введене Фрейдом спочатку для інтерпретації явищ патологічної депресії, пізніше – для аналізу сновидінь і деяких процесів, за допомогою яких маленька дитина засвоює зразки поведження інших значущих, формує понад «Я», набирає жіночої чи чоловічої ролі та ін.

Компенсація – реакція організму і психіки, яка (за Фрейдом) протидіє травматичним порушенням шляхом вилучення активної

енергії в усіх психічних систем і створення відповідного енергетичного заповнення навколо травмованих елементів.

Раціоналізація – несвідоме прагнення до раціонального пояснення своїх ідей і поведінки, навіть тоді, коли вони є ірраціональними. Блокування ширих думок, почуттів і мотивів дій, а отже, формулювання більш прийнятних пояснень власної поведінки, забезпечення стану внутрішнього комфорту, пов'язаного з бажанням зберегти почуття власної гідності, самоповага, запобігання переживанням провини або сорому. За Фрейдом та його послідовниками, на ранніх стадіях розвитку особистості раціоналізація – ефективний захисний механізм. У дорослої людини активне використання процесів раціоналізації веде до неадекватного контролю поведінки, до браку правильного розуміння себе і світу.

Найяскравіші приклади раціоналізації називаються «кислим виноградом» і «солодким лимоном». Перший відомий з байки Крилова, другий має на меті не стільки дискредитацію недосяжного, скільки перебільшення цінності того, що є, – «синиці в руках».

Сублімінування (сублімація) – процес і механізм перетворення енергії сексуального потягу, що характеризується заміною сексуальної мети метою, більш віддаленою і більш цінною соціально. Сублімація – єдиний адекватний механізм захисту – інші не сприяють визначенню ситуації, а тільки заганяють її всередину, де вона стає «непомітною». Окремий випадок сублімації – переключення енергії лібідо на процес творчості, а також жарти, прояв дотепності й ін. дії, які швидко викликають розрядку напруги у формі, санкціонованої товариством.

Самість – архетип цілісності і регулюючий центр особистості. Він розглядається як трансцендентна і трансперсональна енергія тощо, як Бог.

Супер-Его – сфера особистості, що складається із комплексу совісті, моральних рис і норм поведінки, що контролюють дії Я і приписують йому моральні уявлення імітації та діяльності.

Самосвідомість – як вищий рівень розвитку свідомості – основа формування розумової активності і самостійності особистості в її судженнях і діях, тобто образ себе і ставлення до себе.

Тривога – емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки.

Я-концепція – відносно стійка, більш-менш усвідомлена, пережита як неповторна система уявлень індивіда про самого себе, на основі якої він будує взаємодії з іншими людьми і ставиться до себе. Включає компоненти:

1) когнітивну – образ своїх якостей, здібностей, зовнішності, соціальної та ін.;

2) емоційну – самоповага, себелюбність, самознищення та ін.;

3) оціночно-рольову – прагнення підвищити самооцінку, завоювати повагу та ін.

Я-концепція – це передумова і наслідок взаємодії соціального, визначається соціальним досвідом.

Я (Его) – сфера особистості, що характеризується внутрішнім усвідомленням самої себе і пристосуванням особистості до реальності.

Етичні стандарти психолога

(опубліковано в журналі
„Вопросы психологии. - М., 1990.- № 5.- с. 158-161.”)

Загальні принципи

Пункт 5. Діяльність психолога спрямована на досягнення такої гуманітарної і соціальної мети, як благополуччя, здоров'я, висока якість життя, всеосяжний розвиток індивідів і груп в різних формаціях індивідуального і соціального життя. Оскільки психолог є не єдиним професіоналом, чия діяльність спрямована на досягнення цієї мети, обмін і співробітництво з представниками інших професій бажано і в деяких випадках необхідно, без яких-небудь упереджень по відношенню до компетенції і знань будь-якого з них.

Пункт 6. Психологія як професія управляється принципами, загальними для всіх професійних етик: поважання до особи, захист людських прав, відчуття відповідальності, чесність і щирість по відношенню до клієнта, обачність в застосуванні інструментів і процедур, професійна компетентність, твердість в досягненні мети втручання і його наукової основи.

Пункт 7. Психологи не повинні брати участі або сприяти розробці методів, спрямованих супроти свободи індивіда і його фізичної або психологічної недоторканності. Безпосередня розробка або сприяння в здійсненні тортур або знущань, крім того, що є злочином, є найтяжчим порушенням професійної етики психологів. Вони не повинні ні в якій якості, ні як дослідники, ні як помічники або співники, брати участь в тортурі або будь-яких інших жорстоких, негуманних або принизливих діях, хто б ні був їх об'єкт, які б звинувачення або підозри проти цієї особи ні висувалися, і яка б інформація ні могла б бути отримана від особи таким шляхом в умовах військового конфлікту, громадянської війни, революції, терористичних акцій або будь-яких інших обставин, які могли б тлумачити як виправдання таких дій.

Пункт 8. Всі психологи повинні, як мінімум, інформувати свої професійні об'єднання про порушення прав людини, знущання, жорстокість, негуманних або принизливих умовах покарання,

хто б ні був їх жертвою, і про будь-який такий випадок, що став ним відомим в їх професійній практиці.

Пункт 9. Психологи повинні поважати релігійні і моральні переконання своїх клієнтів і враховувати їх при опитуванні, необхідному при професійному втручанні.

Пункт 10. При наданні допомоги психологи не повинні здійснювати дискримінацію по ознаці походження, віку, расової і соціальної приналежності, статі, віросповідання, ідеології, національності або будь-яких інших відмінностей.

Пункт 11. Психологи не повинні використовувати владу або перевагу по відношенню до клієнта, які дає їх професія, для отримання прибутку або переваг як для себе, так і для третіх осіб.

Пункт 12. Особливо в письмових документах психологи повинні бути надзвичайно обережні, стримані та критичні по відношенню до своїх концепцій і висновків, враховуючи можливість їх сприйняття як принизливих та дискримінуючих, наприклад, нормальний - абнормальний, адаптований - неадаптований, інтелігентний - розумово відсталий.

Пункт 13. Психологи не повинні застосовувати маніпулятивні процедури з метою добитися звернення до них певних клієнтів, а також діяти так, щоб виявитися монополістами в своїй області. Психологи, що працюють в громадських організаціях, не повинні використовувати цю перевагу для збільшення власної приватної практики.

Пункт 14. Психолог не повинен допускати використання свого імені або підпису особами, що не мають належної кваліфікації і підготовки, для незаконного використання психологічних методів. Психологи повинні повідомляти про всі випадки посягання на чужі права, які стали їм відомі. Даремні і засновані на обмані дії не повинні прикриватися кваліфікацією психолога.

Пункт 15. У разі, коли особисті інтереси клієнта вступають в протиріччя з інтересами установи, психолог повинен постаратися виконувати свої функції з максимальною безсторонністю. Звернення по допомогу до даної установи обумовлює облік інтересів клієнта, пошану і увагу до нього з боку психолога, який у відповідних обставинах може виступати як його захисник по відношенню до адміністрації установи.

Про професійну компетенцію та

- Пункт 16.* Права і обов'язки професійного психолога ґрунтуються на принципі професійної незалежності і автономії незалежно від службового стану в певній організації і від професіоналів більш високого рангу і адміністрації.
- Пункт 17.* Професійний статус психолога базується на його здібностях і кваліфікації, необхідній для виконання його обов'язків. Психолог повинен бути професійно підготовленим і мати спеціалізацію у використанні методів, інструментарію і процедур, вживаних в даній області. Частиною його роботи є постійна підтримка на сучасному рівні своїх професійних знань і умінь.
- Пункт 18.* Психолог не повинен застосовувати методи і процедури, що не пройшли достатньої апробації в рамках сучасних наукових знань, без упередження по відношенню до існуючої різноманітності теорій і шкіл. У разі випробування психологічних методик, які не отримали наукову оцінку, клієнти повинні бути повністю повідомлений про це наперед.
- Пункт 19.* Всі психологічні дані, як результати обстеження, так і відомості про втручання і лікування, повинні бути доступний тільки для професійних психологів, в чій обов'язки входить нерозголошення їх серед некомпетентних осіб. Психологи повинні вживати заходів для відповідного зберігання документації.
- Пункт 20.* Коли інтереси психологічного обстеження або втручання вимагають тісної співробітництва з професіоналами з інших областей, психологи повинні забезпечувати відповідну взаємодію так, щоб воно було спрямовано на благо психолога і його клієнта.
- Пункт 21.* Психологічні методи не повинні змішуватися - як в застосуванні, так і в їх представленні громадськості - з методами, чужими науковим основам психології.
- Пункт 22.* Не відмовляючись від наукової критики там, де вона необхідна, психологи не повинні дискредитувати колег або представників інших професій, що використовують ті ж або інші наукові методи, і повинні проявляти пошану до тих шкіл і напрямків, які науково і професійно компетентні.
- Пункт 23.* Робота психолога базується на праві і обов'язку проявляти пошану (і користуватися таким) до інших

професіоналів, особливо в областях, близько дотичних в своїй діяльності з психологією.

Про втручання

Пункт 24. Психологи повинні відмовитися від втручання, якщо вони упевнені, що їх допомога буде використана в шкоду або супроти законних інтересів індивідів, груп, організацій або громад.

Пункт 25. Здійснюючи втручання по відношенню до індивідів, груп, організацій або громад, психолог повинен надати їм необхідну інформацію про основні вирішувані проблеми, поставлені цілі та методи, що використовуються. У разі неповнолітніх або юридично недієздатних осіб, батьки або опікуни повинні бути проінформовані. У будь-якому випадку слід уникати маніпулювання індивідами і прагнути розвитку і автономності конкретного випадку.

Пункт 26. Психолог повинен прагнути завершення втручання і не провадити його методами приховання інформації або обману як у разі досягнення поставленої мети, так і у разі неможливості її досягнення після застосування доступних методів та засобів протягом достатнього часу. В останньому випадку індивід, група, організація або громада повинні бути інформовані про те, які інші психологи або представники інших галузей знання можуть продовжити втручання.

Пункт 27. У жодному випадку свобода клієнта - як відносно припинення втручання, так і відносно консультації у іншого психолога або іншого фахівця - не повинна бути обмежена. Слід заохочувати здатність клієнта ухвалювати рішення на основі достатньої інформації. Психолог може відмовитися продовжувати втручання, якщо воно здійснюється одночасно з втручанням іншого типу, виконуваного іншим професіоналом.

Пункт 28. Психологи не повинні користуватися владою, яку може їм дати їх статус, для вимоги особливих умов праці або зарплатні, що перевершує прийняту в звичайних обставинах.

Пункт 29. Психолог не повинен дозволяти залучити себе професіонально в неясну ситуацію, де його роль або функції виявляться недоречні або двозначні.

Пункт 30. Психологи не повинні втручатися в дії, зроблені іншими фахівцями.

Пункт 31. У разі, коли послуги психолога потрібні для рекламної

або комерційної компанії, він повинен співробітничати з метою забезпечення правдивості інформації і охорони інтересів індивідів.

Пункт 32. Психологи повинні дотримуватися особливої обережності в тому, щоб не вселити необгрунтованих очікувань, здійснити які вони згодом професіонально не здатні.

Про дослідницькі роботи і освіту

Пункт 33. Всі психологи, в якій би області психології вони ні працювали, повинні прагнути сприяти прогресу науки взагалі і психології зокрема, здійснюючи дослідження і дотримуючись наукових підходів в своїй діяльності, а також передаючи свої знання студентам і іншим професіоналам.

Пункт 34. При виконанні досліджень психологи повинні категорично відмовлятися від дій, що можуть привести до постійного, непоправного або не необхідного збитку для випробовуваних. Учасники будь-якої дослідницької програми повинні виразити свою недвозначну згоду на проведення експериментів; у разі неповнолітніх або юридично недієздатних осіб така згода повинна бути отриманий від батьків або опікунів.

Пункт 35. Якщо психологічне дослідження супроводиться яким-небудь тимчасовим збитком або дискомфортом, як, наприклад, електричний шок або сенсорна депривація, дослідник повинен в першу чергу упевнитися в тому, що всі учасники дослідів діють абсолютно вільно, без стороннього тиску в якому-небудь вигляді; до участі в експерименті не повинен бути допущений ніхто до тих пір, поки дослідник не переконається, що про цей збиток випробовувані були повідомлені наперед і дали свою згоду. Навіть у разі згоди перед експериментом, випробовуваний може прийняти рішення про свою подальшу неучасть в програмі у будь-який момент.

Пункт 36. Якщо умови експерименту вимагають дезинформації або обману випробовуваного, психолог повинен переконатися в тому, що це не приведе до скільки-небудь тривалого збитку для учасників експерименту, і у будь-якому випадку експериментальний характер і необхідність обману повинна бути розкрита при закінченні експериментальної програми.

Пункт 37. Психологічні дослідження в нормальній ситуації, як експериментальні, так і обсервації, повинні завжди

виконуватися з повагою по відношенню до гідності індивіда, його вірувань, інтимних ситуацій, скромності і цнотливості при дослідженні сексуальної поведінки, а також при обстеженні старезних, хворих, в'язнів, тобто осіб, що мають не тільки певні соціальні обмеження, але і переживаючих серйозну людську драму.

Пункт 38. При експериментах над тваринами страждання, шкода або дискомфорт, що не є абсолютно необхідними для досягнення поставленої дослідницької мети і виправданими з погляду науки і інтересів людини, повинні бути виключені або зведені до мінімуму. При хірургічних операціях на тваринах повинне застосовуватися обезболення і прийматися необхідні заходи по запобіганню ускладнень. Персонал, що безпосередньо займається дослідницькою роботою з тваринами, повинен в утриманні тварин, поводженні з ними і при евтаназії керуватися міжнародними стандартами.

Мадрид, Іспанія, 1987

ЗМІСТ

Розділ 1. Психологічна допомога з позиції екзистенціально-гуманістичного підходу	3
Врахування особливостей етнокультурного середовища.....	11
Вимоги до особистості психолога-консультанта.....	15
Поняття про професійну деформацію особистості психолога.....	18
Розділ 2. Елементи індивідуальної роботи психолога..	21
Основні правила індивідуально-психологічного консультування....	21
Етапи індивідуального психологічного консультування.....	26
Окремі психотерапевтичні засоби.....	29
Подієвий аналіз як один із психотерапевтичних засобів психолога-консультанта.....	34
Аналіз окремих випадків консультативної практики.....	39
Розділ 3. Елементи групової роботи психолога.....	57
Методика планування та проведення групової психотерапії.....	57
Суть і методи соціально-психологічного тренінгу.....	61
Програма тренінгу спілкування для підлітків. Тематичне планування занять та опис ігор.....	64
Методичні рекомендації до тренінгу спілкування для підлітків.....	75
Формування інформаційної стійкості і соціальної компетентності у молоді.....	85
Плани тренінгових занять.....	89
Список використаної та рекомендованої літератури.....	94
Додаток 1. Словник основних термінів.....	97
Додаток 2. Етичні стандарти психолога.....	104

Ліщинська Олена Альбертівна

Методика індивідуальної та групової роботи
психолога-початківця.

Здано в набір __. __.04. Підписано до друку __. __.04.
Формат 70x100/16. Друк офсет. Папір офсет.
Ум. друк. арк. _____. Обл. вид. арк. _____.
Гарнітура Times. Зам. __. Тираж 1000.
Видавничо-поліграфічна фірма «АБЕТКА»,
32300, м. Кам'янець-Подільський, Хмельницької обл.,
вул. Князів Коріатовичів, 9; а/с 83; тел. (03849) 2-73-84.
Свідоцтво про Державну реєстрацію від 19.06.01 серія ДК №495