ТЕОРЕТИЧНІ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРАКТИКИ МОДЕЛІ

1. Психодинамічний напрямок.

2. Клієнт-центрований підхід К. Роджерса.

3. Поведінковий напрямок.

4. Трансактний аналіз Е. Берна.

**1**. **Психодинамічний напрямок**

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

Центральним поняттям в уявленні всіх прихильників психодинамічного підходу про причини порушення в поведінці і емоційному житті клієнта є поняття конфлікту. **Конфлікти** – причини цих порушень.

 Автори, що належать до різних напрямів психодинамічного підходу, порізному тлумачать поняття конфлікту, проте всі корекційні і психотерапевтичні методи спрямовані на розв’язання цих конфліктів.

 Таким чином, головним завданням психоаналізу є доведення до свідомості клієнта конфліктної ситуації, пов'язаної з неприйнятністю для нього несвідомих потягів. При цьому вважається, що саме усвідомлення наявності несвідомих імпульсів і самої конфліктної ситуації – шлях розв’язання цих конфліктів. Описана З. Фрейдом «Історія маленького Ганса» поклала початок використанню психоаналізу в роботі з дітьми різного віку. З моменту зародження дитячого психоаналізу його розвиток йшов в основному в двох школах, що розрізняються теоретичними поглядам і технікою практичного застосування, – школи М. Клайн і класичної (або фрейди- стської), між якими існувала розбіжність в розумінні механізму трансферу – центрального процесу, що визначає успіх корекційної дії.

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

В результаті в рамках психодинамічного підходу були виділені:

 1) ігротерапія,

 2) арттерапія, які надалі розвинулися вже в самостійні методики і, вийшовши за рамки психодинамічного підходу, стали існувати в межах власних підходів. Ряд авторів показує ефективність недирективної ігротерапії і використання методик ігрового психоаналізу для роботи з дітьми, страждаючими страхами, фобіями, розладами сну. Психоаналітики пред'являють ряд вимог як до маленьких пацієнтів, так і їх батькам: інтелектуальний розвиток дитини повинен бути вище середнього; батьки повинні проявляти активне прагнення до співпраці з психоаналітиком.

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

• адаптація психоаналітичної техніки до віку;

 • терапевтичний альянс не тільки «аналітик-пацієнт», як при роботі з дорослими, але і «аналітик-батько»;

• інформаційний альянс «батько-аналітик» (постійний обмін інформацією між ними).

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

**Техніка.** У практиці психодинамічної школи використовуються різні методи, які охоплюють майже всі аспекти психічної динаміки людини. Одна група методів спрямована на виявлення несвідомих спонук людини, що лежать в основі її поведінки. Інша група методів акцентує увагу на внутрішніх силах, які допоможуть людині справитися з труднощами самостійно. За допомогою третьої групи методів психолог прагне довести до свідомості пацієнта те, як він сприймає дійсність. І нарешті, за допомогою четвертої групи методів психоаналітик намагається спонукати клієнта змінити характер свого функціонування в групі або мобілізувати свої внутрішні ресурси з метою зміни поведінки. Вибір і ефективність того або іншого методу залежать від цілого ряду чинників, серед яких важливу роль виконують характер проблеми клієнта, ступінь сприйнятливості людини, а також особа психолога.

Класичний психоаналіз 3. Фрейда У класичному психоаналізі структура особистості включає три основні компоненти:

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

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

 3. «Ід», «Воно»- біологічний компонент, первинне джерело психічної активності, вмістище інстинктів, кероване принципом задоволення. Зберігається незмінним впродовж всього життя людини. Це неусвідомлювана частина особистісного «Я», що виступає імпульсним енергетичним джерелом потягів і дій. З конфлікту між «Ід», «Его» і «Супер Его» виникає боязнь, страх. **Фрейд розрізняв три види страхів:**

 1. Невротичний.

2. Реалістичний.

3. Моральний.

З відчуттям страху пов'язані почуття вини і механізми психологічного захисту «Я». **Фрейду належить найважливіша ідея захисних механізмів психіки і їх характеристика.** Захисти виявляються у тому, що клієнт чинить опір впливу психолога. Це виражається у тому, що його «Его» захищає себе (з метою уникнути страху) від тих переживань, які для нього неприйнятні. Форми такого опору можуть бути самими різними: гумор, мовчання, засинання і тощо. Але найістотнішим в корекційній практиці є така форма опору, як перенесення (трансфер), тобто перенесення на психолога почуттів, викликаних свого часу іншими значущими для клієнта особами.

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

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

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

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

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

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

**Позиція психолога**. У класичному психоаналізі роль і позиція психолога достатньо жорстко фіксовані. Основні вимоги до особистості психолога: невтручання, відчуженість, нейтралітет, особистісна закритість, вміння і здатність витримати «перенесення» і працювати з «контрперенесенням», тонка спостережливість і здібність до адекватних інтерпретацій. Однією з найважливіших вимог до психоаналітика виступає вимога усвідомлення власних проблем, реакцій і їх можливого впливу на клієнта. Обов'язковою умовою професійної підготовки психоаналітика є проходження тривалого і докладного курсу психоаналізу.

 **Вимоги і очікування від клієнта**. До клієнта також пред'являється ряд вимог. По-перше, від нього очікується схвалення самої концепції психоаналізу. По-друге, від клієнта очікується повна відвертість і готовність до тривалого (від декількох місяців до багатьох років) періоду спільної роботи. По-третє, в умову контракту вноситься пункт, згідно якому клієнт бере на себе зобов'язання утримуватися від різких змін в особистому житті впродовж курсу психоаналізу (а в деяких випадках такий курс може тривати до 20 років, по декілька п'ятидесятихвилинних сеансів в тиждень). Психоаналіз – це система заходів, яка може тривати довгі роки, перш ніж стан клієнта покращає, і він буде здатний реалістично управляти власним життям. Відзначають, що найбільших успіхів з його допомогою можна добитися у осіб у віці від 15 до 50 років, які володіють високим інтелектом і їх проблеми мають швидше невротичну, ніж психотичну природу. Важливим є прагнення клієнта тісно співпрацювати з психологом, бажання і стан зрозуміти процес психоаналізу. Наголошується також, що чим молодше клієнт і чим сильніша у нього тривога, тим вище вірогідність значного поліпшення його стану.

 Протипоказаннями для психоаналітичної роботи є наявність психічних захворювань, особливо шизофренії, суїцидальних думок.

 **Техніка**. Психоаналіз полягає в пошуку прихованих хворобливих вогнищ в просторі несвідомого і психологічній допомозі людині в усвідомленні і переоцінці турбуючих його переживань.

 Основні стадії психоаналізу:

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

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

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

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

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

Психоаналіз як психокорекційний процес включає наступні процедури: – конфронтацію; – прояснення (кларіфікацію); – інтерпретацію; – опрацьовування.

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

Кларіфікація полягає в чіткому фокусуванні значущих деталей. Інтерпретація припускає перетворення неусвідомлених деталей і явищ в усвідомлені. Опрацьовування включає комплекс процедур і процесів, які необхідно здійснити після інсайта. Це найбільш трудомістка частина психоаналітичної роботи, оскільки потрібна велика кількість часу і зусиль для подолання опору, який виступає перешкодою на шляху перетворення особистості.

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

Класичний психоаналіз включає п'ять базисних технік:

 1. Метод вільних асоціацій.

2. Тлумачення (інтерпретація) сновидінь.

3. Інтерпретація.

4. Аналіз опору.

5. Аналіз перенесення.

1. Метод вільних асоціацій полягає у тому, що психолог-аналітик пропонує клієнту висловлювати будь-які припущення, які з'являються у клієнта і відображають його переживання. Вислови можуть вестися у випадковому порядку, вони є спонтанними, мимовільними. Для консультанта-аналітика важливі наступні моменти: – зміст висловів; – послідовність висловів; – блокування висловів. Останні два моменти є ключами до неусвідомлюваної проблематики, визначити яку і зобов'язаний психоаналітик, виходячи з тієї школи або напряму психоаналізу, якої він дотримується.

 2. Тлумачення (інтерпретація) сновидінь клієнта, яке сам З. Фрейд називав «найкоротшим шляхом в підсвідоме». Під час сну ослабляються «его»-захисні механізми і виявляються приховані від свідомості переживання. Сновидіння – це не тільки ілюстрація пригнічених переживань, але і процес їх перекладу в прийнятнішу для свідомості форму. Саме цю функцію сновидіння Фрейд позначив як «робота сновидіння». Задача консультанта-аналітика полягає в забезпеченні інтерпретацій, розкритті латентного змісту сновидінь і спонуці клієнта до вислову вільних асоціацій, пов'язаних з сновидінням, а звідси і допомога йо- му в усвідомленні реальних подій минулого і справжнього, снів, що викликали ті або інші картини.

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

1. Ідентифікацію (позначення).

 2. Роз'яснення (власне тлумачення).

 3. Переклад тлумачення на мову повсякденного життя клієнта.

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

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

 **5. Аналіз перенесення**. У класичному психоаналізі перенесення трактується як неодмінний атрибут психотерапії, спеціально заохочується специфічною позицією аналітика (невтручання, відчуженість, закритість тощо). Аналіз «неврозу перенесення» – ключовий момент, оскільки він сприяє усвідомленню фіксацій, що визначають поведінку і переживання клієнта таким чином, що фігура психолога стає як би фантомом, на який накладаються відносини і переживання, пов'язані з емоційними травмами перших років життя клієнта. Значення аналізу перенесення полягає у виявленні справжніх психоемоційних основ, зафіксованих форм поведінки, інтерпретації їх і тим самим допомоги в їх опрацьовуванні і викоріненні.

**2. Клієнт-центрований підхід К. Роджерса**

 Американський психолог К. Роджерс в книзі «Клієнт-центрована терапія: сучасна практика, значення і теорія» обґрунтував принципово новий недирективний підхід до роботи з клієнтом. Згідно поглядам К. Роджерса індивід взаємодіє з реальністю, керуючись вродженою тенденцією організму до розвитку своїх можливостей, що забезпечують його ускладнення і збереження.

Людина володіє всією необхідною компетентністю, щоб вирішувати виникаючі перед нею проблеми і спрямовувати свою поведінку належним чином. Однак, ця здатність може розвинутися тільки в контексті соціальних цінностей, в якому людина дістає можливість встановлювати позитивні зв'язки.

**Основні поняття клієнт-центрованого підходу**: «Поле досвіду», «самість», «Я»-реальне, «Я»-ідеальне, «тенденція до самоактуалізації».

**Поле досвіду** – те, що потенційно доступне свідомості, сприймана частина внутрішнього світу (використовувані слова, символи, що відображають реальність). Поле досвіду – це «карта» території, якою є реальність. Таким чином, дуже велике значення має те, що усвідомлюється оскільки людина сприймає зовнішню реальність через свій внутрішній світ, через своє поле досвіду, яке може обмежувати її сприйняття реальності (зовнішнього світу). **«Самість»** – центральне поняття в концепції К. Роджерса. «Самість» – це цілісність, що включає тілесний (на рівні організму) і символічний, духовний (на рівні свідомості) досвід. За Роджерсом, коли всі переживання асимілюються по відношенню до «самості» і стають частиною її структури, з'являється тенденція до зменшення того, що можна назвати самосвідомістю. Таким чином, «самозвеличання» – це система внутрішніх відносин, що феноменологічно пов'язані із зовнішнім світом і представлених людині в її «Я».

**«Я»-реальне** – система уявлень про саму себе, яка формується на основі досвіду спілкування людини з іншими і їх поведінки по відношенню до неї і змінюється відповідно до виникаючих перед нею ситуацій і її власних дій в них.

**«Я»-ідеальне** – уявлення про себе як про ідеал, про таке, яким би людині хотілося стати в результаті реалізації своїх можливостей. До «Я»-ідеального прагне наблизитися «Я»-реальне Ступінь відмінності між «Я»-реальним і «Я»-ідеальним визначає ступінь дискомфорту особистості і особистісне зростання Якщо ступінь відмінності невеликий, то вона виступає рушійною силою особистісного зростання. Згідно К. Роджерсу, схвалення себе таким, яким ти є насправді – ознака душевного здоров’я. Висока ступінь відмінності, коли «Я»-ідеальне виражає загострену самолюбність і підвищену амбітність, може стати причиною невротичного зриву. На думку К. Роджерса, людина, з одного боку, прагне привести у відповідність зі своїм реальним «Я» якомога більше своїх зовнішніх переживань, а з іншого – намагається зближувати уявлення про саму себе з тими глибинними переживаннями, які складають її ідеальне «Я» і відповідають тому, ким вона хотіла би бути. Таким чином, реальне «Я» може так і не досягти відповідності ідеальному «Я» або через те, що під тиском зовнішніх обставин людина вимушена відмовляти собі в певному життєвому досвіді, або тому, що вона нав'язує собі такі відчуття, цінності або установки, які тільки віддаляють її реальне «Я» від ідеального «Я». Тривога і порушення психологічної адаптації можуть бути результатом невідповідності між реальним «Я» і життєвим досвідом, з одного боку, і між реальним «Я» і тим ідеальним образом, який склався у людини про себе саму, з другого боку.

**Тенденція до самоактуалізації** – один з фундаментальних аспектів людської природи, розуміється як рух до реалістичнішого функціонування. Психологічне зростання динамічне. Йому можуть перешкоджати умовні цінності, які є запереченням, навмисним ігноруванням, уникненням деяких аспектів «самості» заради отримання нагороди для себе.

Умовні цінності часто формуються в дитинстві як результат виховання, коли дитина, підтримуючи себе вірогідністю материнської любові і визнання, діє проти своїх інтересів. Таким чином, умовні цінності – це своєрідні фільтри, що породжують неконгруентність, тобто розрив між «самістю» і уявленням про «самість», заперечення деяких сторін себе. Створюється замкнутий круг: кожен досвід неконгруентності між «самістю» і реальністю веде до підвищення вразливості, посиленню внутрішніх захистів, відрізуючих досвід і створюючих нові причини для неконгруентності. **Коли ці захисти не спрацьовують, виникає тривожність.**

Корекційні дії повинні бути спрямовані на руйнування умовних цінностей, їх перегляд і відмову від них. Психолог, на думку К. Роджерса, повинен концентруватися на суб'єктивному, або феноменологічному, досвіді клієнта. К. Роджерс вважав, що людина володіє тенденцією до самоактуалізації, яка сприяє здоров'ю і зростанню. Психолог діє як помічник в усуненні емоційних блоків або перешкод до зростання і сприяє більшій зрілості клієнта (з усуненням перешкод вивільняються сили зростання і відкривається шлях для саморозвитку і самовдосконалення).

У центр своєї діяльності К. Роджерс поставив особистість клієнта як таку, відмежувавшися від медичної термінології типу «психотик», «невротик». Він відмовився від традиційних тоді психотехнік типу «інтерпретація», «суггестія», «навчення», стверджуючи, що такий підхід орієнтований перш за все на самого психолога.

 Виходячи з цієї позиції, можна розглянути ті поняття в підході К. Роджерса, що відносяться до самого процесу корекційної роботи: «емпатія», «турбота», «конгруентність», «психологічний клімат».

 **Емпатія** – особливе ставлення психолога до клієнта, при якому останній сприймається і трактується не через призму інструментальних концепцій, а безпосередньо через позитивне особисте ставлення і схвалення феноменологічного світу клієнта.

**Турбота** – традиційний термін екзистенціалізму – в концепції Роджерса має виражений відтінок безумовного схвалення клієнта таким, який він є, причому саме співчутливого схвалення з вираженою готовністю відгукнутися на актуальний стан клієнта і з перспективою бачення особистісного потенціалу клієнта.

 **Конгруентність** відображає наступні істотні ознаки поведінки психолога: – відповідність між почуттями і змістом висловів; – безпосередність поведінки; – невідчудженість; – інструментальність концепцій; – щирість і перебування таким, яким психолог є.

**Психологічний клімат** – одне з ключових понять, оскільки воно концентрує в собі відносини, професійні (особисті) вміння, властивості і розглядається як головна умова позитивного зростання (зміни) особистості в психокорекції. Для Роджерса психологічний клімат включає всю гаму переживань (від найхворобливіших до самих піднесених), справжній прояв яких створює можливість для особистісного зростання. За словами К. Роджерса, психологічний клімат – не панацея і не все вирішує, але він «застосовуємий до всіх».

**Мета корекції** полягає у виробленні у клієнта більшої самоповаги і здатності робити дії, необхідні для приведення його «Я»-реального у відповідність з його особистим досвідом і глибинними переживаннями. Із самого початку увага концентрується не на проблемах людини, а на ній самій, на її «Я», тому задача, яка ставиться і розв'язується в рамках взаємодії психолога і клієнта, – це допомога в особистісному зростанні і розвитку, завдяки якому людина сама вирішує свої проблеми. А другорядна задача – створення відповідного психологічного клімату і відповідних відносин. К.

Роджерс висував чотири умови, необхідні для підтримки атмосфери, сприяючої такому процесу:

 1. Перш за все важливо, щоб психолог зберігав безумовне позитивне ставлення до почуттів клієнта, навіть якщо вони йтимуть врозріз з його власними установками. Клієнт повинен відчувати, що його сприймають як самостійну, значну людину, яка вільна говорити і діяти, не побоюючись осуду.

2. Емпатія. Психолог прагне побачити світ очима клієнта і переживати події так само, як їх переживає клієнт.

 3. Аутентичність. Психолог повинен довести її, відмовившися від маски професіонала або від якого-небудь іншого камуфляжу, який міг би поруйнувати атмосферу еволюції клієнта, що лежить в основі цього методу.

 4. І нарешті, психолог повинен утримуватися від інтерпретації повідомлень клієнта або від підказки рішень його проблем. Йому потрібно тільки вислуховувати і всього-на-всього виконувати функцію дзеркала, що відображає думки і емоції клієнта і формулювати їх поновому. Таке віддзеркалення і приводить клієнта до вивчення своїх внутрішніх переживань, реалістичнішому самосприйманню і розумінню того, як його сприймають інші люди. Згідно Роджерсу саме в результаті розвитку реалістичного уявлення про саму себе людина набуває здатності вирішувати проблеми, з якими вона стикається.

 Коли створені і дотримуються вказані вище умови, можливе здійснення процесу психокорекції, який протікає в наступному напрямку:

• клієнт все більш вільний у вираженні своїх почуттів, яке здійснюється як по вербальних, так і по моторних каналах;

 • виражені клієнтом почуття мають всі великі відносини до «Я» і все рідше залишаються безликими;

• клієнт все частіше диференціює і розпізнає об'єкти своїх почуттів і сприймань (включаючи середовище, оточуючих осіб, власне «Я», переживання і взаємостосунки між ними);

• виражені почуття клієнта все більше відносяться до невідповідності між якимись з його переживань і його «Я-концепцією», і клієнт починає усвідомлювати загрозу такої невідповідності;

 • клієнт усвідомлює переживання почуттів, відносно яких у минулому наголошувалися відмови або спотворення;

 • «Я-концепція» клієнта реорганізується так, щоб асимілювати раніше спотворені і пригнічувані переживання;

 • у міру реорганізації «Я-концепції» ослаблюються захисти і в неї включаються такі переживання, які раніше були дуже загрозливими, щоб усвідомлюватися;

• клієнт розвиває здатність переживати безумовне позитивне ставлення з боку психолога без якого-небудь відчуття загрози;

• клієнт все виразніше відчуває безумовну позитивну самооцінку;

 • джерелом уявлення про себе все більшою мірою є власні почуття;

• клієнт рідше реагує на досвід, виходячи з оцінок, що даються значущими іншими.

 Для такого корекційного процесу характерне наступне:

– основний акцент робиться на емоційних аспектах, почуттях, а не на інтелектуальних думках, думках, оцінках;

 – корекційна робота ведеться за принципом «тут і тепер»;

– перевага надається ініціативі клієнта, який є головним у взаємодії і прагне до саморозвитку, а психолог лише спрямовує це прагнення в потрібне русло. Клієнт сам визначає ті зміни, які йому необхідні, і сам їх здійснює.

**Позиція психолога**. Основна вимога – відмовитися від спроб виконувати яку-небудь роль; бути самим собою. Головний професійний обов'язок психолога – створити відповідний психологічний клімат, в якому клієнт сам би відмовився від захисних механізмів. При цьому найважче – бути справжнім в спілкуванні з клієнтом, проявляти повагу, турботу, схвалення і розуміння клієнта. К. Роджерс вказує на необхідні умови успішного корекційного процесу, які відносяться до особи психолога і достатньо незалежні від окремих характеристик самого клієнта – це так звана «тріада К. Роджерса»:

¬ конгруентність у відносинах з клієнтом;

¬ безумовна позитивна оцінка по відношенню до клієнта;

¬ емпатійне сприйняття клієнта.

 Конгруентність, або достовірність, означає необхідність правильного символізування психологом його власного досвіду. Під досвідом розуміються як неусвідомлювані події, так і феномени, що представлені в свідомості і відносяться до певного моменту, а не до деякої сукупності минулого досвіду. Відвертість досвіду означає, що кожен стимул (внутрішній або із зовнішнього середовища) не спотворюється захисними механізмами. Форма, колір, звук з навколишнього середовища або сліди пам'яті з минулого – все це цілком доступне для свідомості.

 Усвідомлення – це символічна репрезентація деякої частини досвіду. Коли «Я-переживання» (тобто інформація про дію сенсорних або інших подій в даний момент) символізується правильно і включається в «Я-концепцію», тоді виникає стан конгруентності «Я» і досвіду. У відкритої для досвіду особистості «Я-концепція» символізується в свідомості цілком конгруентно з досвідом. Якщо психолог переживає загрозу або дискомфорт у відносинах, а усвідомлює тільки схвалення і розуміння, то він не буде конгруентним в даних відносинах і корекція не буде повноцінною. Психолог не завжди повинен бути конгруентною особою, достатньо того, щоб кожного разу при безпосередніх відносинах з певним клієнтом він цілком і повністю був би самим собою, зі всіма властивими йому переживаннями даного моменту, правильно символізованими і інтегрованими.

 Позитивна оцінка клієнта допускає щирість, повагу, симпатію, схвалення і т.д. Безумовно, позитивно оцінювати іншого означає оцінювати його позитивно, незалежно від того, які почуття викликають його певні вчинки. Вчинки можуть оцінюватися по-різному, але схвалення і визнання клієнта не залежать від них. Психолог цінує особистість клієнта в цілому, в рівній мірі відчуває і проявляє безумовну позитивну оцінку як тих переживань, яких боїться або соромиться сам клієнт, так і тих, якими той задоволений або незадоволений.

 Емпатійне сприйняття клієнта означає сприйняття суб'єктивного світу (охоплюючого весь комплекс відчуттів, сприйнять і спогадів клієнта, доступних свідомості в даний момент), сприйняття з властивими емоційними компонентами і значеннями, нібито сприймаючий сам був цією іншою людиною. Це означає – відчувати біль або задоволення іншого так, як відчуває це він сам, і так само, як він, відноситися до причин, їх породжувачів, але при цьому ні на хвилину не забувати, що це – «нібито» (коли ця умова втрачається, стан емпатії стає станом ідентифікації).

 **Вимоги і очікування від клієнта**. У концепції К. Роджерса існують певні пропозиційні передумови, що стосуються клієнта. Очікується, що, прийшовши на прийом, клієнт відчуватиме себе безпорадним, поводитиметься неконгруентно, чекатиме допомоги і буде достатньо закритим. У міру встановлення відносин, в процесі зміни їх стану, світосприймання і формування іншого ставлення до себе відбувається їх зростання, тобто вони стають зрілішими.

 У роботах К. Роджерса виділяється сім етапів корекційного процесу, знання і повноцінне використання яких можна віднести до методичної сторони підходу:

1. Заблокованісь внутрішньої комунікації (відсутні «Яповідомлення») або повідомлення особистих значень, заперечується наявність проблем, відсутнє бажання до змін.

2. Стадія самовираження, коли клієнт починає в атмосфері схвалення привіткривати свої почуття, проблеми, зі всіма своїми обмеженнями і наслідками.

 3 – 4. Розвиток процесу саморозкриття і схвалення себе клієнтом у всій своїй складності, суперечності, обмеженості і незавершеності.

5. Формування ставлення до свого феноменологічнго світу як до свого, тобто долається відчуженість від свого «Я» і, як наслідок, зростає потреба бути собою.

 6. Розвиток конгруентності, самоприйняття і відповідальності, встановлення вільної внутрішньої комунікації. Поведінка і самовідчуття «Я» стають органічними, спонтанними, відбувається інтеграція всього особистого досвіду в єдине ціле.

 7. Особистісні зміни, відвертість собі і оточуючому. Психолог вже стає непотрібним, оскільки досягнута основна мета психокорекційної роботи. Клієнт знаходиться в стані конгруентності з собою і оточуючим середовищем, відкритий новому досвіду, існує реалістичний баланс між «Я»- реальним і «Я»-ідеальним.

 **Основні компоненти роджеровської психотехніки**: встановлення конгруентності, вербалізація, віддзеркалення емоцій.

 Перший компонент ми обговорили вище. Зупинимося на двох інших.

 1. Вербалізація. Прийом полягає в переказі психологом повідомлення клієнта. При цьому необхідно використовувати власні слова, уникаючи пояснення, інтерпретацію повідомлення або внесення власного бачення проблем клієнта. Мета такого перефразовування – виділення у вислові клієнта найістотнішого, «гострих кутів». Клієнт також одержує підтвердження тому, що його не тільки слухають, але і чують.

2. Віддзеркалення емоцій. Суть прийому полягає в назві психологом тих емоцій, які клієнт проявляє під час розповіді про себе, подіях свого життя. Наприклад: Психолог: Чи правда, що коли ви розказували про своє дитинство, ви переживали смуток? Клієнт: Так, але ще і досаду. Психолог: Чи правильно я вас зрозумів, що, коли ви розказували про свого собаку, ви відчували розчулення і гордість? Клієнт: Цілком вірно.

Процес корекції можна вважати завершеним, коли у клієнта з’являються наступні відносно постійні зміни: – стає більш конгруентним, відкритим для досвіду, менше вдається до захистів і внаслідок цього більш реалістичний, об’єктивний в сприйнятті; – ефективніше вирішує свої проблеми; – поліпшується психологічна пристосовуваність, наближаючись до оптимальної, зменшується ранимість; – сприйняття свого «Я» – ідеального стає доступнішим і реалістичнішим; – внаслідок збільшення конгруентності зменшується тривожність, а також фізіологічна і психічна напруга; – підвищується ступінь позитивної самооцінки; – оцінку і вибір сприймає локалізованими всередині себе, довіряє собі; – стає реалістичнішим, правильніше сприймає оточуючих і оточуючі сприймають поведінку клієнта як більш соціально зрілу; – відбуваються різні зміни в поведінці, оскільки збільшується частка досвіду, що асимілює в «Я-структуру» і збільшується частка поведінки, яка може бути «привласнена» як така, що належить «Я»; – поведінка стає більш креативною, більш адаптивною по відношенню до кожної нової ситуації і до кожної знов виникаючої проблеми і окрім цього представляє повніший прояв експресії власних намірів і оцінок. Концепція К. Роджера знайшла широке застосування в конфліктології, в роботі з підлітками в школі і в психіатричній клініці.

 Проте існують і обмеження, які були відомі творцю цієї концепції. Так, існує небезпека надання психологічної допомоги клієнту без забезпечення умов його особистісного зростання, тобто наступає ейфорія, що не має реальних підстав. Для психолога також існує небезпека надмірної ідентифікації з особистістю і переживаннями клієнта. Залишається невирішеним питання про тривалість психокорекційного ефекту і про те, які проблеми може створювати для клієнта перехід від психокорекційних відносин до реалій повсякденного життя.

**3. Поведінковий напрямок**

Поведінковий напрям в психокорекційній роботі бере свій початок від робіт Д. Вольпе і А. Лазаруса (середина 50-х – початок 60-х років), хоча коріння його йде в біхевіорізм Д. Уотсона і Е. Торндайка. У основі даного напряму виділяють три класичні психологічні напрями:

 1. Роботи Д. Вольпе, А. Лазаруса, засновані на ідеях І. П. Павлова і С. Халла.

 2. Теорія оперантного научіння Б. Скіннера.

 3. Теорія когнітивного научіння.

 В даний час в біхевіоральній психокорекції співіснують три основні тенденції:

 1. Класичне обумовлення, висхідне з експериментальних традицій І.П. Павлова.

2. Оперантне обумовлення, пов'язане з ім'ям Б. Скіннера і його модифікаціями поведінки.

3. Мультимодальное програмування.

 1. Класична теорія умовних рефлексів. Теорія І. П. Павлова стала фундаментом, на якому було побудовано сучасну будівлю поведінкової корекції. На відміну від принципу класичного обумовлення «стимул – реакція» учені розробили принцип оперантного обумовлення «реакція – стимул», згідно якому поведінка контролюється за її результатами і наслідками. Звідси випливає можливий спосіб впливу на поведінку через вплив на його результати за допомогою позитивного чи негативного підкріплення. На основі принципів класичного обумовлення створені такі методики корекції поведінки, як методика аверсивного обумовлення, методика контролю стимулу і т.д. І. П. Павлов вперше відповів на питання, яким чином нейтральний стимул може стати умовним подразником і викликати таку ж реакцію, як і безумовний рефлекс, який протікає автоматично.

 І. П. Павлов показав, що формування умовного рефлексу підкоряється ряду вимог:

 • суміжності – збігу за часом індиферентного і безумовного подразників з деяким випередженням першого;

 • повторення – багаторазове поєднання індиферентного і безумовного подразників. Таким чином, один з шляхів управління поведінкою – управління пред’явленням стимулів, що викликають певну реакцію, а також організація зовнішнього оточення і контролю за ним. Організовуючи зовнішнє оточення, певним чином можна формувати певну поведінку людини.

 2. Теорія оперантного обумовлення пов'язана з іменами Е. Торндайка і Б. Скіннера. На відміну від принципу класичного обумовлення «стимул – реакція» (S→R) учені розробили принцип оперантного обумовлення «реакція – стимул» (R→S), згідно якому поведінка контролюється її результатами і наслідками. Звідси слідує можливий спосіб впливу на поведінку через вплив на її результати. При використанні оперантних методів управління результатами поведінки здійснюється для впливу на саму поведінку. Тому особливе значення надається етапу функціонального аналізу, або поведінкової діагностики. Задача цього етапу полягає у визначенні підкріплюючої значущості оточуючих клієнта об'єктів, встановленні ієрархії їх підкріплюючої сили. Здійснити це можливо за допомогою прямого спостереження за поведінкою людини і встановленням зв'язку між частотою і інтенсивністю поведінки (залежна змінна), що проявляється, і об'єктами, що є в цей час, і подіями, що відбуваються в оточенні (незалежна змінна).

 Оперантні методи можуть бути використані для вирішення наступних задач:

• формування нового стереотипу поведінки, якого раніше не було в поведінковому репертуарі людини (наприклад, поведінка самостверджуючого типу у пасивної дитини, елементи спільної гри у сором’язливої дитини і ін.), для формування такої поведінки використовують різні стратегії – «шейпінг», «зчеплення» тощо;

 • закріплення (посилення) уже наявного в репертуарі, соціально бажаного стереотипу поведінки. Для вирішення цієї задачі використовуються контроль стимулу, позитивне і негативне підкріплення;

 • зменшення або погашення небажаної поведінки. Досягається за допомогою методик покарання, насичення, позбавлення всіх позитивних підкріплень, оцінки відповіді;

 • підтримка бажаного стереотипу поведінки в звичних (природних) умовах.

3. Мультимодальне програмування, або мультимодальна поведінкова корекція. У цьому напрямі центральне місце відводиться дії на цілісну організацію особистості. В межах цього новітнього напряму (А. Лазарус, А. Бандура, Т. Нейланс і ін.), що включає когнітивноорієнтовану техніку моделювання, формування поведінки, отримали розвиток програми саморегуляції, когнітивного саморегулювання, когнітивної модифікації поведінки. Останніми роками ця течія знаходить все більше прихильників.

Одне з останніх досягнень поведінкової психотерапії – зняття посттравматичного синдрому за допомогою білатеральних сакодичних рухів очей. Відкритий в 1987 р. (Ф. Шапіро), цей метод добре зарекомендував себе в роботі з ветеранами війни у В'єтнамі, жертвами насильства і т. д.

Очолює сучасні біхевіоральні теорії людини уявлення про те, що людина – продукт і одночасно виробник свого навколишнього середовища. Істотною відмінністю від традиційного біхевіоризму є його орієнтованість на реальні дії.

В рамках цього підходу розроблений ряд методик моделювання поведінки, за допомогою яких розв'язуються наступні задачі:

 – побудова нових стереотипів поведінки;

 – погашення наявних неадаптивних стереотипів;

 – полегшення прояву слабо представлених в репертуарі клієнта стереотипів.

Для теорії навчення характерне виділення двох фаз:

 – набуття якого-небудь стереотипу поведінки і

 – виконання даного стереотипу.

 А. Бандура встановив, що підкріплення виконує істотну роль не у фазі набуття стереотипу, а у фазі виконання. При научінні за допомогою моделі спостерігач оволодіває новим стереотипом поведінки, який раніше був відсутнім в його репертуарі. Спостереження за моделлю укріплює або підсилює певні стереотипи поведінки (спостереження позитивних наслідків певної поведінки укріплює цей стереотип і навпаки); підвищує функцію дискримінації подразника, що має характер позитивного або негативного підкріплення. У біхевіоріальному напрямі поняття особистості не тільки не розроблено, але просто відсутнє. Основні поняття, що застосовуються до особистості, відносяться до її поведінки. Тому основні реакції, на які спрямовані дії психолога, реальна поведінка людини в реальному світі.

 **Вся біхевіоральна психокорекція безпосередньо пов'язана з научінням**. Тому базисна термінологія відображає основні концепції научіння.

Основними є наступні поняття: «обумовлення»; «генералізація»; «загасання»; «контробумовлення»; «ефекти часткового підкріплення»; «викликані емоційні реакції»; «реакція уникнення»; «конфлікт»; «надмірна поведінка».

**«Обумовлення».** Розрізняють два види обумовлення:

 1. Класичне (павловське), коли навчання відбувається завдяки підкріплюючому поєднанню стимулів. Стимул зазвичай передує реакції.

 2. Оперантне (скіннеровське), коли навчання відбувається шляхом вибору стимулу, що супроводжується позитивним (на противагу негативному) підкріпленням. Реакція, в цьому випадку, передує стимулу. Розрізняють також безумовне підкріплення, яке відбувається поза спеціально організованим процесом обумовлення.

**«Генералізація».** Це поняття відображає феноменологію, що відноситься до стимулу і узагальнення дії. У разі коли відбувається обумовлення стимул-реакція за певних обставин, це обумовлення може перенестися і на подібні стимули за асоціацією конкретної людини, котра сприйняла це обумовлення. Наприклад: дитина засвоїла обумовлення слухняність-добре в ситуації, коли вона була слухняною по відношенню до батьків. Потім генералізувала цей зв’язок і стала слухняною у всіх ситуаціях і з усіма людьми. А тому легко піддається поганому впливу однолітків. На початку 50-х років К. Ноубл, Дж. Лейсі і Р. Сміт експериментально показали, що існує не тільки моторне, емоційне, але і вербальне, і також візуальне узагальнення. Тобто переноситься узагальнення на подібні слова, на зовні подібних людей тощо. Ця ідея перегукується із ідеєю переносу у класичному психоаналізі.

 **«Загасання».** Це поняття відображає закономірності, пов’язані із зникненням реакцій, викликаних в результаті обумовлення. Можна прослідкувати дію погашення, коли поступово знижуючи неприємний звук при наближенні дитини до тварини, можна реєструвати і згасання викликаної реакції страху. Іншим прикладом може бути феномен, коли напрацьована через обумовлення реакція, яка не отримувала довгий час позитивного підкріплення, теж згасає з часом. Коли процес спеціально організований ― доречнішим є термін «погашення», у випадку, коли протікання відбувається природнім чином, без стороннього втручання ― доречнішим є термін «згасання».

**«Контробумовлення».** Поняття відображає дію обумовлення, несумісну з первинною обумовлюючою дією. Так, щодня під час їжі дитини перед нею поміщали кролика, який викликав у дитини страх, на безпечній, але такій, що з кожним днем скорочується відстані. Приємний досвід від споживання їжі стирав поступово неприємний досвід страху перед кроликами. Правда таким чином можна виробити у дитини анорексію у разі, якщо реакція страху буде сильнішою від задоволення процесом їжі.

**«Ефект часткового підкріплення».** Поняття відображає феномен поведінки, при якому підкріплення, яке є не постійним і виникає непередбачувано, особливо сильно закріпляє бажану дію. Саме на цьому психологічному ефекті заснована дія гральних автоматів.

**«Викликані емоційні реакції».** Поняття фіксує феномен, при якому пред'явлення байдужого умовного стимулу в поєднанні з хворобливим безумовним стимулом викликає страх при повторенні пред'явлення байдужого умовного стимулу.

 **«Реакція уникнення».** Дане поняття характеризує явище зникнення емоцій страху, коли суб'єкт навчається уникати дії страшного для нього стимулу. Наприклад сорм’язлива дитина стає, як ій здається, щасливішою, коли замість того, щоб спілкуватися з однолітками починає любити гратися на комп’ютері чи читати книжки і вже не має часу на неприємну діяльність.

**«Конфлікт».** Під конфліктом в поведінковій психокорекції розуміють суперечність між потребою і пов'язаною з нею сформованою реакцією уникнення. Наприклад, реакція уникнення, пов'язана з придушенням сексуальної потреби, викликає фрустрацію і відчуття самотності. Що б при обумовленні типу «сексуальна потреба-необхідно придушувати» людина не робила, вона стикається з дискомфортом. Або незадоволена сексуальна потреба, або докори сумління чи покарання від соціуму. Тому у даному випадку можна фіксувати конфлікт схеми обумовлення з потребою.

 **«Надмірна поведінка»** (рухлива, емоційна або розумова) виникає як різновид реакції уникнення, в якій відбувається генералізація дій, що одержали раніше негативне підкріплення або їх заміщення за допомогою спрямованості на інший об'єкт. Наприклад, обпікшися на молоці, – дмеш на воду. (Або у раніше згаданому випадку слухняної дитини, слухняність, що стає причиною шкідливих впливів можна вважати надмірною поведінкою.

 **Для поведінкової корекції характерне наступне:**

• прагнення психолога надати допомогу клієнтам, в плані того, щоб вони реагували на життєві ситуації так, як хочуть самі, тобто сприяти збільшенню репертуару доступної поведінки або виключенню небажаних способів реагування;

• відсутність вимоги змінити емоційні стосунки і відчуття клієнта;

• наявність позитивних стосунків між психологом і клієнтом, є необхідною, але недостатньою умовою ефективного корекційної дії;

• скарги клієнта розглядаються не як симптоми проблеми, котра за ними прихована, а як значущий матеріал, на якому фокусуються коректувальні дії;

 • психолог і клієнт домовляються про специфічні цілі корекції, котрі формулюються таким чином, що і клієнт і психолог знають, як і коли цілі, про які вони попередньо домовляються, будуть досягнутими, та те, чи досягнені вони, чи ні в даний момент.

**Мета і цілі корекції**. Відповідно до загальної спрямованості біхевіоріальної концепції основна мета корекційних дій – забезпечення нових умов для навчання, тобто для вироблення нової адаптивної поведінки або подолання поведінки, яка стала **дезадаптивною**.

Задачі корекційних дій в поведінковій психокорекції формулюються або як навчання новим адаптивним формам поведінки, або як погашення і гальмування дезадаптивних форм поведінки, що є у суб'єкта, або як полегшення вияву вже існуючих бажаних форм поведінки у життєвих природнії життєвих умовах.

Конкретні цілі можуть включати формування нових соціальних умінь, оволодіння психологічними прийомами саморегуляції поведінки, подолання шкідливих звичок, зняття стресу, подолання поведінкових наслідків емоційних травм тощо.

Відповідно до загальної спрямованості біхевіоріальної концепції основна мета корекційних дій – забезпечення нових умов для научіння, тобто вироблення нової адаптивної поведінки або подолання поведінки, яка стала дезадаптивною.

**Позиція психолога**. У біхевіоральній психокорекції психолог виступає в чітко певній ролі вчителя, наставника або лікаря. Відповідно до фіксованої ролі він повинен бути готовий прийняти на себе тягар соціально-психологічної моделі, зразка для наслідування, яким він виступає в очах клієнта, а також усвідомлювати специфіку захисного механізму ідентифікації, що виконує для клієнта важливу роль в біхевіоральній психокорекції.

**Вимоги і очікування від клієнта.** Роль психолога носить чітко фіксований характер. Так само чітко визначається і роль клієнта. Заохочується активність, свідомість в постановці цілей, бажання співпрацювати з психологом і імпровізація з новими формами поведінки. Найважливішим моментом виступає вироблення готовності до застосування нових форм поведінки. Оскільки корекції піддається в основному поведінка того, хто звертається по допомогу, то і задачею корекційної діяльності виступає формування оптимальних поведінкових навичок. А психічні розлади різного типу розглядаються як форми неадаптивної поведінки.

 **Техніки**

 1. Методика «негативної дії». У її основі лежить парадоксальне припущення, що нав'язливої негативної звички можна позбутися, якщо свідомо багато разів повторювати її. Згідно павловському принципу згасання умовний стимул без підкріплення веде до зникнення (згасання) умовного рефлексу. К. Денлап запропонував прийом позбавлення від нав'язливих рухів, деяких форм заїкання, який полягав у тому, що людині пропонувалося свідомо відтворювати небажані реакції 15-20 разів підряд. Якщо під час бесіди психолога з клієнтом (тема бесіди – вільна) у клієнта з'являється небажана реакція, бесіда переривається і поновлюється тільки після того, як клієнт багато разів свідомо відтворить весь комплекс реакцій. Так, клієнту із заїканням рекомендують спеціально заїкатися, багато разів (15-20 разів) повторюючи слово або фразу, які викликають утруднення. Клієнту з нав'язливими рухами пропонують по 10-15 хв спеціально повторювати цей рух.

 Перша зустріч триває близько 30 хв., подальші – до 1 год. Частота зустрічей – 2-3 рази на тиждень. При високому авторитеті психолога ефективність методики підвищується.

2. Методика «скілл-терапії» (запропонована Д. Мейхенбаумом, 1976 р.) спрямована на розвиток саморегуляції і навичок самоконтролю. Автором була розроблена корекційна програма для зміни поведінки імпульсивних, гіперактивних, неорганізованих школярів.

Програма містить ряд послідовних етапів:

⎫ Моделювання. На цьому етапі дорослий ставить задачу, і, міркуючи вголос, вирішує її.

⎫ Спільне виконання задачі. Дорослий ставить задачу і спільно з дитиною промовляє хід її розв’язання.

 ⎫ Вербалізація самостійного виконання задачі. Дитина самостійно формулює задачі, і, промовляючи вголос розв’язання, самостійно заохочує себе («Я можу це зробити»; «Я справлюся»...) і оцінює досягнутий результат.

 ⎫ «Приховане» виконання задачі. Дитина вирішує поставлену задачу, промовляючи розв’язання «про себе» (вирішує задачу у внутрішньому плані).

3. Методики формування поведінки. **«Шейпінг».** Методика застосовується для поетапного моделювання складної поведінки, яка не була раніше властива людині. Складається ланцюжок послідовних кроків, оволодіння якими приводить до кінцевої мети – засвоєння нової програми поведінки. У цьому ланцюжку найважливішим є перший елемент, який повинен бути чітко диференційований, а критерії оцінки його досягнення повинні бути чітко ясними. Перший елемент достатньо пов'язаний з кінцевою метою шейпінгу, від оволодіння ним залежить успіх всієї програми, оскільки саме він спрямовує всю поведінку в потрібне русло. Для полегшення оволодіння першим елементом бажаного стереотипу поведінки необхідно створити такі умови, при яких це відбудеться швидше і найлегше. Зокрема, використовується різноманітне підкріплення (як матеріальне, так і соціальне – схвалення, похвала і ін.). Наприклад, при навчанні дитини навичкам самостійного одягання першим елементом може бути залучення уваги до яскравого одягу. У розробленому ланцюжку зчеплення сформоване у дитини бажання одягатися в яскраве вбрання і всім подобатися є останнім. Це бажання стає стимулом для того, щоб навчитися одягатися у разі, якщо мати яскравого одягу дитині не одягає, проте, дозволяє їй одягати це вбрання самостійно.

 **«Зчеплення».** Методика аналогічна методиці «шейпінгу» за структурою і зворотньо спрямована по схемі формування бажаної поведінки. Бажаний поведінковий стереотип розглядається як ланцюг окремих поведінкових актів, при цьому кінцевий результат кожного акту є дискримінантним стимулом, запускаючим наступний поведінковий акт. Формування бажаної поведінки починається з формування і закріплення останнього поведінкового акту, що знаходиться найближче до кінця ланцюга, до мети. Як правило цю методику застосовують коли перший крок є найнебезпечнішим, а останній найпростішим. Наприклад: при формуванні навички прасувати найнебезпечнішим є включити праску і не вимкнути її потім. Тоді як автоматичне вимкнення праски і складання випрасуваної білизни до шафи є найбезпчнішим, бажаним і таким, що найчастіше забувається. Тому дитині спочатку доручають складати випрасувану білизну в шафу і дуже підкріплюють цей елемент поведінки, потім в обов’язки дитини включають вимикати праску після того, як мати попрасувала речі і так далі аж до першого найнебезпечного елементу. Вправи продовжуються до тих пір, поки бажана поведінка всього ланцюга не здійснюватиметься за допомогою звичних стимулів.

**«Федінг»** (згасання) – це поступове зменшення величини підкріплюючих стимулів. При достатньо сформованому стереотипі поведінки клієнт повинен реагувати на мінімальне підкріплення звичним чином. «Федінг» широко застосовується в корекційній роботі зі страхами. Один з варіантів методики полягає у тому, що як стимули на початку викори- стовуються слайди із зображенням лякаючого об'єкту або лякаючої ситуації. Відразу вслід за пред'явленням стимульних слайдів клієнту демонструють слайди, що викликають заспокоєння. Таке чергування продовжується до тих пір, поки істотно не знизиться рівень тривоги, що викликається появою лякаючого об'єкту. «Федінг» виконує важливу роль при переході від вправ в ситуації психокорекції (спільно з психологом) до вправ, здійснюваних в реальному повсякденному оточенні, коли підкріплюючі стимули виходять вже не від психолога, а від інших людей. Варіантом вербального або невербального підкріплення, що підвищує у клієнта рівень уваги і фокусування на бажаному стереотипі поведінки, може бути спонука. Підкріплення може виражатися в демонстрації цієї поведінки, прямих інструкціях, центрованих на потрібних діях, об'єктах дії і т.д.

 4. Методики, засновані на принципах позитивного і негативного підкріплення. Позитивне підкріплення – пред’явлення стимулу, що викликає у клієнта позитивно забарвлену емоційну реакцію, посилення певних поведінкових реакцій. Негативне підкріплення – видалення стимулу, що викликає негативно забарвлену реакцію і тому також приводить до посилення певних поведінкових реакцій. Нейтральні стимули – це стимули, які не впливають на поведінку.

 **«Позитивне підкріплення».** Поведінка людини спрямовує і формує підкріплюючі стимули, які можуть бути безумовними і набутими (умовні підкріплюючі стимули). Безумовні стимули (їжа, вода, певний рівень сенсорної стимуляції і ін.) викликають вроджені реакції, не залежать від попереднього навчання, і їх підкріплююча сила залежить від періоду депривації і зростає при його збільшенні. Умовні підкріплюючі стимули формуються в процесі научіння і носять в більшості випадків соціальний характер (увага, похвала, ласка, схвалення, визнання, позитивна оцінка, слава і т.д.). Аналіз конкретного випадку, наприклад появи у дитини реакцій істеричного типу, дозволяє виявити ситуації, в яких відбувається посилення або почастішання таких реакцій. Як правило, це ситуації, в яких дитина опиняється в центрі уваги. Спостереження за поведінкою дитини дозволяє оцінити значення інших підкріплюючих стимулів. На підставі одержаних даних формулюється конкретна гіпотеза про характер підкріплюючого стимулу. «Виключення» («вимкнення») підкріплюючого стимулу дозволяє перевірити гіпотезу. Проте необхідно мати на увазі, що після видалення підкріплюючого стимулу завжди існує певний період, протягом якого небажана поведінка зростає як по частоті, так і по силі прояву. В цей час дитина «вичавлює» з оточуючих потрібний їй підкріплюючий стимул, а оточуючі не витримують «атаки» і звичайно йдуть їй назустріч. Тому робота в рамках даної методики будується на основі широкого залучення до корекційної роботи найближчого оточення клієнта.

 **«Контроль стимулу**». Методика переслідує цілі навчити клієнта:

 1. Ідентифікувати дискримінантні і полегшуючі стимули в реальній ситуації і виявляти умови, що збільшують підкріплення небажаної поведінки, і уникати їх. Наприклад, встановлення зв'язку різних ситуацій з їжею (в цілях контролю за вагою) – їжа під час випадкових зустрічей із знайомими, їжа при прогляданні телевізора, їжа під час прогулянки тощо – з подальшим виключенням цих стимулів, тобто їжа тільки у визначеному місці і в певний час.

2. Підкріплювати стимули, пов'язані з бажаною поведінкою. Наприклад, складання списку продуктів і блюд, що мають низьку калорійність, і навчення клієнта певним правилам використання списку. Так, щоденний письмовий облік калорійності спожитих продуктів дозволяє бути ще більш послідовним в досягненні мети. Маніпулювати періодом депривації, не доводячи його до рівня втрати контролю. Механізм дії методики будується на положенні про те, що зв'язок між деякими стимулами і реакціями на них носить достатньо жорсткий характер. Поява стимулу дозволяє точно передбачити відповідь, тому, контролюючи умови появи стимулів і попередніх реакцій, можна добиватися зміни поведінки з меншими витратами часу і сил, чим контролювати результати самої поведінки. Події, котрі передують поведінці, групують таким чином: – дискримінантні стимули, пов'язані у минулому з певним підкріпленням небажаної поведінки; – полегшуючі стимули, що викликають визначену поведінку. Наприклад, нова зачіска і новий стиль одягу можуть сприяти появі бажання спілкуватися; – умови, що збільшують силу підкріплення (зазвичай це період депривації якої-небудь потреби, наприклад період голоду).

 **«Згасання»** («Погашення») Методика служить вирішенню задачі зміни небажаної поведінки і заснована на принципі зникнення позитивно підкріплюваної реакції. Вона аналогічна методиці «Позитивне підкріплення», містить ряд етапів, найважливішим з яких є діагностичний, який має за мету встановити особливості оточення, що підкріплюють небажану поведінку. «Згасання» припускає, що позбавлення клієнта всіх позитивних підкріплень даного небажаного стереотипу поведінки усуне небажану поведінку. Швидкість «Згасання» залежить від того, яким чином в реальному житті підкріплювався цей стереотип. Методика вимагає значного часу, оскільки небажана поведінка, перш ніж згаснути, проходить через період первинного зростання по частоти і сили її вияву. Одним з варіантів методики «Згасання» є позбавлення всіх позитивних підкріплень. Найефективнішим способом позбавлення всіх позитивних підкріплень вважається ізоляція, в реальному житті вона практично зводиться до соціальної ізоляції. Наприклад, дитину одну виводять в іншу кімнату, при цьому оточення залишається без зміни. Така ізоляція знімає позитивне підкріплення або означає припинення дії стимулу.

 **«Оцінка відповідей».** Методику називають також методикою **«штрафів**». Суть її зводиться до зменшення числа позитивних підкріплень за небажану поведінку. Програма складається так, щоб зменшення певних позитивних підкріплень (а в методиці використовується тільки позитивне підкріплення) не могло бути легко замінене іншими позитивними підкріпленнями. «Насичення». Методика заснована на тому, що навіть позитивно підкріплювана поведінка має тенденцію до самовиснаження, якщо вона продовжується однотипно впродовж довгого часу (а позитивне підкріплення втрачає свою значимість для клієнта за рахунок звикання).

**«Покарання».** Методика полягає у використовуванні негативного (аверсивного) стимулу відразу за реакцією, яку необхідно загасити. До аверсивного обумовлення вдаються у випадках антисоціальної поведінки або шкідливих для організму звичок (куріння, алкоголізм, переїдання). Цей метод полягає у поєднанні неприємної дії або неприємного стану із ситуацією, яка звичайно приносить задоволення. Наприклад, якщо кожний раз, коли п'яниця піднесе стакан з алкоголем до рота, він одержуватиме удар електричним струмом, то мабуть, що задоволення, яке він раніше одержував від алкоголю, сильно ослабне, а після декількох повторень такого досвіду – зникне зовсім, і зміниться умовно-рефлекторною огидою до випивки. У методиці покарання використовуються переважно соціальні стимули, такі як висміювання, засудження, негативна оцінка поведінки тощо, якщо больові чи хворобливі (наприклад, почуття піднуджування та головного болю після вживання алкоголю) стимули є практично загальними і надають дію практично стовідсотково, то дія соціальних стимулів специфічно індивідуальна.

Методика ефективна при дотриманні наступних умов:

1. Дотримання певного тимчасового інтервалу між реакцією і стимулом. Ефект спостерігається, якщо негативний стимул застосовується безпосередньо (з інтервалом від десятих секунди до декількох секунд) у відповідь після реакції. Якщо застосування стимулу запізнюється, його ефективність починає швидко зменшуватися.

 2. Використання певної схеми застосування негативного стимулу. На першому етапі ефективніше придушення небажаної поведінки досягається за допомогою постійного застосування негативного стимулу і лише через деякий час можна переходити до непостійної схеми стимулювання.

3. Наявність в поведінці клієнта альтернативних відповідних реакцій для досягнення тієї ж мети. В протилежному випадку оскільки мета зберігає своє значення для клієнтів, а стереотип її досягнення, що є в репертуарі, виявляється заблокованим, то за відсутності інших «бажаних» стереотипів поведінки це часто викликає агресію або інші форми деструктивної поведінки.

Все це обмежує сферу використовування даної методики. Як конкретні прийоми корекції відхилень поведінки у дітей, заснованих на негативному підкріпленні, використовують наступні:

⎫ «Тайм-аут» – видалення з класу або групи, при якому дитина з поведінкою, що відхиляється, позбавляється можливості одержувати позитивне підкріплення, пов'язане з груповою діяльністю. Прийом видалення ефективний в корекції агресивної деструктивної поведінки у дошкільних закладах.

⎫ «Гіперкорекція» – ефективний прийом для корекції поведінки дітей і дорослих, що порушують інституційні норми. Суть його в тому, щоб індивід спочатку і негайно відновив зруйнований ним порядок речей, приніс вибачення у зв'язку із своєю неадекватною поведінкою, а потім прийняв на себе додаткові обов'язки по збереженню середовища перебування.

 ⎫ «Штраф» – прийом, широко використовуваний в корекції. Слід тільки точно обговорити ієрархію порушень і розмір відповідного штрафу за порушення.

У поведінковій психокорекції використовують також **техніку систематичної десенсибілізації**, коли до стимулу, по відношенню до якого розвивається фобія, привчають поступово методом звикання до «мінімальної дози» цього стимулу; тренінги (релаксаційні, емоційні, бажаної поведінки, спілкування тощо); занурення чи затоплення, коли людину утримують регулярно при лякаючому стимулі максимальної сили з метою звикання до нього; символічна економія або «жетонна» техніка, коли людині видають за очікувану поведінку або відбирають за небажану поведінку символічні обміні предмети ― жетони, які вона потім може обміняти на реальні вигоди. До переваг поведінкової корекції можна віднести нетривалість, що дозволяє контролювати ефекти, що викликаються нею.

**Методи поведінкової терапії широко застосовуються при різних формах деструктивної поведінки**: курінні, алкоголізмі, фобіях, заїканні і т.д. Психологи, що використовують як корекційний метод поведінкової терапії, орієнтуються не на причини порушення поведінки, а на саму порушену поведінку.

 Багато авторів відзначають ефективність поведінкової терапії саме при роботі з дітьми. Пояснюється це наступними чинниками:

 1. Можливістю контролю соціального оточення дитини.

2. Особливостями дезадаптивної поведінки дітей.

 3. Відносною стислістю дії, що особливо важливе при роботі з дітьми.

 Д. Гельфанд, К. О'Лірі, Г. Уїлсон вважають, що для проведення поведінкової терапії практично немає вікових меж. Описані випадки роботи з дітьми першого року життя. Багато авторів відзначають широкий діапазон порушень, при яких доцільне проведення поведінкової корекції. Особливо піддаються їй енурез, страхи, розлад сну і апетиту, напади дратівливості. Ефективність поведінкової терапії показана для дітей, страждаючих гіперактивністю, анолексією і енурезом. Дискримінантний стимул – стимул, передуючий за часом певній поведінковій реакції. Психологи, що використовують як коректувальні методи поведінкової терапії, орієнтуються не на причини порушення поведінки, а на саму порушену поведінку. Використовуються наступні техніки: методика «негативної дії»; методики формування поведінки – «Шейпінг», «Зчеплення», «Федінг»; методики, засновані на принципах позитивного і негативного підкріплення – «Позитивне підкріплення», «Контроль стимулу», «Оцінка відповідей», «Насичення», «Покарання». Отже, до переваг поведінкової корекції можна віднести невелику тривалість, що дозволяє контролювати ефекти, які викликаються нею. Методи поведінкової терапії широко застосовуються при різних формах деструктивної поведінки: курінні, алкоголізмі, фобіях, заїканні тощо. Особливо добре піддаються такому виду корекції енурез, страхи, розлади сну і апетиту, напади дратівливості. гіперактивність, анолексія.

Для проведення поведінкової терапії практично немає вікових меж. Описані випадки роботи з дітьми першого року життя. У біхевіоріальній психокорекції психолог виступає в чіткій ролі вчителя, наставника або лікаря. Так само чітко визначається і роль клієнта. Заохочується активність, свідомість в постановці цілей, бажання співпрацювати з психологом і імпровізації з новими формами поведінки.

**4. Трансактний аналіз Е. Берна**

 Е. Берн створив популярну концепцію, коріння якої йде від психоаналізу. Проте концепція Е. Берна увібрала в себе ідеї і поняття як психодинамічного, так і біхевіоріального підходу, зробивши акцент на визначенні і виявленні когнітивних схем поведінки, які програмують взаємодію особистості з собою і іншими.

 Сучасний трансактний аналіз включає теорію особистості, теорію комунікацій, аналіз складних систем і організацій, теорію дитячого розвитку. В практичному застосуванні він представляє собою систему корекції як окремих людей, так і подружніх пар, сімей, різних груп.

Структура особистості за Е. Берном, характеризується наявністю трьох станів «Я»: «Батько», «Дитина», «Дорослий».

 «Батько» – «его-стан» з інтеріоризованими раціональними нормами чинності, вимог і заборон. «Батько» – це інформація, отримана в дитинстві від батьків і інших авторитетних осіб: правила поведінки, соціальні норми, заборони, норми того, як можна або потрібно поводитися в тій або іншій ситуації. Є два основні батьківські впливи на людину: прямий, який проводиться під девізом: «Роби як я!» і непрямий, який реалізується під девізом: «Роби не як я роблю, а як я велю робити!». «Батько» може бути контролюючим (заборони, санкції) і тим, хто піклується (поради, підтримка, опіка). Для «Батька» характерні директивні вислови типу: «Можна»; «Повинен»; «Ні за що»; «Отже, запам’ятай»; «Яка дурниця»; «Бідолаха»... У тих умовах, коли "батьківський" стан повністю блокований і не функціонує, людина позбавляється етики, моральних засад і принципів.

 «Дитина» – емотивне начало в людині, яке виявляється в двох видах:

1. «Природна (звичайна) дитина» – припускає всі імпульси, властиві дитині: довірливість, безпосередність, захопленість, винахідливість; додає людині чарівливість і теплоту. Але при цьому вона капризна, образлива, легковажна, егоцентрична, вперта і агресивна.

 2. «Адаптована дитина» – допускає поведінку, що відповідає очікуванням і вимогам батьків. Для «адаптованої дитини» характерна підвищена конформність, невпевненість, боязкість, соромливість. Різновидом «адаптованої дитини» є «бунтуюча» проти батьків «Дитина». Для «Дитини» характерні вислови типу: «Я хочу»; «Я боюся»; «Я ненавиджу»; «Яке мені діло».

 Дорослий «Я-стан» – здатність людини об'єктивно оцінювати дійсність за інформацією, одержаною в результаті власного досвіду і на основі цього приймати незалежні, адекватні ситуації, рішення. Дорослий стан здатний розвиватися протягом всього життя людини. Словник «Дорослого» побудований без упередження до реальності і складається з понять, за допомогою яких можна об'єктивно виміряти, оцінити і виразити об'єктивну і суб'єктивну реальність. Людина з переважаючим станом «Дорослого» є раціональною, об'єктивною, здатною здійснювати найбільш адаптивну поведінку. Якщо «Дорослий» стан блокований і не функціонує, то така людина живе у минулому, вона не здатна усвідомити світ, що змінюється, і її поведінка коливається між поведінкою «Дитини» і «Батька».

 Якщо «Батько» – це викладена концепція життя, «Дитина» – концепція життя через відчуття, то «Дорослий» – це концепція життя через мислення, заснована на зборі і обробці інформації. «Дорослий» у Е. Берна виконує роль арбітра між «Батьком» і «Дитиною». Він аналізує інформацію, записану в «Батькові» і «Дитині», і вибирає, яка поведінка найбільш відповідає даним обставинам, від яких стереотипів необхідно відмовитися, а які бажано включити. Тому корекція повинна бути спрямована на вироблення постійної дорослої поведінки, її мету: «Будь завжди дорослим!».

 Для Е. Берна характерна спеціальна термінологія, яка позначає події, що відбуваються між людьми в спілкуванні. «Гра» – фіксований і неусвідомлюваний стереотип поведінки, в якому особистість прагне уникнути близькості (тобто повноцінного контакту) шляхом маніпулятивної поведінки. Близькість – це вільний від ігор, щирий обмін почуттями, без експлуатації, що виключає отримання певної вигоди. Під іграми розуміється тривала послідовність дій, що містять слабкість, пастку, відповідь, удар, розплату, винагороду. Кожна дія супроводжується певними почуттями. Заради отримання почуттів часто і скоюються дії гри. Кожна дія гри супроводжується погладжуванням, яких на початку гри більше, ніж ударів. Чим далі розвертається гра, тим інтенсивніше стають погладжування і удари, досягаючи максимуму в кінці гри.

 Виділяють три ступені ігор:

 ¬ ігри 1-ої ступені прийняті в суспільстві, вони не приховуються і не призводять до важких наслідків;

¬ ігри 2-ої ступені приховуються, не вітаються суспільством і призводять до ущербу, який не можна назвати непоправним;

¬ ігри 3-ої ступені приховуються, засуджуються, призводять до непоправного ущербу тому, хто програв.

Ігри можуть розігруватися людиною з самою собою, часто – двома гравцями (при цьому кожен гравець може виконувати декілька ролей), і іноді гравець влаштовує гру з організацією. Психологічна гра є серією наступних один за одним трансакцій з чітко визначеним і передбаченим результатом, з прихованою мотивацією. Як виграш виступає який-небудь певний емоційний стан, до якого гравець несвідомо прагне.

 «Погладжування і удари» – взаємодії, спрямовані на передачу позитивних або негативних почуттів.

 Погладжування можуть бути:

 ⎫ позитивними: «Ви мені симпатичні», «Яка ви мила»;

⎫ негативними: «Ти мені неприємний», «Ти сьогодні погано виглядаєш»;

⎫ умовними (стосуються того, що людина робить і підкреслюють результат): «Ви добре це зробили», «Ти б мені більше подобався, якби...».

 ⎫ безумовними (пов’язані з тим, ким людина є): «Ви фахівець вищого класу», «Я приймаю тебе таким, якою ти є»;

⎫ фальшивими (зовні вони виглядають як позитивні, а насправді виявляються ударами): «Вам, звичайно ж, зрозуміло, що я вам говорю, хоча ви і справляєте враження недалекої людини», «Вам дуже йде цей костюм, звичайно костюми на вас висять мішками».

Будь-яка взаємодія людей містить погладжування і удари, вони складають банк погладжувань і ударів людини, яка багато в чому визначає самооцінку і самоповагу. Кожна людина потребує погладжувань, особливо гостро цю потребу відчувають підлітки, діти і люди похилого віку. Чим менше фізичних погладжувань одержує людина, тим більше вона налаштована на психологічні погладжування, які з віком стають більш диференційованими і витонченими. Погладжування і удари знаходяться в зворотній залежності: чим більше людина приймає позитивних погладжувань, тим менше віддає ударів, і чим більше людина приймає ударів, тим менше вона віддає погладжувань. «Трансакції» – всі взаємодії з іншими людьми з позиції тієї або іншої ролі: «Дорослого», «Батька», «Дитини».

Розрізняють додаткові, перехресні некриті трансакції. Додатковими називаються трансакції, що відповідні очікуванням взаємодіючих людей і відповідають здоровим людським відносинам. Такі взаємодії неконфліктогені і можуть продовжуватися необмежений час. Перехресні трансакції починаються взаємними докорами, їдкими репліками і закінчуються лясканням дверима. В цьому випадку на стимул дається реакція, що активізує невідповідні «его-стани».

Приховані трансакції включають більше двох «его-станів», повідомлення в них маскується під соціально прийнятним стимулом, але у відповідь реакція очікується з боку ефекту прихованого повідомлення, що складає суть психологічних ігор.

 «Здирство» – спосіб поведінки, за допомогою якого люди реалізують звичні установки, викликаючи у себе негативні почуття, як би вимагаючи своєю поведінкою, щоб їх заспокоювали. Здирство – це звично те, що одержує ініціатор гри в її кінці. Так, наприклад, рясні скарги клієнта спрямовані на отримання емоційної і психологічної підтримки з боку оточуючих.

**«Заборони і ранні рішення»** – одне з ключових понять, що означає послання, яке передається в дитинстві від батьків до дітей з «егостану» «Дитина» у зв'язку з тривогами, турботами і переживаннями батьків. Ці заборони можна порівняти зі стійкими матрицями поведінки. У відповідь на ці послання дитина приймає те, що називається «ранні рішення», тобто формули поведінки, витікаючі із заборон. Наприклад, не «висовуватися, треба бути непомітним, а інакше буде погано». – «А я висовуватимуся».

**«Життєвий сценарій» –** це життєвий план, що нагадує спектакль, який особистість вимушена грати.

 Він включає: батьківські послання (соціальні норми, заборони, правила поведінки). Діти одержують від батьків вербальні сценарні повідомлення як загального життєвого плану, так і життя людини, що стосуються різних сторін: професійний сценарій, сценарій одруження-заміжжя, освітній, релігійний і т.д. При цьому батьківські сценарії можуть бути: конструктивними, деструктивними і непродуктивними: – ранні рішення (відповіді на батьківські послання); – ігри, які реалізують ранні рішення; – здирства, якими виправдовуються ранні рішення; – очікування і припущення того, чим закінчиться п'єса життя.

**«Психологічна позиція або основна життєва установка»** – сукупність основних, базових уявлень про себе, значущих інших, навколишнього світу, що дають підставу для головних вирішень і поведінки людини.

 Виділяють наступні основні позиції:

 1. «Я благополучний – ти благополучний».

2. «Я неблагополучний – ти неблагополучний».

 3. «Я неблагополучний – ти благополучний».

 4. «Я благополучний – ти неблагополучний».

1. «Я благополучний – ти благополучний» – це позиція повного достатку і схвалення інших. Людина знаходить себе і своє оточення благополучним. Ця позиція удачливої, здорової особистості. Така людина підтримує добрі відносини з оточуючими, прийнята іншими людьми, чуйна, викликає довіру, довіряє іншим і впевнена в собі. Така людина вміє жити в світі, що змінюється, внутрішньо вільна, уникає конфліктів і не витрачає час на боротьбу з самою собою або з кимось з оточуючих. Людина з такою позицією вважає, що життя кожної людини вартує того, щоб жити і бути щасливим.

 2. «Я неблагополучний – ти неблагополучний». Якщо людина була оточена увагою, теплом і турботою, а потім через якісь життєві обставини ставлення до неї радикально міняється, то вона починає відчувати себе неблагополучною. Оточення також сприймається в негативному світлі. Ця позиція безнадійного відчаю, коли життя сприймається даремним і повним розчарувань. Така позиція може складатися у дитини, позбавленої уваги, покинутої, коли оточуючі байдужі до неї, або у дорослого, який поніс велику втрату і не має в своєму розпорядженні ресурсів для власного відновлення, коли оточуючі відвернулися від нього і він позбавлений підтримки. Багато людей з установкою «Я неблагополучний – ти неблагополучний» проводять велику частину життя в наркологічних, психіатричних і соматичних стаціонарах, в місцях позбавлення волі. Для них типові всі порушення здоров'я, викликані саморуйнуючою поведінкою: непомірне куріння, зловживання алкоголем і наркотичними речовинами. Людина з такою установкою вважає, що і її життя і життя інших людей взагалі нічого не коштує.

 3. «Я неблагополучний – ти благополучний». Людина з негативним образом власного «Я» обтяжена подіями, що відбуваються, і приймає на себе вину за них. Вона недостатньо впевнена в собі, не претендує на успіх, низько оцінює свою працю, відмовляється брати на себе ініціативу і відповідальність. Вона відчуває себе повністю залежною від оточуючих, які представляються їй величезними, всесильними, благополучними фігурами. Людина з такою позицією вважає, що її життя небагато чого коштує на відміну від життя інших, благополучних людей. 4. «Я благополучний – ти неблагополучний». Ця установка гордовитої переваги. Дана фіксована емоційна установка може сформуватися як в ранньому дитинстві, так і в зрілішому віці.

 Формування установки в дитинстві може складатися за двома механізмами:

¬ У одному випадку сім'я всіляко підкреслює перевагу дитини над іншими її членами і оточуючими. Така дитина росте в атмосфері поваги, всепрощення і приниження оточуючих.

¬ Інший механізм розвитку установки спрацьовує, якщо дитина постійно перебуває в умовах, загрозливих її здоров'ю або життю (наприклад, при поганому поводженні з дитиною), і коли вона відновлюється після чергового приниження (або для того, щоб просто вижити), вона заключає: «Я благополучний» – щоб звільнитися від своїх кривдників і тих, хто не захистив її «Ти неблагополучний». Людина з такою установкою вважає своє життя вельми цінним і не цінує життя іншої людини.

 Трансактний аналіз включає:

⎫ Структурний аналіз – аналіз структури особистості.

 ⎫ Аналіз трансакцій – вербальних і невербальних взаємодій між людьми.

⎫ Аналіз психологічних ігор, прихованих трансакцій, що призводять до бажаного результату – виграшу.

 ⎫ Аналіз сценарію (скрипт-аналіз) індивідуального життєвого сценарію, якому людина мимовільно слідує.

У основі корекційної взаємодії лежить структурний аналіз «егопозиції», який припускає демонстрацію взаємодії за допомогою техніки рольових ігор.

Особливо виділяються дві проблеми:

 1) контамінації, коли змішуються два різні «его-стани»,

2) виключення, коли «его-стани» жорстко відмежовані один від одного. У трансактному аналізі використовується принцип відкритої комунікації

 Це означає, що психолог і клієнт розмовляють на простій мові, звичними словами (це значить, що клієнт може читати літературу по трансактному аналізу).

**Цілі корекції**. Головна мета – допомога клієнту в усвідомленні своїх ігор, життєвого сценарію, «его-станів» і при необхідності схвалення нових рішень, що відносяться до поведінки побудови життя.

 Суть корекції полягає в тому, щоб звільнити людину від виконання нав'язаних програм поведінки і допомогти їй стати незалежною, спонтанною, здібною до повноцінних відносин і близькості. Метою також є досягнення клієнтом незалежності і автономії, звільнення від примушування, включеність в справжні, вільні від ігор взаємодії, що допускають відвертість і близькість. Кінцева мета – досягнення автономії особистості, визначення своєї власної долі, схвалення відповідальності за свої вчинки і почуття.

 **Позиція психолога**. Основна задача психолога – забезпечити необхідний інсайт. А звідси вимога до його позиції: партнерство, схвалення клієнта, поєднання позиції вчителя і експерта. При цьому психолог звертається до «его-стану» «Дорослий» в клієнті, не потурає капризам «Дитини» і не заспокоює розгніваного «Батька» в клієнті. Коли психолог використовує надмірно багато термінології, незрозумілої клієнту, вважається, що цим він прагне захиститися від власної невпевненості від проблем.

 **Вимоги і очікування від клієнта.** Основною умовою роботи в трансактному аналізі є укладення контракту. У контракті чітко обмовляються: цілі, які клієнт ставить перед собою; шляхи, якими ці цілі досягатимуться; пропозиції психолога по взаємодії; список вимог до клієнта, який той зобов'язується виконувати. Клієнт вирішує, які переконання, емоції, стереотипи поведінки він повинен змінити в собі, щоб досягти намічених цілей. Після перегляду ранніх рішень клієнти починають думати, поводитися і відчувати поіншому, прагнучи набути автономії. Наявність контракту припускає взаємну відповідальність обох сторін: психолога і клієнта.

 **Техніка:**

1. Техніка сімейного моделювання включає елементи психодрами і структурного аналізу «его-стану». Учасник групової взаємодії відтворює свої трансакції з моделлю своєї сім'ї. Проводиться аналіз психологічних ігор і вимог клієнта, аналіз ритуалів, структуризація часу, аналіз позиції в спілкуванні і, нарешті, аналіз сценарію.

 2. Трансактний аналіз. Дуже ефективний в груповій роботі, призначений для короткочасної психокорекційної роботи. Трансактний аналіз надає клієнту можливість вийти за рамки неусвідомлюваних схем і шаблонів поведінки, і, прийнявши іншу когнітивну структуру поведінки, отримати можливість довільної вільної поведінки.