

Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Северо-Осетинский государственный педагогический институт»

И.В. Абаева

**ТЕХНОЛОГИИ И МЕТОДЫ
КОРРЕКЦИОННОЙ И КОНСУЛЬТАТИВНОЙ
РАБОТЫ ПСИХОЛОГА ОБРАЗОВАНИЯ**

Учебно-методическое пособие

Владикавказ
2017

ББК 88.4я7 Печатается по решению учебно-методического совета
А13 ГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный педагогический институт»

Рецензенты:

психолог высшей категории, директор Государственного бюджетного учреждения «Республиканский центр медико-социально-психологической помощи» Министерства здравоохранения Республики Северная Осетия – Алания *З.Х. Дзалаева*;

кандидат психологических наук, доцент ГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный педагогический институт» *Е.П. Гюева*

Абаева И.В.

А13 Технологии и методы коррекционной и консультативной работы психолога образования: учебно-методическое пособие / И.В. Абаева; Сев.- Осет. гос. пед. ин-т. – Владикавказ: Издательство СОГПИ, 2017. – 89 с.

Учебно-методическое пособие содержит систематическое изложение технологий и методов практической деятельности психолога в условиях общеобразовательных учреждений, теоретико-методологическое обоснование использования современных методов психологической коррекции и психологического консультирования, рассмотрены содержательно-технологические аспекты работы психолога с детьми и взрослыми.

Пособие предназначено для студентов, обучающихся по направлению подготовки «Психолого-педагогическое образование» для подготовки по дисциплинам: «Методы коррекционно-развивающей работы психолога», «Формы и методы работы психолога в образовании», «Психологическое консультирование субъектов образовательного процесса». Составлено в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование.

Печатается в авторской редакции.

ББК 88.4я7

© Издательство СОГПИ, 2017

СОДЕРЖНИЕ

Введение.....	4
1. Методологические принципы психологической коррекционной и консультативной работы	5
2. Методы психологического консультирования и психологической коррекции	17
2.1 Психоаналитические методы в психологии	17
2.2 Методы и приемы психосинтеза.....	28
2.3 Методы гештальт-терапии	33
2.4 Психодраматический метод в психологии	42
2.5 Транзактный анализ в психологической практике.....	47
2.6 Методы нейро-лингвистического программирования	61
2.7 Методы арт-терапии.....	70
Глоссарий	76
Библиографический список	84

ВВЕДЕНИЕ

Предлагаемое учебно-методическое пособие направлено на формирование готовности к профессиональной деятельности будущих педагогов-психологов и социальных педагогов в области психокоррекционной и психоконсультативной работы с детьми и взрослыми в условиях общеобразовательных учреждений.

В пособии дается обзор основных направлений зарубежной психологии с точки зрения профессионального психологического воздействия. Принципом построения пособия является связь теории с практикой, теоретические положения рассматриваются в качестве обоснования применения инструментария практической деятельности. Содержание пособия включает описание принципов коррекционной и консультативной деятельности; методов различных направлений психологии; контрольные вопросы для проверки степени усвоения учебного материала; списки рекомендуемой литературы. Составлен обширный терминологический словарь.

Назначение пособия – помочь будущим специалистам в освоении психологического консультирования и коррекции как методов оказания психологической помощи, формирование целостного системного представления о психокоррекционной работе, овладение навыками применения различных психокоррекционных методик и технологий. Предполагается формирование следующих знаний и умений студентов:

- ориентироваться в основных подходах, течениях в современной психологии, соотносить их с собственным мировоззрением и личностными предпочтениями;
- знать методологические основы психологической коррекции и психоконсультирования;
- уметь максимально эффективно организовывать процесс консультативной и коррекционной работы;
- владеть приемами и методами работы на различных этапах консультирования и психологической коррекции;
- уметь регулировать профессиональную деятельность в соответствии с этическими принципами психолога.

В пособии представлены методы различных психологических направлений современной психологии – технологий психоанализа, психосинтеза, гештальт-терапии, психодрамы, транзактного анализа, арт-терапии, нейро-лингвистического программирования.

При этом концептуальные положения той или иной модели изложены в рамках обоснования практического применения метода в работе педагога-психолога, не имеющего специальной подготовки в конкретном направлении психологии.

1. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИОННОЙ И КОНСУЛЬТАТИВНОЙ РАБОТЫ

Понятие «технология» активно используется в практике современной психологии, однако в психологической литературе термин имеет неоднозначный смысл и не раскрыт содержательно. Под технологией практической психологической деятельности мы понимаем совокупность приемов и методов психологического воздействия, объединенных единой целью и структурированных в логике определенной концептуальной модели.

Несмотря на творческий характер труда психолога, технология должна соответствовать следующим критериям:

1. Концептуальность. То есть должна быть основана на определенной научной концепции, включающей обоснование использования психологического инструментария в практической деятельности.
2. Системность. Технология должна отвечать характеристикам системы: логика процесса, целостность, взаимосвязь элементов.
3. Управляемость. То есть возможность планирования процесса воздействия, выбора и использования методов.
4. Эффективность. Технология должна способствовать достижению результата и быть оптимальной по затратам.

5. Воспроизводимость. Возможность использования (воспроизведения) технологии любым специалистом при соответствующей подготовке.

Характер работы практического психолога требует развития умений творческого применения различных технологий, методов и приемов, их комбинирования и модификации.

Метод – систематизированная совокупность приемов, действий, которые необходимо предпринять, чтобы решить определенную задачу. Методы консультативной и коррекционной работы достаточно сложны, разнообразны и специфичны. Выбор психологом того или иного метода определяется теоретической позицией и подготовкой специалиста, установками клиента и, конечно, соответствием решаемым на данном этапе задачам.

Целевая направленность консультативной и коррекционной деятельности в работе психолога образования определяется необходимостью оптимальной реализации психологического потенциала жизнедеятельности личности, развития возможностей ее творческой адаптации и самореализации. В практике психологической работы оба вида деятельности, как правило, организационно и содержательно связаны задачей психологического воздействия и реализуются с использованием единого арсенала психологических методов.

Психологическая коррекция является видом практической деятельности психолога по исправлению особенностей психического развития, не соответствующих оптимальной модели, которая отражает возрастную норму и обуславливается индивидуальными возможностями ребенка [34]. Необходимость в организации коррекционной работы возникает в случае несоответствия личностных качеств, психической деятельности, состояний и поведения психологической или социальной норме. Эффективность проведенной коррекции оценивается в соответствии с достижением определенного норматива.

Суть консультирования состоит в том, чтобы помочь человеку в раскрытии своего собственного внутреннего потенциала, помочь субъекту вырасти таким образом, чтобы он сам мог спра-

виться с существующей, а также и последующими проблемами, будучи уже более интегрированной личностью [33]. Потребность в профессиональной психологической поддержке возникает в случае субъективно переживаемой индивидом невозможности реализации своих жизненных потребностей. Хотя цель консультирования не столь конкретна и измеряема, как цель коррекции, в конечном итоге, смысл и того и другого – повышение качества и продуктивности жизни в конкретных условиях существования.

Принятые в отечественной психологии определения коррекционной деятельности вполне соотносимы и с содержанием психологического консультирования:

- «оказание психологической помощи клиентам, нуждающимся в устранении психической дисгармонии, нарушений стройного сочетания психических функций, утраты их наилучшего взаимного соответствия» [48];
- «система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии и поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия» [36];
- «способ психологического воздействия на развитие ребенка на основе создания оптимальных возможностей и условий для его личностного и интеллектуального роста» [11].

Понятия «психокоррекция» и «психоконсультирование» семантически объединяет понятие «воздействие». Профессиональное психологическое воздействие направлено на развитие творческих адаптивных возможностей человека и, следовательно, развитие автономности, конгруэнтности, осознанности и ответственности. В сфере образования педагог-психолог, не имеющий специального клинического образования и психотерапевтической подготовки, обязан ограничить область психологического вмешательства границами психического здоровья, не вторгаясь в сферу проблем, связанных с нарушениями органической сферы или устойчивыми личностными нарушениями.

Организация и содержание воздействия определяются исходя из следующих позиций:

1. У человека всегда есть внутренний ресурс для того, чтобы вести удовлетворяющую и эффективную жизнь, но не всегда есть доступ к нему. Задача психолога – помочь человеку встретиться с собственными ресурсами.

2. Человек сам формирует свою личность с помощью творческой воли. Задача психолога - подвести клиента к принятию ответственности за свои поступки и за конечный итог своей жизни. Это не означает снятия ответственности со среды и тем более не предполагает обвинений. Речь идет об ответственности за улучшение качества своей жизни, признании реалий жизненной ситуации и осознании собственной роли в ее воспроизводстве.

Конечно, сам факт прихода к психологу свидетельствует о потребности в изменениях. Однако нередко смысл этих изменений клиент видит в приобретении возможностей влияния на окружение, не готов принять риски и потери, связанные с достижением автономности, ответственности в принятии решений и организации собственной жизни. Если психолог не учитывает значимость принятия ответственности и мотивации клиента, он, осознанно или нет, берет на себя ответственность за процесс и результативность работы, принимая нереалистичные цели и преодолевая сопротивление «беспомощного» клиента. Подобную позицию в отношениях принято называть «спасательством». Психологу следует развивать навык рефлексии установок на «спасательство». К ним относятся:

- А. Стремление улучшить жизненные обстоятельства человека или решить его проблему.
- В. Желание облегчить его задачу.
- С. Избегание интенсивности негативного переживания.
- Д. Стремление убедить другого человека сделать правильный выбор.
- Е. Тревога по поводу недостаточно быстрого и легкого решения проблемы.

Осознание названных установок позволит вовремя выйти из роли спасателя в позицию партнера, эффективного помощника. Кроме того, характер распределения ответственности, предмет

работы должны быть понятны и приняты клиентом и отражены в контракте, устном или письменном.

Отметим ряд позиций, прояснение которых необходимо для заключения эффективного контракта [50]:

- А. Определение содержания ожидаемых в итоге работы психологических изменений клиента. Цель работы должна быть реально осуществима в условиях данной ситуации и имеющихся ресурсов и сформулирована в позитивной форме.
- В. Цель должна быть конкретной и наблюдаемой.
- С. Важно понимать, что клиент ждет в результате достигнутых изменений.
- Д. Необходимо осознавать, какой будет цена достигнутого изменения.

3. Работа должна отражать личностно значимые аспекты жизни клиента, направлена на обогащение опыта самосознания и деятельности, активную работу самого клиента в самоисследовании, переживании и поведении.

Используемые психологом в практической деятельности методы и приемы не могут быть эффективными сами по себе. Их инструментальные возможности определяются мастерством психолога в применении метода к конкретной индивидуальности в соответствии с ситуативным состоянием. Активное вмешательство в процессе взаимодействия возможно только на этапе, когда психолог уже имеет представление о связи между трудностями, которые испытывает клиент, ситуацией, в которой возникают эти трудности, и особенностями личности клиента, то есть определен психологический диагноз. Этапу разработки коррекционной работы предшествует первичное диагностическое исследование объекта, позволяющее выявить его характеристики, в соответствии с которыми определяются цели и задачи работы. Диагностический контроль сопровождает весь процесс индивидуальной или групповой работы, позволяя строить взаимодействие в соответствии с актуальностью. Следует подчеркнуть, что, несмотря на то, что психологическая коррекция определяется принципом

нормативности развития, психолог учитывает «индивидуальную норму», которая позволяет наметить в пределах возрастной нормы развития программу оптимизации развития для каждого конкретного клиента с учетом его индивидуальности и самостоятельного пути развития [36, с. 11].

4. Человеку присуща потребность в отношениях, именно специальным образом построенные отношения в ситуации психологического вмешательства становятся условием результативности работы. Качество общения психолога с клиентом – решающее условие эффективности консультативной и коррекционной работы. Профессионально этичные, продуктивные отношения определяются терапевтическим намерением, ограничены рамками профессиональной роли, правилами, целевой направленностью и при этом предполагают прямоту, естественность, сочувствие, принятие всех проявлений переживаний человека как материала для анализа и информации об отношении.

5. Профессиональный ресурс психолога определяется возможностями предъявления, продуктивного использования собственного состояния как инструмента работы.

Психологу-практику необходимо: развить способности рефлексии собственных состояний, управления и использования собственной психической реальности в поле отношений; овладеть методами самопознания и самоподдержки, психогигиеной труда; научиться видеть личностные проблемы в работе и возможности их решения.

6. Психологическое воздействие осуществляется в контексте той или иной деятельности, понятной и естественной для клиента. Консультативная и коррекционная работа не должна быть простой тренировкой навыков и умений, а организовываться как осмысленная деятельность, отражающая повседневные жизненные отношения клиента. Приобретенные умения должны расширять возможности осознания и действия в жизненных ситуациях.

Моделью организации взаимодействия, направленного на развитие субъективных характеристик человека, является диалог. В коррекционной и консультативной деятельности в диалогиче-

ском взаимодействии образуется общность, в поле которой разворачивается процесс самораскрытия и самопредъявления сторон, воссоздается модель отношений человека с миром и происходит ее трансформация к более эффективным формам взаимодействия. Значимость диалогического взаимодействия более очевидна в одних и менее в других направлениях психологии, однако, использование методов, относящихся к этим направлениям в коррекционной работе, не обеспеченное должным качеством отношений, превращает процесс в совокупность формальных, непродуктивных действий.

Задания для самостоятельной проверки

1. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. Специфика профессиональной психологической помощи заключается в том, что она осуществляется:

- 1) только в условиях специализированного учреждения, имеющего подготовленных специалистов и необходимые условия, обеспечивающие безопасность и доверие между клиентом и психологом;
- 2) при условии активного желания (мотивированности) человека к изменениям в своей жизни;
- 3) только на платной основе, исключающей возможность установления «приятельских» отношений с клиентом;
- 4) в отношении любого человека, оказавшегося в проблемной или кризисной ситуации.

2. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. Коррекцию, как вид практической деятельности психолога, можно определить как:

- 1) совокупность психологических приемов, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия;
- 2) систему мероприятий, используемых психологом для повышения адаптивных возможностей человека;

- 3) исправление различных форм отклоняющегося поведения средствами профессионального психологического воздействия.

3. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.
Психологическая коррекция направлена на:

- 1) различного рода нарушения у людей, страдающих различными видами соматических или психических расстройств;
- 2) недостатки, не имеющие органической основы и не являющиеся устойчивыми качествами личности;
- 3) расширение ресурсов саморазвития и самореализации личности.

4. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов:
Что из нижеперечисленного является обязательным условием для успешной психологической помощи?

- 1) регулярное участие психолога в супервизиях и профессионально-ориентированных тренинговых группах;
- 2) соблюдение требований экологичности психокоррекционного пространства;
- 3) установление хороших, психологически комфортных отношений между психологом и клиентом;
- 4) регулярное участие психолога в психотерапевтических сессиях с коллегами.

5. Исключите лишнее. Компоненты профессиональной готовности к психокоррекционной деятельности:

- 1) знание теоретических основ коррекционной работы;
- 2) владение конкретными методами и методиками коррекции;
- 3) опыт самостоятельной практической деятельности;
- 4) психологическая проработанность у психолога собственных проблем в тех сферах, которые он предполагает корректировать у клиента.

6. Исключите лишнее. Факторы, определяющие эффективность психокоррекции:

- 1) значение для клиента освобождения от имеющихся проблем;
- 2) характер проблем клиента;

- 3) готовность клиента к сотрудничеству;
- 4) возрастные особенности клиента;
- 5) профессиональный и личностный опыт психолога.

7. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.
Не является критерием эффективности коррекционного воздействия:

- 1) разрешение реальных трудностей развития;
- 2) достижение постановки целей и задач коррекционной программы;
- 3) эмоциональное удовлетворение клиента;
- 4) полная реализация содержания коррекционной программы;
- 5) субъективно-переживаемые клиентом изменения во внутреннем мире.

8. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.
Профессиональная психологическая помощь в конечном итоге предполагает:

- 1) эффективное использование внутренних ресурсов человека;
- 2) понимание и разделение чувств человека;
- 3) объяснение причин возникновения проблемы и способов избавления от нее;
- 4) безусловное принятие человека и его проблемы в процессе общения, протекающего в атмосфере доверия и безопасности.

9. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.
Не относится к целевым направлениям коррекционной работы:

- 1) оптимизация социальной ситуации развития;
- 2) развитие видов деятельности ребенка;
- 3) формирование возрастно-психологических новообразований;
- 4) оптимизация образовательной среды.

10. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.
Не относится к принципам психологической коррекционной работы принцип:

- 1) комплексности психологической коррекции;
- 2) единства диагностики и коррекции;

- 3) соответствия задачам воспитания;
- 4) личностного подхода;
- 5) деятельностного подхода;
- 6) иерархический принцип психологической коррекции;
- 7) каузальный принцип.

11. Отметьте неверный вариант. Требования к постановке целей коррекционной работы:

- 1) формулировка цели в позитивной форме;
- 2) реалистичность;
- 3) конкретность;
- 4) социальная значимость.

12. Отметьте неверный вариант. Основные принципы составления психокоррекционных программ:

- 1) принцип единства коррекции и диагностики;
- 2) принцип приоритетности коррекции каузального типа;
- 3) деятельностный принцип коррекции;
- 4) принцип конфиденциальности;
- 5) принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей клиента;
- 6) принцип возрастания сложности.

13. Отметьте неверный вариант. Условия избегания спасательства:

- 1) не помогать без контракта;
- 2) работать только за материальное вознаграждение;
- 3) возлагать основную ответственность на клиента;
- 4) учитывать свои интересы.

14. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. Взаимопонимание между консультантом и клиентом относительно особенностей условий, процедур и параметров консультирования определяется как:

- 1) структура;
- 2) договор;
- 3) контакт.

15. Отметьте неверный вариант. К проявлениям спасательства можно отнести:

- 1) чувство абсолютной ответственности за решение проблемы другого человека;
- 2) желание облегчить клиенту задачу;
- 3) сочувствие и сопереживание клиенту;
- 4) чувство вины за действия другого человека.

16. Отметьте неверный вариант. Преимущества использования контракта в консультировании:

- 1) дает клиенту ощущение ясности и безопасности;
- 2) регулирует активность клиента;
- 3) гарантирует включенность в отношения консультирования;
- 4) оптимизирует условия труда консультанта.

17. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. Что отличает задачи консультирования и бытовой психологической помощи?

- 1) облегчение тяжести гнетущих эмоциональных состояний или мыслей;
- 2) предоставление человеку возможности свободно обсудить свои проблемы и быть выслушанным;
- 3) принятие человека таким, каким он представляется в процессе оказания помощи;
- 4) поддержка и развитие навыков самостоятельной оценки жизненных обстоятельств.

18. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. К принципам психокоррекционной работы не относится принцип:

- 1) единства диагностики и коррекции;
- 2) нормативности развития;
- 3) деятельностный;
- 4) каузально-генетический.

19. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. К способам психологической помощи относятся все ниже перечисленные, за исключением:

- 1) психологического консультирования;
- 2) психологической защиты;
- 3) психологической коррекции;
- 4) психотерапии.

Ключ:

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
вариант ответа	2	1	2	3	3	4	4	1	4	3	4	4	2	2	3	3	4	4	2

Рекомендуемая литература:

1. Балашова С.В. Основы психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии: пособие для самостоятельной работы для студентов факультета клинической психологии, для клинических психологов / С.В. Балашова. – Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2009. – 39 с.
2. Кочюнас Р. Психологическое консультирование: учебное пособие для вузов / Р. Кочюнас. – М.: Академический Проект, Трикса, 2015. – 224 с.
3. Логинова Л.И. Психологическое консультирование в образовательных учреждениях: учебное пособие / Л.И. Логинова. – СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2011. – 116 с.
4. Осипова А.А. Общая психокоррекция: учебное пособие для студентов вузов / А.А. Осипова. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 512 с.
5. О.В. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: учебное пособие для студентов высш. пед. учебн. заведений / О.В. Хухлаева. – М.: Академия, 2001. – 208 с.

2. МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ

2.1 ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ В ПСИХОЛОГИИ

Фундаментальные положения психоанализа касаются сферы бессознательных психических содержаний, являющихся результатом вытеснения неприемлемых или травмирующих намерений, чувств, событий. Процедура психоанализа направлена на возвращение в сознание вытесненных элементов.

Механизм вытеснения определяется взаимодействием трех структурных элементов в модели личности З. Фрейда: «Оно» («Ид»), «Я» («Эго») и «Сверх-Я» («Супер-Эго») [54].

«Ид» обозначается сфера побуждений. В течение жизни оно пополняется вытесненными сознанием потребностями, чувствами, событиями. Вытеснение – результат конфликта Ид и Супер-Эго. Супер-Эго – результат усвоения человеком моральных, правовых, религиозных норм и иных культурно значимых эталонов, является основой нравственных установок. З. Фрейд выделяет в структуре Сверх – Я две составляющие – совесть и эго-идеал. Формирование совести он связывал с родительским воздействием по типу наказания, эго-идеал – с родительским одобрением и позитивным оцениванием, а также с опытом достижений и чувством самоуважения. Формирование Сверх-Я предполагает развитие способности к самоконтролю и, тем самым, освобождение от ориентации на внешний контроль. Супер-Эго обеспечивает возможности существования человека в обществе. Функция Оно – побуждение. Функция Сверх-Я – контроль. Содержание Ид и Супер-Эго преимущественно бессознательно. Эго - это наиболее осознаваемая сторона личности. Его задача – самосохранение, выбор средств согласования требований адаптации к условиям внешнего мира, противоречивых требований Ид и Супер-Эго. Достижение гармонии требований среды, Оно и Сверх-Я являет-

ся свидетельством зрелого, оптимально функционирующего Я и психологического здоровья личности.

Нарушение функций Эго связано с превалированием одной из субличностей в ущерб другой. Доминирование Ид и игнорирование Супер-Эго приводит к различным формам своеобразного вызывающего и «бесстыжего» поведения, выраженность которого, как правило, определяется силой стремления к избеганию актуального чувства стыда и вины. Средством избегания является придание поведению приемлемого смысла (независимости, жертвенности, исключительности и др.).

Напротив, сильное Супер-Эго приводит к подавлению побуждений Ид и актуализации защит Я. Я защищается от неприемлемой с позиции Сверх-Я информации о себе, об отношении и от травмирующих переживаний.

Функционально психологическая защита определяется как специальная система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от неприятных, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояний тревоги и дискомфорта [45].

З. Фрейд и А. Фрейд определяют следующие типичные защитные реакции [56]:

1. Вытеснение – базовый защитный механизм, лежащий в основе всех невротических расстройств, создает бессознательное как таковое. Суть вытеснения заключается в отстранении и удержании вне сознания определенных психических содержаний. В результате вытеснения из сферы сознания человека исключаются некоторые элементы его психической жизни.

2. Регрессия – психологический возврат к более ранним формам реагирования, своеобразная возрастная регрессия от более поздних к более ранним моделям существования в мире.

3. Замещение. Возникает в ситуации, когда ослабление напряжения, вызванного реакцией на какой-либо объект, достигается смещением действия на иной объект.

4. Рационализация – придание приемлемых оснований неприемлемым желаниям, чувствам и поступкам (своим или чужим) в значимой ситуации.

5. Проекция – приписывание другим качеств, чувств, желаний и т.п., которые человек отвергает в самом себе.

6. Фиксация представляет прочную связь с определенными лицами или идеями, воспроизводство одного и того же способа удовлетворения, несмотря на его непродуктивность в изменившихся условиях.

7. Формирование противоположных реакций. Вытесняемые желания, чувства, отношения замещаются на прямо противоположные, как в сознании, так и в поведении.

8. Образование симптомов. Возникновение болезненных состояний как реакций на травмирующие обстоятельства, позволяющие избежать или, напротив, добиться чего-либо.

9. Сопротивление. Под этим понимаются любые неосознанные реакции противодействия воздействию другого человека. Причина сопротивления – угроза появлению болезненных или неприемлемых чувств, устойчивости самооценки и нарушению привычного образа жизни с его скрытыми вторичными выгодами.

5. Сублимация – трансформация энергии влечений в потребности социальной природы и приемлемую социально деятельность.

Отличие защитного процесса от лжи в неосознаваемом характере процесса. Содержание Оно не открыто для прямого наблюдения. Однако о нем можно узнать по сновидениям, ассоциациям, символам, оговоркам, опискам и другим ошибочным действиям. З. Фрейд выделил три группы ошибочных действий человека [54]. К первой группе он относит: оговорки, описки, очитки и ослышки. Во вторую входят временное забывание того, что человек хорошо знает; невыполнение в определенный момент намерения, о котором позднее вспоминает. Психоанализ доказал, что эти проявления не являются случайностями. Психоаналитику важно обратить внимание на ошибочное действие и попросить дать пришедшее в голову объяснение. Считается, что сказанное детерминировано важными внутренними установками и ассоциативно связано со скрытым содержанием. Особенность техники психоанализа состоит в том, чтобы получить решение от самого

человека. Способность соотносить мысли, чувства, фантазии и поведение человека с предшествующими им бессознательными сигналами является важным качеством аналитика, основанном на четком знании и понимании теории психоанализа.

Еще одно направление психологического анализа – анализ сопротивления клиента. Сопротивление психологической работе определяется бессознательным стремлением человека к избеганию стыда, вины, болезненных переживаний, потери лица или изменений. Сопротивление является знаком приближения к скрытым содержаниям.

Проявления сопротивления:

1. Низкая вербальная активность клиента – наиболее наглядная форма сопротивления, означающая бессознательное противодействие раскрытию.

2. Трудности в осознании, возникшие на определенном этапе процесса.

3. Отсутствие эмоциональных проявлений в ситуации, когда человек говорит о значимых жизненных обстоятельствах.

4. Неподвижное тело, «застывшее» лицо, отсутствие жестикуляции, так же как и, напротив, чрезмерная активность, неадекватная значимости вербальной информации.

5. Многословие, увязание в незначительных деталях или событиях.

6. Избегание определенных тем, перескакивание с темы на тему.

7. Использование штампов, стереотипность и др. языковые приемы избегания, позволяющие изолировать аффекты и уйти от эмоциональных переживаний.

8. Опоздания, пропуски встреч, забывчивость.

9. Скука, сонливость.

10. Человек говорит о себе в третьем лице, как если бы речь шла о другом человеке.

11. Неадекватное ситуации приподнятое, легкомысленное настроение.

12. Отсутствие изменений, несмотря на тщательность работы.

Специалист должен выявить факт сопротивления и его смысловое содержание.

Следующим объектом анализа является перенос – наиболее важная работа в психоанализе [54].

Под переносом понимается такое отношение к человеку, которое определяется не реальным опытом отношений с ним, а опытом не пережитых отношений с другими людьми. Как правило, это люди, близкие в раннем детстве. Главной характеристикой реакции переноса является неуместность, а также связанные с ней повторение, интенсивность, противоречивость, непостоянство.

Работа со сновидениями – еще один путь в бессознательное. Элементы сновидения являются сигналами скрытых содержаний, подобно ошибочным действиям. Используя свободные ассоциации, можно узнать скрытое содержание сновидения. Образы сновидения создаются вытесненным желанием, исполнение которого реализуется в содержании сновидения, и встречным воздействием цензуры, искажающей информацию. В такой искаженной форме она допускается до сознания. Механизмы искажения: сгущение, смещение, вторичная обработка и образное изображение мыслей [54].

Сгущение – слияние различных представлений в одно составное, например, элемент, тема, персонаж в различных сюжетах; один персонаж в разных обликах и т. д. Иногда соединение различных образов может приводить к затушевыванию различий и усилению общих черт.

Смещение – механизм работы сновидения, когда переживание, связанное с одним объектом, переходит на другие, более слабые представления, связанные с первым цепью ассоциаций.

Вторичная обработка – перегруппировка и связывание содержаний.

Образное изображение мыслей – это превращение содержания ситуации, абстрактных понятий в зрительные образы.

Во время анализа (З. Фрейд назвал процесс «работа сновидения») устанавливаются ассоциации по каждому элементу сновидения. Связывая высказывания, специалист помогает клиенту

интерпретировать сон. При этом важно: не следовать за явным содержанием сновидения; анализировать каждый элемент отдельно, не связывая его сразу с другими или со всем сновидением; ждать, пока скрытое не возникнет в сознании клиента [53]. На первом этапе интерпретации концентрируется внимание на более доступных переживаниях, связанных с недавними событиями. По мере возникновения и осознания сопротивления, защит и переносов раскрываются более глубокие содержания бессознательного.

В результате психоанализа человек идентифицируется с вытесненными сторонами душевной жизни, опыт незавершенных ситуаций актуализируется, осознается, переживается, человек освобождается от власти ранее неосознаваемых влечений, Эго восстанавливает функцию выбора, Я вбирает отщепленные стороны и интегрируется.

Задания для самостоятельной проверки

1. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. Предмет исследования в практике психодинамического направления:

- 1) личностные защиты;
- 2) проблемы в сфере сексуальности;
- 3) детско-родительские отношения в раннем детстве;
- 4) бессознательные содержания психики.

2. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. Бессознательное есть:

- 1) содержание психической жизни, о наличии которой человек ничего не подозревает в данный момент, но может осознать при целенаправленном усилии;
- 2) забытое содержание психической жизни;
- 3) все вытесненное болезненное содержание, могущее вновь стать сознательным только при определенных условиях.

3. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. Инстанция «Эго» есть:

- 1) подструктура душевной жизни, несущая на себе функцию приспособления к внешнему миру;
- 2) подструктура личности, выполняющая функцию согласования между собой требования реальности, «Оно» и «Сверх-Я»;
- 3) побудитель «Оно» к действию в определенных условиях;
- 4) социально ориентированная часть «Оно»;
- 5) все ответы верны.

4. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.
«Сверх-Я» - это:

- 1) высшая инстанция в структуре душевной жизни, формируемая в результате усвоения социальных норм и эталонов, выполняющая контролирующую роль;
- 2) подструктура личности, являющаяся бессознательным регулятором поведения;
- 3) моральные нормы, определяющие поведение человека;
- 4) все ответы верны.

5. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.
Смещение - это:

- 1) один из механизмов искажения бессознательных мыслей и желаний в других явных формах психической жизни, заключающийся в перенесении акцента с главного на второстепенное;
- 2) один из неосознаваемых механизмов слияния различных представлений в одно составное;
- 3) один из бессознательных механизмов, заключающийся в перегруппировке и связывании элементов явного сновидения в более или менее гармоничное целое;
- 4) все ответы верны.

6. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.
Термин «перенос» обозначает:

- 1) эмоционально теплые отношения между клиентом и психотерапевтом;
- 2) доверие и открытость клиента по отношению к психотерапевту;

- 3) специфические отношения между клиентом и психотерапевтом, основанные на проекции;
- 4) партнерские отношения между пациентом и психотерапевтом.

7. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. В рамках какого психотерапевтического направления используются следующие техники: «анализ переноса», «интерпретация», «метод свободных ассоциаций»:

- 1) психодинамического;
- 2) поведенческого;
- 3) когнитивного;
- 4) гештальт-терапии.

8. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. Усилия Эго по предохранению от тревоги относятся к:

- 1) психодинамике;
- 2) эго-идеалам;
- 3) защитным механизмам;
- 4) моральной сфере.

9. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. Почему, с точки зрения психодинамической концепции, причины неадекватного поведения подростка и взрослого человека следует искать в раннем детстве?

- 1) слабое детское Эго бессознательно подавляет неудовлетворяемые инстинктивные импульсы, поскольку оно не может справиться с источниками тревоги, возникающей при объектных отношениях с родителями;
- 2) неопытное детское Эго легко усваивает дезадаптивные модели поведения, демонстрируемые взрослыми;
- 3) слабое детское Эго не может осуществить адекватную когнитивную переработку противоречивой информации о мире;
- 4) все ответы верны.

10. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. Главное в психодинамической модели консультирования – это:

- 1) развитие у клиента способности к самопознанию;

- 2) развитие в системе партнерских отношений психолога и клиента;
- 3) вскрытие и изучение конфликтов раннего детства;
- 4) изменение поведения в процессе проработки проблемы.

11. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. Психологический механизм, заключающийся в бессознательном приписывании субъектом имеющихся у него неосознаваемых мыслей, переживаний, черт и мотивов другим людям, называется:

- 1) регрессия;
- 2) сублимация;
- 3) проекция;
- 4) вытеснение.

12. Определите вид психологической защиты: Некто заявляет, что был бы счастлив прийти на собеседование, сулящее ему работу, но забывает туда явиться:

- 1) рационализация;
- 2) проекция;
- 3) сублимация;
- 4) вытеснение.

13. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. Материалом для психоанализа, по З. Фрейду, может служить все перечисленное, за исключением:

- 1) свободных ассоциаций;
- 2) реакций переноса;
- 3) состояния транса;
- 4) сопротивления;
- 5) сновидения.

14. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. Катарсис, принятие чувств, доверие к себе больше, чем к другому, новый эмоциональный опыт – это основной механизм воздействия в практике:

- 1) психоанализа, логотерапии;
- 2) гипноза, рациональной психотерапии;
- 3) бихевиоризма;

4) гуманистической психотерапии, гештальт-терапии.

15. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. Форма эмоционального реагирования, приводящая к преодолению негативных эмоциональных переживаний и освобождению от них, называется:

- 1) инсайт;
- 2) сублимация;
- 3) катарсис;
- 4) амбивалентность.

16. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. Тип защиты, при котором травматические переживания отступают на более раннюю стадию развития:

- 1) регрессия,
- 2) проекция;
- 3) вытеснение.

17. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. Защитный механизм, целенаправленная попытка человека объяснить и оправдать какие-либо свои действия:

- 1) проекция;
- 2) рационализация;
- 3) вытеснение.

18. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. Проекция клиентом прошлых или настоящих установок или желаний на консультанта:

- 1) ретрофлексия;
- 2) перенос;
- 3) контрперенос.

19. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. Проекция эмоциональной реакции консультанта или особенностей его поведения на клиента:

- 1) ретрофлексия;
- 2) перенос;

3) контрперенос.

20. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.
Приписывание собственных, не принимаемых чувств и желаний другим людям или предметам:

- 1) рационализация;
- 2) проекция;
- 3) ретрофлексия.

Ключ:

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
вариант ответа	4	3	2	1	1	3	1	3	1	3	3	4	3	1	3	1	2	2	3	2

Рекомендуемая литература

1. Алейникова Т.В. Психоанализ: учебное пособие / Т.В. Алейникова. – Ростов на Дону: Феникс, 2000. – 352 с.
2. Гринсон Р. Техника и практика психоанализа / Р. Гринсон. – Воронеж: МОДЭК, 1994. – 491 с.
3. Лейбин В.М. Психоанализ : учебник / В.М. Лейбин. – СПб.: Питер, 2002. – 576 с.
4. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы / А. Фрейд. – М.: Педагогика, 1993. – 144 с.
5. Фрейд З. Толкование сновидений / З. Фрейд. – СПб.: Азбука, 2015. – 512 с.
6. Фрейд З. Психология бессознательного / З. Фрейд. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
7. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции / З. Фрейд. – СПб. : Питер, 2005. – 384 с.

2.2 МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ ПСИХОСИНТЕЗА

Психосинтез является одним из направлений трансперсональной психологии. Развитие психосинтеза связано с исследованиями итальянского ученого, психиатра Роберто Ассаджоли. Р. Ассаджоли утверждал, что препятствием для полноценного развития и здоровья личности является разобщенность и противоречие различных элементов психики, приводящее к утрате человеком внутренней ясности, устойчивости, ощущению бессмысленности жизни.

Жизненные ситуации актуализируют у человека определенные потребности, переживания и требуют реализации определенных способностей и действий. Осознает человек или нет, осуществляется активность с позиции определенной роли и образа себя. Образуется некая функциональная целостность, получившая название «субличность». Субличность – популярная в психологии метафора, обозначающая некое системное объединение желаний, личностных особенностей, психического состояния, роли, образа Я в целостность. В отличие от собственно личности, субличность соответствует требованиям ситуации, фактически она обеспечивает адаптивные возможности человека. Пространство личности объединяет множество субличностей, каждая имеет свои движущие мотивы. Проблемы начинаются, когда доминирующая субличность не соответствует ситуации и в случае конфликта субличностей. Протекает эта борьба бессознательно и переживается человеком состоянием сомнения, нерешительности, тревоги, чувством отсутствия контроля («не хотел делать, но сделал» или, напротив – «хочу, но не делаю»). Когда же они интегрированы, это увеличивает ресурсы жизнедеятельности человека, ощущение силы и смысловой наполненности. Однако процесс интеграции структур психики часто заблокирован. Связано это с тем, что человек представляет себя неделимым, целостным существом, идентифицируясь с определенным образом и отвергая все, что ему не соответствует.

Р. Ассаджиоли разработал систему методов и приемов для выявления и объединения психических структур и назвал этот процесс «психосинтезом». Метод, используемый на начальном этапе терапевтического процесса, – метод де-идентификации (растождествления). Человек живет в мире соответственно тому, как он себя в этом мире представляет. Это восприятие определяется отождествлением себя с собственным поступком (убежал – трус, прошел по карнизу – храбрец), чувством (испытываю жалость – слабак), даже телесным состоянием (физическая слабость – никудышный) и др. То, с чем человек себя отождествляет, – властвует над ним. Отождествляя себя с той или иной субличностью, человек полагает, что он есть только она и ничто другое. Определяемая субличностью форма поведения становится для человека единственно возможной, отношение к миру кажется единственно верным и порождает нетерпимость, в том числе и к собственным, не соответствующим чувствам. Растождествление является средством расширения границ самосознания.

Когда субличность выявлена, у клиента появляется возможность разделить с ней, заняв позицию наблюдателя со стороны. Это, собственно, и есть растождествление (де-идентификация). Осознание игнорируемых сублинностей дает возможность восстановить ясность картины внутреннего мира. Процесс сопровождается ощущением контроля и освобождения от принудительности.

Однако задача не просто в том, чтобы множить субличности, но достигнуть их интеграции, целостности Я. С этой целью применяется метод работы с субликностями [47]. Важно осознать, что каждая субличность выражает определенные способности, возможности жизнеосуществления. Отвергая, подавляя субличность, человек ограничивает свои жизненные ресурсы. В процессе осознания противоположные субличности меняются, взаимообогащаются, сливаются в единое новое качество. Когда происходит синтез, возникает новая сущность, представляющая нечто большее, нежели сумму исходных элементов. Достигнуть интеграции помогает один из ведущих методов в психосинтезе –

метод направленного воображения. Метод позволяет не просто осознать наличие некоей субличности, но в процессе построения ее образа прочувствовать и осознать потребности, переживания, жизненные необходимости и ограничения в функционировании данной стороны личности. Кроме того, в воображении организуется процесс встречи и взаимодействия субличностей, позволяющий восстановить свободу идентификации человека с определенными содержаниями собственной психики и поддержать де-идентификацию с другими.

Конечная задача терапевтического процесса – усиление единого целостного Я, свободы отождествления – растождествления по собственному выбору, гибкости, свободы в принятии решений и ответственности в выборе. Собственно психосинтез, по мнению Р. Ассаджиоли, начинается после осознания клиентом идеального образа в себе, как центра, вокруг которого необходимо строить новую, внутренне согласованную личность.

Задания для самостоятельной проверки

1. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.
Психосинтез является одним из направлений:

- 1) аналитической психологии;
- 2) поведенческой психологии;
- 3) трансперсональной психологии.

2. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.
Развитие психосинтеза связано с именем:

- 1) Р. Ассаджиоли;
- 2) К. Роджерса;
- 3) Ф. Перлза.

3. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.
Причиной невротических расстройств и неадекватности поведения личности с точки зрения теории психосинтеза является:

- 1) травматический опыт детско-родительских отношений;

- 2) разобщенность и противоречивость различных элементов психики;
- 3) нарушение регулирующей функции «Я».

4. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.

Понятие «субличность» в теории психосинтеза означает:

- 1) элемент в структуре личности;
- 2) вытесненные компоненты Образа Я;
- 3) функциональная целостность, грань личности, воплощающая программы решения жизненных задач и выраженная в определенной роли.

5. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.

Проблемы нарушения целенаправленности поведения объясняются в психосинтезе в первую очередь:

- 1) фиксацией на неэффективных паттернах поведения;
- 2) искажающими реальность защитными механизмами;
- 3) несоответствием доминирующей субличности ситуации.

6. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.

Растожествление является средством:

- 1) расширения границ самосознания;
- 2) избегания травматических переживаний;
- 3) переживания травматического опыта.

7. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.

Осознание игнорируемых субличностей позволяет:

- 1) восстановить ясность картины внутреннего мира, волевой контроль над поведением;
- 2) улучшить самоотношение;
- 3) преодолеть защитные установки.

8. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.

Процесс растожествления (де-идентификация) заключается в:

- 1) осознании выявленной субличности и разделении с ней;
- 2) визуализации проблемной ситуации;
- 3) появлении критичности в отношении родительских установок.

9. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.
Конечная задача терапевтического процесса в модели психосинтеза:

- 1) усиление целостного Я, гибкости, свободы в принятии решений и ответственности в выборе;
- 2) осознание вытесненных бессознательных содержаний;
- 3) преодоление неконструктивного поведения.

10. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.
Необходимое условие достижения психосинтеза:

- 1) формирование опыта иной модели взаимодействия с миром;
- 2) осознание клиентом идеального образа себя, как объединяющего центра личности;
- 3) изменение содержания Я-концепции.

Ключ:

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
вариант ответа	3	1	2	3	3	1	1	1	1	2

Рекомендуемая литература

1. Ассаджиоли Р. – Психосинтез. Принципы и техники / Р. Ассаджиоли. – М.: Захаров, 2007. – 384 с.
2. Практика психосинтеза: упражнения, направленные на развитие личности и достижение духовного роста / сост. и ред. Дж. Томас. – СПб.: Жизнь, Ферро-логос, 1992. – 32 с.
3. Психосинтез и другие интегративные техники психотерапии / под ред. А.А. Бадхена, В.Е. Кагана. – М.: Смысл, 1998. – 296 с.
4. Психосинтез: теория и практика. От душевного кризиса к высшему «Я» / сост. В. Данченко. – Киев: PSYLIB, 2002. – 198 с.
5. Смолова Л.В. Методы работы с воображением. Основы психосинтеза / Л.В. Смолова. – СПб.: СПбГУ, 2008. – 87 с.

2.3 МЕТОДЫ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ

Гештальт-терапия представляет собой феноменологически-экзистенциональное течение в психологии, созданное Фредериком Перлзом в сороковых годах XX века. Технология психологического воздействия в гештальт-терапии основана на положении экзистенциональной психологии о том, что люди организуют свою жизнь, руководствуясь конвенциональными представлениями, препятствующими пониманию собственных потребностей и отношений с миром. Цель терапии – освобождение человека от самообмана, достижение аутентичности, осмысленного и ответственного отношения к качеству собственной жизни. Экзистенциональная психология основана на убежденности в способности людей к изменению и самопознанию. Клиента рассматривают как партнера во взаимодействии, обладающего способностью восприятия и самонаблюдения, являющимися основными средствами самоисцеления. Психолог избегает объяснений и интерпретаций, не поддерживает склонность клиента к интеллектуализации, суждениям и оценкам. Работа сосредоточена на самом процессе – что мыслит, чувствует, делает человек в данный момент, а не на содержании того, что произошло или может произойти. Принцип «здесь и сейчас» – один из основных в проведении исследования. Актуализируемые неосознаваемые содержания исследуются путем диалога, сосредоточения на внутренней феноменологии, эксперимента.

Психолог организует взаимодействие в форме диалога, равноправного обмена, не стремясь продвинуть клиента к определенной цели. В диалоге восстанавливается модель отношений индивида со своей средой – контакт, улучшение качества которого является задачей психологической работы. Психолог помогает клиенту развить способность к самостоятельности, сохранению идентичности в поддержании желаемого контакта или ухода от нежелательного. При адекватном функционировании контактирование со средой сменяется отделением, утратой внимания к ней. Особенность невротика состоит в том, что он не

способен ни к хорошему контакту, ни к правильному осуществлению ухода.

Потеря контакта связана с двумя противоположными состояниями – конfluenceция (слияние) и изоляция. В первом случае человек теряет автономность, границы размываются, отделение невозможно. При изоляции, напротив, граница становится непроницаемой, человек перестает осознавать необходимость другого в своей жизни. Эти базовые формы лежат в основе следующих способов прерывания контакта:

1. Ретрофлексия. Является формой изоляции. Буквально означает «оборачивание в противоположную сторону». Проблема связана с тем, что у человека не сформированы способности к адекватному выражению намерения по отношению к другому. Граница между собой и средой смещается внутрь самого себя. Человек взаимодействие со средой словно переносит внутрь себя – делает себе то, что хотел бы получить от среды (например, неосознанно поглаживает, обнимает себя руками), или то, что хотел бы сделать другому (покусывает губы, сжимает собственную руку и др.). Вербальные проявления ретрофлексии отражают эту направленность на себя как на замещающий объект («Я злюсь на себя», «Мне так себя жалко» и т. д.). Для восстановления контакта необходимо направить внимание клиента на совершаемое действие, усилить его, осознать выражаемые чувства и намерения. Затем направить работу на осознание реального объекта, на который чувство направлено, и поиск адекватных по отношению к нему форм поведения, реализующих потребности индивида.

2. Интроекция – это невротический механизм, посредством которого человек принимает в себя внешние послания о нормах, программы жизни, способы действия и мышления без должного анализа, критичности, соотнесения с личным опытом. Данный вид прерывания контакта является результатом реализации общепринятых способов обучения и воспитания, лишаящего человека права и способности к выбору. При интроекции он сдвигает границу между собой и остальным миром далеко внутрь себя. Опасность интроекции двояка: во-первых, она является препят-

ствием в развитии личности и самосознания; во-вторых, интроекция способствует развитию внутреннего конфликта и дезинтеграции личности. Лишенный зрелой системы внутренних ориентиров и регуляторов человек рассматривает как угрозу всякое несоответствие интроектам, теряется в ситуации внешних средовых изменений, что может способствовать различным деструкциям в поведении.

Психологическая работа направлена на возвращение человеку свободы выбора. Исследование направлено на распознавание интроектов, «возвращение» их субъекту, который является источником интроективных посланий (или воспринимается клиентом таковым). Далее в эксперименте моделируется ситуация контакта: интроект оформляется как послание клиенту со стороны другого человека, осознается реакция на это послание (эмоциональная, когнитивная), возвращается критичность, расширяется осознанность. Процедура направлена на ассимиляцию содержания послания – принятия ценностного для личности смысла и отвержения чуждого. Важная задача работы также – восстановление границ и полноценного контакта в отношениях клиента с субъектом воздействия (как правило, это родительские фигуры).

3. Проекция. Является противоположностью интроекции. При проекции человек неосознанно приписывает окружению собственные качества, чувства, намерения, которые не может принять и признать. Собственные черты он начинает видеть в других людях, снимая таким образом с себя ответственность. Граница в этом случае расширена в сторону среды. Психологическая работа направлена на «присвоение» проекции. Например, когда клиент говорит об отношении к себе другого, ему предлагается представить, что он сам чувствует к этому человеку такое же отношение, и выразить это отношение вербально (вместо «он мне завидует», «я завидую ему»). Актуализированные чувства помогут признать состояние и восстановить границы личности.

Техники гештальт-терапии являются средствами расширения осознания и обогащения опыта. При этом нет задачи приве-

сти клиента к определенному решению или изменить его отношение. К техникам гештальт-терапии относятся:

1. Техника сосредоточения. Направлена на сосредоточение внимания клиента на переживании в данный момент времени с помощью конкретных вопросов и установок: «Что вы сейчас чувствуете?», «О чем вы думаете в данный момент?», «Останьтесь с этим на какое-то время», «Почувствуйте это», «Побудьте с этим». Таким образом клиента поощряют к продлению переживания, углубленной работе над чувствами.

2. Воплощение переживания. Клиенту предлагают выразить свои чувства в действии, как правило, вербально. Например, если человек чувствует злость, его просят выразить злость словами конкретному человеку (воображаемому или лично, если человек присутствует), или выразить в словах наворачивающиеся на глаза слезы и др.

3. Преувеличение. Клиенту предлагают усилить позу, движение, чувство через движение и т. д., чтобы вызвать более интенсивное переживание.

4. Направленные фантазии. Применяется для того, чтобы рассказ о том-то... превратить в переживание того-то... Клиенту предлагается визуализировать ситуацию (прошрое событие, предполагаемое будущее, пугающие последствия и т. д.) так, как будто они происходят в настоящий момент, последовательно разворачивая сюжет.

5. Интегрирующие техники. Согласно гештальт-теории, человек воспринимает окружающий мир и самого себя через противоположности [39]. Если человек идентифицирует себя только с одним полюсом, он не может контролировать и осознанно строить поведение. Важно восстановить, осознать и воссоединить отщепляемые друг от друга элементы. Клиенту предлагается представить противоположность чего-либо: отношения, качества, чувства, образа и др. Затем выразить эти чувства, «оживить» образ, выразить отношение и т. д. В процессе происходит осознание и интеграция полярных установок.

6. Самораскрытие психолога. Специалист делится с клиентом своими чувствами, мыслями, переживаниями, используя Я-

высказывания и не пытаюсь навязать свое видение. Тем самым он помогает осознать скрытые для клиента элементы ситуации, даже если видение клиента не будет совпадать с высказанным психологом.

7. Фрустрация и поддержка. Психолог поддерживает клиента в процессе осознания своей открытостью, вниманием и сопереживанием, принимая его переживания без осуждения, оценивания, руководства. Те же действия фрустрируют манипулятивные действия клиента: попытку переложить на психолога ответственность за решение, получить оценку действий своих или другого, получить «поглаживания» какого-либо рода. На манипуляции специалист отвечает сосредоточением внимания на их исследовании, но не осуждением или игнорированием.

8. Работа со снами в гештальт-терапии. Ф. Перлз рассматривал элементы сна как проявление различных неосознаваемых личностных содержаний. Задача психологической работы – осознание вытесненных содержаний, принятие отчужденных сторон личности и их интеграция. В отличие от психоанализа, сновидение не интерпретируется. С целью актуализации переживания, клиенту предлагается восстановить содержание сна в режиме настоящего времени, «оживить» наиболее эмоционально окрашенные элементы с целью осознания и присвоения проекций. Отождествление способствует ассимиляции отвергаемого опыта и росту интеграции личности.

Задания для самостоятельной проверки

1. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. К какому направлению психотерапии относиться гештальт-терапия?

- 1) психодинамическая терапия;
- 2) экзистенциальная психотерапия;
- 3) телесно-ориентированная терапия.

2. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. Основная идея гештальт-терапии:

- 1) формирование правильного мышления;
- 2) развитие креативности во взаимодействии с окружающим миром, восстановление способности к саморегуляции;
- 3) обучение саморегуляции.

3. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.
Основоположник гештальт-подхода:

- 1) А. Маслоу;
- 2) М. Эриксон;
- 3) Ф. Перлз.

4. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.
Какие типы нарушений контактной границы, препятствующих психологическому развитию, описал Ф. Перлз?

- 1) интроекция, проекция, ретрофлексия, конфлюэнция;
- 2) рационализация, искажение, вытеснение;
- 3) гиперкомпенсация, идентификация.

5. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.
Основные вопросы, задаваемые консультантом в ходе терапии:

- 1) откуда? почему?
- 2) зачем? когда?
- 3) что? как?

6. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.
Роль терапевта в терапевтическом процессе:

- 1) фрустрирует, оказывает клиенту помощь в расширении осознания и переживания контакта;
- 2) формирует новые поведенческие навыки;
- 3) помогает понять бессознательное психическое содержание.

7. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.
В концепции гештальт-терапии невроз возникает вследствие неспособности изменить в случае необходимости:

- 1) поведение;
- 2) чувства;
- 3) отношение.

8. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. Согласно теории гештальт-терапии, смена циклов возникновения и удовлетворения потребностей определяет состояние:

- 1) здоровья;
- 2) напряжения;
- 3) активности.

9. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. Базовый способ и цель в гештальт-терапии:

- 1) осознание-как-процесс;
- 2) катарсис;
- 3) новый поведенческий навык.

10. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. Творческое приспособление в гештальт-терапии рассматривается как способность к:

- 1) контакту;
- 2) прерыванию;
- 3) адаптации;
- 4) восстановлению.

11. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. Творческое приспособление включает различие нового и его:

- 1) ассимиляцию-отвержение;
- 2) принятие и приспособление;
- 3) преобразование и адаптацию.

12. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. Прерывание контакта, выражающееся в сложностях с различением между собой и средой:

- 1) интроекция;
- 2) проекция;
- 3) ретрофлексия;
- 4) конфлюенция.

13. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. Некритичное восприятие чьих-то убеждений и стандартов без ассимиляции их личностью:

- 1) интроекция;
- 2) проекция;
- 3) ретрофлексия;
- 4) конфлюенция.

14. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.
Видение своих собственных желаний и чувств в других людях или предметах:

- 1) интроекция;
- 2) проекция;
- 3) ретрофлексия;
- 4) конфлюенция.

15. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.
Направление на себя того, что первоначально человек делал или хотел делать другим людям:

- 1) интроекция;
- 2) проекция;
- 3) ретрофлексия;
- 4) конфлюенция.

16. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.
Поведение, базирующееся на единстве потребностных состояний и действий, называется:

- 1) аутентичным;
- 2) продуктивным;
- 3) адаптивным.

Ключ

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
вариант ответа	2	2	3	1	3	1	1	1	1	1	1	4	1	2	3	1

Рекомендуемая литература

1. Булюбаш И.Д. Руководство по гештальттерапии / И.Д. Булюбаш. – М.: Институт психотерапии и клинической психологии, 2011. – 768 с.
2. Гингер С. Гештальт: искусство контакта / С. Гингер. – М.: ПЕР СЭ, 2002. – 320 с.
3. Гордон У. Гештальттерапия постмодерна. За пределами индивидуализма / У. Гордон. – М.: Смысл, 2011. – 464 с.
4. Лебедева Н.М. Путешествие в гештальт: теория и практика / Н.М. Лебедева, Е.А. Иванова. – СПб.: Речь, 2004. – 560 с.
5. Перлз Ф. Теория гештальттерапии / Ф. Перлз. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2014. – 320 с.
6. Перлз Ф. Практикум по гештальттерапии / Ф. Перлз, П. Гудман, Р. Хефферлин. – М.: Институт Психотерапии, 2005. – 240 с.
7. Перлз Ф. Теория гештальт-терапии / Ф. Перлз, П. Гудмен. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001. – 384 с.
8. Перлз Ф. Эго, голод и агрессия / Ф. Перлз. – М.: Смысл, 2000. – 358 с.

2.4 ПСИХОДРАМАТИЧЕСКИЙ МЕТОД В ПСИХОЛОГИИ

Автор теории психодрамы Якоб Леви Морено, определивший ее «психодраматическим методом естественного излечения». Практика психологического воздействия основана на инсценировании переживаемой человеком реальности, своеобразной драматургии повседневности. Автор исходит из положения о том, что опыт нельзя усвоить на примере или передать вербально. Поэтому в пространстве терапевтического взаимодействия создаются условия получения, обогащения индивидуального опыта. Метод основан на воспроизведении естественного поведения человека и интегрирует в себе средства когнитивного анализа с активным участием в драматическом действии и групповом процессе. Цель психодрамы в том, чтобы сделать личность настолько спонтанной и творческой, насколько это возможно в рамках индивидуальности каждого из участников [21, с. 42].

Методы психодрамы заимствованы из театральной деятельности: постановка действия, исполнение роли, монолог, диалог, дублирование. Для того чтобы разобраться в проблемной ситуации, человеку предлагается инсценировать событие. Предполагается, что при этом человек воссоздает не столько реальность, сколько свое субъективное восприятие и психологические аспекты переживания. Клиент с помощью ведущего и участников группы разыгрывает события так, как если бы они происходили в данный момент. Психолог сводит игру участников психодрамы к терапевтическим целям [28, 54], помогает структурировать действие так, чтобы процесс стал средством прояснения и расширения возможностей: проигрываются новые роли, апробируются альтернативные поведенческие модели, конструируются модели решения проблемы. Процесс психодраматического действия – это процесс постижения смысла, заключенного не только и не столько в словах, но и в выражении лица, оговорках, обмолвках, позе, жестах, поведении. Все это – информационные сигналы, создающие подтекст и выступающие в общении в роли социального

действия. Психодрама может повысить эффективность в работе с клиентами, испытывающими трудности в вербализации чувств, предоставив им возможность выражения в действии, а также в работе с людьми, склонными к оторванному от действия рассуждательству. В силу как будто не направленного игрового характера действия в психодраме легче обойти сопротивление исследовательскому процессу. К тому же раскрытие своего внутреннего мира на сцене должно происходить без критики и ограничений.

Исцеляющий эффект психодрамы связан также с психологической поддержкой, оказываемой человеку группой, защищенностью от неудач и эмоционального отвержения. Психодрамма – групповой процесс и в нем участвуют в различной степени все члены группы: психодраматист – терапевт, он же ведущий группы; протагонист – тот, проблема которого отрабатывается; участники, выбираемые протагонистом на роли дублера и зеркала. Оставшиеся наблюдатели участвуют в обсуждении по окончании представления. Благодаря вовлеченности в процесс у членов группы актуализируются и прорабатываются собственные проблемы.

Этапы психодраматической сессии

1. Стадия разогрева, погружения в проблему. Участники располагаются кругом. По заявлению определяется, с чьей проблемой будет производиться работа. Стул рядом с этим участником освобождается, ведущий садится рядом и интервьюирует протагониста, конкретизируя ситуацию, уточняя детали, реакции и переживаемые чувства. Формулируется вопрос, ответ на который протагонист хотел бы получить. Рекомендуются не форсировать стадию разогрева, даже если это займет много времени, следовать за скоростью протагониста. Затем происходит первоначальная инсценировка. Психодраматист вместе с протагонистом ходят внутри круга, моделируют эпизод. Протагонист с помощью вспомогательных средств символически выстраивает пространство, выбирает персонажи. Ввод выбранных участников в роли происходит следующим образом: протагонист встает за спину участника, кладет руки ему на плечи и от первого лица дает характеристику персонажа. Чтобы войти в образ, выбранный на

роль может задавать уточняющие вопросы также от первого лица. Психодраматист тоже задает уточняющие вопросы и предлагает эксперименты в инсценировании.

2. Стадия эксперимента. Инсценирование выбранной ситуации. Инсценирование может быть неоднократным с незначительными изменениями и уточнением ситуации. Также это может быть последовательная смена эпизодов, в которых протагонист является то участником, то наблюдателем сцены. Единичная инсценировка целесообразна, если решается задача наиболее полного вчувствования, многократная – при опробовании недавно усвоенных форм поведения [30]. На этом этапе причины затруднений уже могут стать очевидными, что способствует осознанию собственного поведения как источника затруднений техники дублирования, обмена ролями, зеркала.

Дублирование. Заместитель протагониста играет его роль в воссоздаваемой ситуации, делится опытом переживания. Предполагается, что это позволит протагонисту расширить понимание себя и ситуации или изменить отношение к ней.

Обмен ролями. Позволяет протагонисту идентифицироваться с другим человеком через исполнение его роли в ситуации. Предполагается, что таким образом ситуация начинает восприниматься и с иной точки зрения, расширяется понимание причин трудностей в отношениях.

Зеркало. Участник группы или сам психодраматист воспроизводит невербальное поведение протагониста, им не осознаваемое.

3. Сессия завершается обратной связью – обменом участников чувствами, которые они испытывали в процессе. Сначала делятся чувствами исполнители ролей, затем наблюдавшие. Предполагается, что все переживают катарсис различного рода, что обеспечивает рост и терапевтический эффект.

Задания для самостоятельной проверки

1. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.
Практика психологического воздействия в технике психодрамы основана на:

- 1) обучении навыкам конструктивного поведения;
- 2) инсценировании переживаемой человеком реальности;
- 3) групповой поддержке и коллективной деятельности.

2. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.
Цель психодрамы заключается в:

- 1) восстановлении спонтанности и творческой активности личности в отношениях;
- 2) преодолении внутренних и внешних конфликтов личности;
- 3) развитии групповой поддержки и сплоченности.

3. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. К методам психодрамы относятся:

- 1) постановка действия, расширение нарратива, дублирование, исполнение роли, эксперимент, монолог, когнитивный анализ;
- 2) постановка действия, зеркализация, интерпретация, обмен ролями, монолог, диалог, дублирование;
- 3) постановка действия, исполнение роли, монолог, диалог, дублирование, зеркализация.

4. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.
Этапы психодрамы:

- 1) разогрев, эксперимент, обратная связь;
- 2) первичное интервью, инсценировка, шерринг, закрепление реакции;
- 3) прояснение проблемы, направленная визуализация, проигрывание ролей, обсуждение.

5. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.
Техника социализации и интеграции, используемая в психодраме, заключается в том, что:

- 1) дети берут роли взрослых, а взрослые – роли детей;
- 2) клиент наблюдает за собой со стороны в то время, как на себя берут его роль вспомогательные «Я»;

- 3) клиент садится на сцене на стул спиной к зрителям, а психолог призывает зрителей к обсуждению клиента.

Ключ:

№ вопроса	1	2	3	4	5
вариант ответа	2	1	3	1	1

Рекомендуемая литература

1. Келлерман П.Ф. Психодрама крупным планом: Анализ терапевтических механизмов / П.Ф. Келлерман. – М.: Класс, 1998. – 240 с.
2. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама / Д. Киппер. – М.: Класс, 1993. – 224 с.
3. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама / Г. Лейтц. – М.: Прогресс, 1994. – 352 с.
4. Морено Я. Психодрама / Я. Морено. – М.: Апрель Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 528 с.
5. Психодрама: вдохновение и техника / под ред. П. Холмса и М. Карп. – М.: Класс, 1997. – 288 с.

2.5 ТРАНЗАКТНЫЙ АНАЛИЗ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

Транзактный анализ относится к рациональным методам психотерапии. Задача психологической работы видится в предоставлении клиенту возможности выхода из рамок неосознаваемых неконструктивных форм поведения в процессе их осознания и перестройки когнитивных структур. Применяется транзактный анализ как в индивидуальной, так и в групповой работе. Предназначен для кратковременной психокоррекционной работы.

Основы теории транзактного анализа были сформулированы Эриком Берном, который выделил три устойчивые психологические позиции человека, состояния Я, обозначив их как «Родитель», «Взрослый» и «Ребенок». Каждое состояние представляет собой особый паттерн мышления, чувств и поведения. Эти состояния проявляются в поведении и доступны наблюдению.

Состояние «Родитель» формируется на основе интериоризации посланий, полученных в детстве от родительских фигур: нормы, запреты, эталоны поведения и др. Функционально состояние Родителя видится как критическое или заботливое. Содержательно критическое состояние представляет набор правил (обычно запретительных). В этом состоянии человек склонен поучать, оценивать, запрещать, искать виновного. Человек нечувствителен к границам ответственности, не склонен к сомнению, требователен. Для Родителя характерны директивные высказывания типа: «Ты должен», «Нельзя», «Надо делать», «Прекрати» и т. д. Заботливый Родитель проявляет поддержку, понимание, готовность помочь. Состояние Родитель, проявляется в фразах типа «Мне нельзя», «Я должен», критические замечания типа «Итак, запомни», «Прекрати это», «Ни за что на свете», «Я бы на твоём месте», «Милый мой». Физическим признаком Родителя является нахмуренный лоб, качание головой, «грозный вид», вздохи, скрещенные на груди руки, поглаживание другого по голове и т.п. Благодаря этому состоянию человек способен выполнять руководящие воспитательные функции. Благодаря наличию этой стороны личности че-

ловек имеет опыт, освобождающий его от необходимости принимать множество тривиальных решения в обыденной жизни. Когда «родительская» функция блокирована, нарушается система устоев и принципов нравственной регуляции.

Состояние «Ребенок» – эмотивное начало в человеке, определяющее возможность независимости в отношении общественных условностей, в этом состоянии проявляются реакции и побуждения, характерные для детского возраста. Нахождение в этом состоянии проявляется в выражениях, отражающих чувства, желания и опасения. К невербальным проявлениям относятся дрожащие губы, потупленный взор, непосредственное выражение интереса, радости и др.

Выделяют три аспекта функционирования Дитя: приспосабливающийся, бунтующий и свободный (естественный) Ребенок:

1. «Естественный (свободный) ребенок». Это архаическая сторона личности, не ориентированная на моральные установки, предполагает все импульсы, присущие ребенку: креативность, доверчивость, непосредственность, увлеченность, изобретательность; придает человеку обаяние и теплоту. Человек в этом состоянии открыт миру, проявлению чувств. Это источник интуиции, радости, творчества. Э. Берн считал естественного Ребенка наиболее ценной частью личности. Но при этом Дитя непостоянен, безответственен, легкомыслен, эгоцентричен. Главный вербальный маркер – «Я хочу, – не хочу», «Нравится», «Интересно» и др.

2. «Адаптированный (приспосабливающийся) ребенок». В основе переживания и поведения в этом состоянии лежит ориентация на ожидания и требования окружающих. Для «адаптированного ребенка» характерна повышенная конформность, неуверенность, повышенные требования к себе, легко актуализируемые чувства вины и стыда, ожидание одобрения, обидчивость. Вербальные проявления: «Я не смогу», «Я попробую», «Почему Я?», «Я боюсь» и т. д.

3. «Бунтующий ребенок». Выражает протест человека против требований более сильных и авторитетных людей, не соответствующих его желаниям, что является основой самоутверждения

и независимости. Однако неконтролируемый бунтующий Дитя своенравен, капризен, обидчив, упрям и агрессивен. Вербальные проявления: «Не буду», «Оставьте меня в покое», «Не лезь» и т. д.

Состояние «Взрослый». Это состояние Я структурирует когнитивные модели, чувства, действия, позволяющие человеку строить отношения с миром в соответствии с реальностью текущей действительности, исходя из собственного опыта и рациональной оценки обстоятельств. Состояние Взрослого определяет способность человека осуществлять наиболее адаптивное поведение, быть рациональным и объективным. Человек рассуждает, не уходя в интеллектуализацию, логически анализирует, открыто задает вопросы, может делить ответственность между собой и другими. Вербальные проявления состояния: «Как?», «Когда?», «При каких условиях?», «Я считаю», «По моему мнению» и т.п. Взрослый функционирует в поле настоящего, не уходя в прошлые или ожидаемые ситуации. Взрослый свободен от предубеждений Родителя и эгоцентрированных порывов Дитя, определяя адекватность и уместность их проявления. Если взрослое состояние заблокировано, человек не способен осознать изменяющийся мир, и его поведение колеблется между поведением Ребенка и Родителя.

Все три состояния Я необходимы для функционирования и выживания человека, определяя полноценность и плодотворность его жизни. Цель транзактного анализа – восстановление функций Эго-состояний в случае их дисгармоничного развития.

Транзактный анализ включает в себя следующие виды психологической работы:

1. Структурный анализ – анализ структуры Эго-состояний личности.

2. Анализ транзакций – вербальных и невербальных информационных посланий людьми друг другу из различных ролевых позиций.

3. Анализ психологических игр, скрытых моделей отношений с людьми.

4. Анализ сценария (скрипт-анализ), индивидуального жизненного сценария, которому человек невольно следует.

Структурный анализ. Структурным анализом называют процесс анализа личности в аспекте функциональных состояний Я. Эго-позиции выясняются в процессе моделирования взаимодействия с помощью техники ролевых игр.

Когда в функциональной структуре личности роль Взрослого мала и значительно влияние Родителя и Дитя, развиваются невротические нарушения. Э. Берн рассматривает случаи контаминации – смешения Эго-позиций и исключения – невозможности выйти из Я-состояния.

Контаминации:

1. **Предрассудки.** Человек принимает родительские установки за реальность (Родитель вторгается в границы Взрослого). Например: «Друзьям нельзя доверять», «Мир несправедлив» и т. д.

2. **Иллюзии.** Взрослое мышление затуманивается заблуждениями из детства (Дитя вторгается в границы взрослого). Например: «Я не привлекателен» или, напротив, – «Я лучше других» и т. д.

Исключение – это процесс, когда человек исключает какое-либо из своих Я-состояний.

Целью структурного анализа является определение Эго-позиций, контаминаций и исключений, восстановление нормальных отношений между тремя аспектами личности, то есть возможности выбора Я-состояния, которое бы соответствовало нуждам человека и условиям ситуации.

Анализ транзакций. Э. Берн считал транзакцию «основной единицей социального взаимодействия». Транзакцией называется обмен воздействиями между эго-состояниями двух людей. Она начинается с послания одного человека другому (стимул), другой ему отвечает (реакция). При этом начинающий общение неосознанно занимает определенную Эго-позицию, адресуя послание также определенному состоянию другого человека. Если последний не принимает заданную роль, он будет стремиться задать свои позиции. Цель транзактного анализа – выявить ролевые позиции взаимодействующих и их соответствие.

Все транзактные реакции делятся на дополнительные, перекрестные, скрытые, прямые, не прямые и смазанные.

Дополнительные транзакции. Характеризуются тем, что роли, исходя из которых собеседники организуют общение, соответствуют ожиданиям друг друга.

Перекрестные транзакции возникают в том случае, когда послание-стимул направлено к одному состоянию Я, а реакция исходит из другого Я-состояния. Коммуникация превращается в позиционную борьбу.

Скрытые транзакции предполагают два уровня коммуникативного обмена: открытый – из одной ролевой позиции и скрытый – из другой. Характерно для манипуляций. Скрытая транзакция содержит неявную информацию, посредством которой можно повлиять на другого. Например: стимул – «Вряд ли ты решишься взяться за подготовку столь сложного проекта», реакция – «Но у меня 10 лет опыта!». Открытая коммуникация осуществляется из позиции Взрослый – Взрослый, скрытая – Родитель-Дитя. Таким образом, скрытое послание «Не слабо тебе?» принесло свой результат.

Прямые транзакции – прямое обращение к человеку (Я-Ты). Непрямые – человек посылает информацию другому не прямо, а через обращение к третьему лицу (Я - Он). Смазанные – через обращение к группе (Я - Вы Все).

При проведении групповой консультации и коррекционной работы следует поощрять участников к использованию только прямых транзакций. Непрямые транзакции направлены на поиск союзника, прямые – на установление ясности и близости.

Сценарный анализ. Сценарий – это формирующийся в детстве, подкрепляемый родителями, малоосознанный план жизни личности [8].

Э. Берн определил шесть видов жизненных сценариев: «Пока не», «После», «Никогда», «Всегда», «Почти», «Открытый конец»[8].

Сценарий «Пока не». Человек, следующий данному сценарию, не в состоянии испытывать всю полноту жизни,

поскольку связывает удовлетворение жизненных возможностей только с конкретными обстоятельствами, например: «Жизнь начнется, только когда я разбогатею», или «... выйду замуж», или «...похудею» и т. д. Если человек не видит возможностей достижения цели, жизнь обесмысливается. Психологу следует обратить внимание клиента на актуальные потребности, способы и ресурсы их удовлетворения, психологические барьеры в настоящем.

Сценарий «После». Человек, следующий этому сценарию, не в состоянии переживать удовлетворение от настоящих достижений, поскольку испытывает тревогу по поводу будущих потерь: потери существующих отношений, разорения, старости и др. Психологическая работа направлена на осознание проблем настоящего, моделей их решения.

Сценарий «Никогда». Основой сценария является убеждение «Я никогда не получаю того, что я больше всего хочу». Отражает пассивную жизненную позицию. Можно предположить проблемы формирования компетентности и фрустрированную потребность в уважении. Психологическая работа направлена на осознание самоотношения и его связи с родительскими посланиями.

Сценарий «Всегда». Восприятие своей жизни человеком отражено в вопросе «Почему это всегда случается со мной?». Отражает низкий уровень ответственности и автономности.

Сценарий «Почти». Отражает склонность человека к воспроизводству непродуктивных стратегий. Выражается в позиции «В этот раз я почти достиг своего». Человек вновь повторяет действие в надежде, что уж в этот раз будет результат.

Сценарий «Открытый конец». В этом сценарии жизненная перспектива видится только до определенного момента (результата, событий), после чего будущее кажется пустым, бесцельным или неосуществимым.

По содержанию сценарии делятся на сценарии: победителя, побежденного и не-победителя (банальный). Победитель следует сценарию, приводящему его к цели. Побежденный реализует сценарий проигрыша, невозможности достижения, или цель до-

стигается ценой значительных потерь. Сценарий не-победителя определяет однообразную жизнь без рисков, без стремления к выигрышу, но и без особых проигрышей. Отличить Победителя от Побежденного, по мнению Э. Берна, можно по ответу на вопрос, что он будет делать, если проиграет. Победитель знает что, учитывает разные возможности, готов пробовать разные пути достижения цели. Побежденный желает победы, но не может определить, что для этого делать.

В сценарии проявляются четыре варианта жизненных позиций, определяемых сочетанием установок по отношению к себе: «Я – хороший» («Со мной все в порядке»), Я – плохой («Я не в порядке») или другим: «Ты – хороший», «Ты – плохой» [8]. Исходя из двустороннего сочетания позиций, программируются сценарии и игры.

Позиция «Я – хороший, Ты – хороший» связана со сценарием Победителя. Ребенок понимает, что он достоин любви, его любят, и он любит и принимает родителей. Это вполне здоровая установка: «Жизнь стоит того, чтобы жить».

Позиция «Я – плохой, Ты – хороший», скорее всего, определяет проигрышный сценарий. Можно ожидать формирование негативного самоотношения, склонность к депрессивным состояниям, в социальном плане – склонность к зависимым отношениям или изоляции.

Позиция «Я – хороший, Ты – плохой». Такой человек склонен к возвеличиванию себя, возможно, и за счет других. Не склонен к проявлению уважения и поддержке окружающих. Реализуя свое намерение (даже «из лучших побуждений»), игнорирует интересы и переживания другого.

Позиция «Я – плохой, Ты – плохой» наиболее соответствует проигрышному сценарию. Это позиция безнадежности – «Жизнь бесполезна и полна разочарований».

Жизненная позиция оформляется ранее жизненного сценария и определяется интерпретацией сценарных посланий – невербальных и, позднее, словесных.

Ниже приводятся примеры наиболее типичных посланий родителей и их последствий [50]:

1. «Не живи». Послание может быть прямым: «Уж лучше бы тебя не было», но обычно в мягкой форме и неосознанно для самого родителя, суть высказываний – если бы не ребенок, жизнь сложилась бы по-другому. Сообщение может восприниматься невербально: родитель раздражается, хмурится, когда ребенок к нему обращается, злится, тяжело вздыхает, когда нужно выполнять связанные с ребенком обязанности и др.

2. «Не будь самим собой». Так ребенок может переживать информацию о том, что, например, родители хотели ребенка противоположного пола. Часто является следствием сравнения ребенка с другими детьми.

3. «Не будь ребенком». Исходит от взрослых или обстоятельств жизни, требующих от ребенка опытности и ответственности, превышающей возрастные возможности. Характерно для родителя, в структуре личности которого исключена функция Дитя, или, напротив, Эго-состояние Ребенка доминирует, определяя смещение ролей в детско-родительских отношениях (обиженный, капризный, несчастный и т.п. родитель).

4. «Не расти (оставайся маленьким)». Характерно для родителей, находящихся в зависимых отношениях с ребенком, видящих смысл жизни в исполнении роли отца или матери. Взросление ребенка – угроза ощущению значимости в мире.

5. «Не делай успехов». Это послание передается родителем, для которого успехи ребенка воспринимаются угрозой его авторитету и влиянию или обостряют переживание собственных неудач.

6. «Не делай». Послание исходит от родителя, убежденного, что без его руководства ребенок не справится, или принесет вред.

7. «Не будь первым (не будь лидером, не высывайся)». Установка на подчинение.

8. «Не принадлежи». Это послание может передаваться родителями, убежденными в отличии своего ребенка от других детей (вариант – отличие нас от окружающих) в положительном или отрицательном смысле. Следовательно, принадлежность невозможна, вредна, недостойна. Усвоивший подобную установку

будет чувствовать себя изолированным, чужим в существующей социальной реальности.

9. «Не будь близким» (вариант – «Не доверяй»). Установка может сформироваться у ребенка, опыт общения которого с родителем полон невнимания, пренебрежения, или даже отвержения. Подобные последствия может иметь ситуация смерти или внезапного исчезновения родителя. В результате человек неосознанно начинает избегать близких отношений и чувств, поскольку они являются источником боли, может формироваться провокационная модель поведения, своеобразная проверка отношений на крепость.

10. «Не чувствуй себя хорошо (не будь здоровым)». Такой смысл приобретает для ребенка поведение родителя, не уделяющего ему необходимого внимания, но очень заботливого, когда ребенок заболевает или с ним происходят неприятности. Вариант – ребенку уделяют силы и время преимущественно тогда, когда его поведение становится непереносимым.

11. «Не думай». Это послание родителей, принижающих мнение, интеллектуальные способности ребенка или значимость его проблем. Может быть своеобразным средством укрепления власти и контроля, утверждения родительского авторитета.

12. «Не чувствуй». Транслируется родителями, которые сами не способны к выражению чувств и эмоциональному общению, или смещают акцент с контроля поведения на подавление связанных с ним переживаний. Вариант – «не чувствуй неправильных чувств», или «чувствуй как я», или «чувствуй так, как необходимо мне».

13. «Не люби». Установка формируется в детско-родительских отношениях, построенных на понимании любви как вознаграждения за ожидаемое поведение. Соответствующие установки: «Меня нельзя любить, если я не буду соответствовать желаниям и оценкам другого», обратная сторона – «Если буду соответствовать желаниям другого, получу любовь», «Нельзя любить никого просто так».

Принятая психологическая позиция определяет восприятие человеком окружающего мира, жизненный сценарий и модель

отношений с окружающими. Человек неосознанно стремится поддержать сформированные установки, отвергая опыт иного существования в мире.

Э. Берн считал, что человек может строить свою жизнь и по антисценарию. Этот своеобразный бунт проявление той же зависимости от сценарного послания, но с установкой наоборот.

Итак, сценарий – это жизненный план, выполнение которого реализуется в определенной роли. Содержание сценария зависит от принятых в детстве позиций, закрепляется в Эго-состоянии Ребенка через систему транзакций во взаимодействии с родителем. Человек воссоздает свой сценарий, как правило, в ситуациях стрессовых и ситуациях, в которых есть смысловое сходство с болезненной ситуацией в детстве. Обычно человек эту связь не осознает, как и сам травматический эпизод. Выход из сценария требует выявления в процессе психологической работы потребности, фрустрированной в детском возрасте, и построения поведения, направленного на удовлетворение этой потребности в настоящем. Курс жизни человека, отмечал Э. Берн, зависит кроме сценария также от внешних событий и автономных решений. Психологическая поддержка направлена на укрепление автономии личности и способности к выбору. Автономность подразумевает реакцию на реальность настоящего, а не на сценарные послания и характеризуется восстановлением осознания, спонтанности и интимности. Спонтанность выражается в возможности свободно реагировать из любого Я-состояния, не искажая отношение в угоду родительским установкам. Интимность представляет собой потребность и способность к открытому выражению чувств, ожиданий и т.п. по отношению к другому человеку. Автономия требует обработки информации о мире в Я-состоянии Взрослого и свободу выбора необходимого состояния для взаимодействия. Э. Берн ввел понятие «интегрированный Взрослый». Интегрированный Взрослый имеет возможность актуализировать способности всех подструктур личности.

Первоначальное условие интеграции – осознание скрытых посланий, скрытого плана действий, выведение его из внутренне-

го плана в поле отношений. Благодаря пониманию сценария человек может освободиться от влияния первоначального детского опыта. Коррекционная работа направлена на преодоление непродуктивных стереотипов поведения, формирование способности к принятию адекватных ситуации решений исходя из собственных потребностей и возможностей. Основная цель – на основе пересмотра жизненных позиций, достижения позиции «Я хороший, Ты хороший», достичь реконструкции личности. Транзактный анализ предоставляет клиенту возможность выйти за рамки неосознаваемых схем и шаблонов поведения и, приняв иную когнитивную структуру поведения, получить возможность произвольного свободного поведения.

Задания для самостоятельной проверки

1. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.
Транзактный анализ относится к методам:

- 1) рациональной психотерапии;
- 2) поведенческой терапии;
- 3) экзистенциальной терапии.

2. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.
Основателем транзактного анализа является:

- 1) В. Франкл;
- 2) Э. Берн;
- 3) Б. Скиннер;
- 4) Ф. Перлз.

3. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.
Цель транзактного анализа:

- 1) восстановление функций Эго-состояний;
- 2) коррекция невротических форм поведения;
- 3) формирование более продуктивного жизненного сценария.

4. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.
Задача психологической работы в технике транзактного анализа:

- 1) осознание ролевых позиций в отношениях и формирование более эффективных методов воздействия на собеседника;
- 2) выход клиента из рамок неосознаваемых неконструктивных форм поведения в процессе их осознания и перестройки когнитивных структур;
- 3) осознание информационных посланий и коррекция конфликтных вербальных проявлений.

5. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. Высказывания типа: «Ты должен», «Ты виноват», «Нельзя это делать» и т. п. являются проявлениями состояния:

- 1) Родитель;
- 2) Взрослый;
- 3) Ребенок.

6. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. Высказывания типа: «Я хочу, – не хочу», «Интересно», «Я не смогу» и т. п. являются проявлениями состояния:

- 1) Родитель;
- 2) Взрослый;
- 3) Ребенок.

7. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. Высказывания типа: «При каких условиях?», «По моему мнению», «Каким образом?» и т. п. являются проявлениями состояния:

- 1) Родитель;
- 2) Взрослый;
- 3) Ребенок.

8. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. Цель структурного анализа:

- 1) формирование доминирующей позиции состояния «Взрослый» в системе личности;
- 2) определение Эго-позиций, восстановление возможности выбора между состояниями личности в соответствии с условиями ситуации;

- 3) развитие способности к осознанной подстройке к ролевой позиции партнера.

9. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. Проявлением какого рода контаминации являются высказывания: «В этом мире никому нельзя верить», «Скромность – главное достоинство женщины», «Жизнь – полоса страданий»:

- 1) предрассудки;
- 2) иллюзии;
- 3) исключение.

10. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. Проявлением какого рода контаминации являются высказывания: «Я ни на что не способен без поддержки родных», «Я не интересен другим людям»:

- 1) предрассудки;
- 2) иллюзии;
- 3) исключение.

11. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. Транзакции, при которых роли, исходя из которых собеседники организуют общение, соответствуют друг другу, называются:

- 1) дополнительными;
- 2) прямыми;
- 3) смазанными.

12. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. Транзакции, при которых послание ориентировано на одно Я-состояние партнера, а реакция исходит из другого Я-состояния, называются:

- 1) скрытыми;
- 2) перекрестными,
- 3) непрямыми.

13. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. Для манипулятивного поведения характерны транзакции:

- 1) не прямые;
- 2) смазанные;

- 3) скрытые;
- 4) перекрестные.

14. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.
Жизненная позиция определяется:

- 1) интерпретацией сценарных посланий,
- 2) ролевой позицией личности;
- 3) содержанием жизненного сценария.

Ключ

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
вариант ответа	1	2	1	2	1	3	2	2	1	2	1	2	3	1

Рекомендуемая литература

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры: психология человеческой судьбы / Э. Берн. – М.: Университетская книга, 1998. – 398 с.

2. Джеймс М. Рожденный выигрывать. Трансакционный анализ с гештальтупражнениями / М. Джеймс, Д. Джонгвард. – М.: Прогресс, 1993. – 336 с.

3. Стюарт И. Новое введение в транзакционный анализ / И. Стюарт, В. Джойнс. – СПб.: Смысл, 1997.

4. Стюарт Я. Современный транзактный анализ / В. Стюарт, В. Джойнс. – СПб.: Социально-психологический центр, 1996. – 330 с.

2.6 МЕТОДЫ НЕЙРО-ЛИНГВИСТИЧЕСКОГО ПРОГРАММИРОВАНИЯ

Нейро-лингвистическое программирование (НЛП) утвердилось в психологической практике во второй половине XX века. НЛП направлено на реконструкцию поведения. Основатели подхода американские психологи Дж. Гриндер и Р. Бендлер определили цель психологического воздействия в достижении личностью качеств преуспевающего человека. Такими качествами авторы считали способность четко определять свои цели, способность к выбору и гибкость поведения, доступ к собственным психологическим ресурсам, восприимчивость сенсорных сигналов и различение невербальной информации.

Практику НЛП нередко определяют как терапию образа. Суть идеи в том, что мы строим свое поведение исходя из своего субъективного образа окружающей действительности. Этот образ строится посредством следующих процессов моделирования: обобщения, исключения и искажения.

Обобщение – результат опыта встречи с определенным типом ситуациями, позволяющий продуктивно действовать в них, не решая каждый раз задачу выбора поведенческих действий. Он же становится препятствием в случае некритического переноса в иного типа ситуации. Например, ребенок, получающий от родителей внимание и заботу путем демонстрации беспомощности и несчастья, реализуя те же паттерны в детском сообществе, рискует получить прямо противоположное отношение.

Исключение – «это процесс, при котором мы избирательно обращаем внимание на одни стороны нашего опыта и пропускаем другие» [16, с. 17]. Исключение – необходимый механизм целенаправленности, фокусировки на определенных аспектах действительности, определяющий достижение. В то же время он может стать ограничением в построении полной картины ситуации, учете условий жизнедеятельности. Например, человек, учитывающий в построении отношений с близкими только свое доброе намерение и чувства, исключаящий из опыта собственное пове-

дение (его эффективность и прочтение окружающими), страдает от их отвержения или равнодушия.

Искажение. В отношениях людей искажение проявляется в придании словам или действиям другого смысла, информационного содержания, не подразумеваемого их автором. Например, любое проявление недовольства человек понимает как послание «Ты мне не нравишься» или «Ты плох».

Так на основе обобщения, исключения и искажения формируется индивидуальная картина мира. Смысл поведения человека возможно понять только в соотношении с его моделью реальности. Неадаптивные модели приводят к невозможности реализации жизненных потребностей. В концепции нейролингвистического программирования проблема не в том, что люди совершают ошибочные действия для достижения цели, а в том, что не обладают достаточно широким репертуаром вариантов выбора. Психологическая работа направлена на изменение восприятия действительности и увеличение возможностей выбора.

Поскольку в результате работы подразумевается достижение определенной модели поведения, формулировке цели придается особое значение. Определяемая цель должна соответствовать следующим требованиям:

1. Цель должна быть сформулирована положительно. Клиент часто формулирует цель в категории отсутствия состояния (не хочу бояться, любить, быть толстой и т. д.). Это делает работу неопределенной. Важно осознать цель, которую человек хочет достичь, а не избегать того, чего он не хочет. Например «Что вы хотите достичь, бросив пить?».

2. Цель должна быть конкретна. Важно определить контекст достижения цели: в каких ситуациях, с кем, в форме какого поведения. Например, уметь постоять за себя – цель абстрактная и не всегда уместная. Определяя контекст, клиент определяет конкретное поведение по отношению к конкретным обстоятельствам.

3. Цель должна относиться к достижениям самого клиента и не зависеть от других людей.

4. Цель должна быть реалистична.

Достижение поставленной цели подразумевает работу по выявлению ограничений в модели мира клиента, психологических оснований ее поддержания, формирование изменений в восприятии мира и поведении. В работе используется ряд лингвистических приемов, называемых мета-модель.

Мета-модель – это описанный набор приемов, предназначенных для сбора лингвистической информации, набор вопросов, позволяющих выявить значение слов клиента и связать его речь с внутренним опытом.

Приемы помогают восполнить ограниченную обобщением, исключением и искажением информацию. Например, фраза «Меня не понимают» не содержит конкретной информации. Используя мета-модель, можно конкретизировать значение, возможно – «Что именно было бы для вас выражением понимания?».

Клиент может использовать так называемые номинализации – абстрактные существительные, в которых действия обозначаются абстрактным существительным, словно приобретающим независимость от выбора человека. Преобразование номинализации в глагольную форму помогает человеку понять, что то, что он считал не зависящим от него, является продолжающимся процессом, который можно изменить, например: Клиент: «Я нуждаюсь в их уважении». Консультант: «Какие действия с вашей стороны стоят уважения?», или «Какие действия были бы для вас проявлением их уважения?».

Проявлением внутреннего ограничения является использование в речи клиента так называемых «кванторов общности»: «все», «никогда», «всегда», «никто», «каждый». Приемы конкретизации: намеренное преувеличение обобщения; перечисление конкретных ситуаций или лиц, составляющих общность; вспоминание опыта, противоречащего обобщению.

Мета-модель используется для выявления семантических нарушений в модели мира. Пример часто встречаемого семантического нарушения – ожидание понимания или поддержки от других без обозначения собственных нужд. Психологу важно обратить внимание на ограниченность информации в отношениях

(«Что вы делаете, чтобы быть понятным для этих людей?», «Как вы даёте понять, что нуждаетесь в помощи?»).

Психологу важно использовать мета-сообщения, неосознанно передаваемые невербально. Это позволяет выявить и осознать противоречивость между вербальными и невербальными составляющими поведения. Для указания на неконгруэнтность во взаимодействии с клиентом существует ряд приемов [16]:

1. Техника “но”. Клиент высказывает некое намерение («Я хочу сделать то-то...», «Я намерен перестать делать то-то...»), психолог подчеркивает существование противоположной тенденции: «Но ...». Продолжая предложение, клиент осознаёт противодействующий мотив.

2. Техника комментария. Психолог воспроизводит вербальное содержание и описывает невербальные проявления, обозначая их несогласованность.

3. Техника зеркального повторения. Психолог максимально полно воспроизводит позу, тон голоса, жестикуляцию и слова клиента.

4. Техника прямого вопроса. «Вероятно, есть какая-то внутренняя причина, мешающая вам это сделать?».

Одна из базовых техник НЛП – рефрейминг. Используемые процедуры направлены на переосмысление и перестройку восприятия, мышления, поведения с целью избавления от неконструктивных психических шаблонов. Метод основан на концепции подсознания как ресурса достижения жизненных целей. Сознание, блокируя содержание бессознательного, мешает в полной мере использовать психологические ресурсы. Когда человек пытается избавиться от «плохого» поведения и терпит неудачу, скорее всего это происходит от того, что он игнорирует не осознаваемую «вторичную выгоду» такой поведенческой модели. Например, женщина, считающая, что полнота мешает ее личной жизни и никак не ограничивающая себя в питании, неосознанно избегает самой возможности строить отношения с противоположным полом, так как опасается боли или чувства унижения в случае расставания. Поэтому задача консультанта - выяснить, в чем за-

ключается положительная мотивация этого поведения, и найти иной, более эффективный способ удовлетворения намерения.

Дж. Гриндер и Р. Бендлер отмечают: «Мы заметили у человеческих существ одну интересную черту, если они замечают, что какой-то результат действия, которое они имеют производить, не дает результатов, они все равно повторяют его» [17, с. 13]. Среди основополагающих положений НЛП – заключение о том, что смысл взаимодействия в отклике, который мы получаем от другого. То есть важно не то, на что было первоначально направлено сообщение, а то, какую реакцию вызвало оно у собеседника. Важно видеть в неудаче информацию о том, как нужно откорректировать свои действия. Правило успеха в НЛП: если действие не дает результат, это всего лишь знак того, что нужно поступить по-другому. Для этого человеку приходится выйти за рамки ограничивающих представлений о себе как о неспособном сделать что-либо. Позиция терапевтического воздействия в НЛП – у каждого человека есть все ресурсы, необходимые для достижения его целей. Важно актуализировать этот ресурс и открыть доступ к нему в беспокоящей ситуации.

Для того чтобы получить доступ к ресурсам, существующим в опыте клиента, ему предлагается вспомнить (или вообразить) ситуацию, когда он проявил желаемое поведение. Человек психологически находится внутри ситуации, переживает ее. Таким образом достигается ассоциированность восприятия. Ассоциация – это восприятие себя субъектом, а ситуации – объектом действия. Важно восстановить полный контакт с ощущениями, поступающими по всем сенсорным каналам (репрезентативным системам), полное проживание эмоций в данной ситуации [13].

Важный принцип работы в системе НЛП – недопущение переживания вновь того, что причинило страдание. Работа с отрицательными, нересурсными состояниями осуществляется в состоянии диссоциации. Диссоциация – восприятие себя в ситуации как объект наблюдения, видение, слышание себя в ситуации со стороны (фокусировка внимания на одной или двух репрезентативных системах; отсутствие информации, поступающей по ки-

нестетической репрезентативной системе) [13]. Будучи в состоянии стороннего наблюдателя, клиент дистанцируется от неприятной ситуации, осознает, что она в прошлом. Эта позиция позволяет получить более объективное видение событий и, кроме того, делает процесс менее болезненным.

Открытие ресурсов в ассоциированном состоянии и моделирование поведения в проблемной ситуации, но уже с обогащенным опытом клиента, позволяет последнему открыть новые возможности решения жизненной задачи.

Задания для самостоятельной проверки

1. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. Формирование новых поведенческих стереотипов является целью:

- 1) психоаналитического направления;
- 2) логотерапии;
- 3) когнитивного направления;
- 4) поведенческого направления.

2. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. НЛП направлено на:

- 1) формирование установки на достижение цели;
- 2) повышение реалистичности восприятия мира;
- 3) расширение репертуара поведенческих реакций и возможностей выбора.

3. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. Основатели нейролингвистического подхода:

- 1) Дж. Гриндер и Р. Бендлер;
- 2) Дж. Уотсон, Э. Торндайк;
- 3) М. Эриксон, Б. Скиннер.

4. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. В концепции нейро-лингвистического программирования проблемы в реализации целенаправленного намерения заключаются, в первую очередь, в:

- 1) закреплении и повторении ошибочных действий;
- 2) ограниченности репертуара вариантов выбора;
- 3) искажении реальной картины действительности.

5. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.
Психологическая работа в технике нейролингвистического программирования направлена на:

- 1) изменение восприятия действительности и увеличение возможностей выбора;
- 2) осознание механизмов искажения в восприятии действительности;
- 3) освобождение от травмирующих переживаний.

6. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.
Процессы обобщения, исключения и искажения являются средствами:

- 1) моделирования субъективного образа действительности;
- 2) искажения образа мира;
- 3) осмысления опыта.

7. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.
Придание словам или действиям другого смысла, не подразумеваемого их автором:

- 1) обобщение,
- 2) искажение;
- 3) исключение.

8. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.
Мета-модель— это:

- 1) набор приемов, позволяющих выявить значение слов клиента и связать их с внутренним опытом;
- 2) набор профессиональных приемов исследования бессознательного;
- 3) система вопросов, позволяющая преодолеть неточности языковой информации.

9. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.
Рефрейминг - это:

- 1) процедура осознания значимости и принятия существующей ситуации;
- 2) процедура расширения поля восприятия, переосмысления и перестройки поведения;
- 3) метод выработки адекватных потребности форм поведения.

10. Определите применяемую технику. Психолог подчеркивает существование тенденции, противоположной осознаваемому намерению клиента:

- 1) техника прямого вопроса;
- 2) зеркального повторения;
- 3) техника «но...»;
- 4) техника комментария.

11. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.
Определите применяемую технику. Психолог воспроизводит вербальное содержание и описывает невербальные проявления, обозначая их несогласованность:

- 1) техника прямого вопроса;
- 2) зеркального повторения;
- 3) техника «но...»;
- 4) техника комментария.

12. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.
Определите применяемую технику. Психолог максимально полно воспроизводит позу, тон голоса, жестикуляцию и слова клиента:

- 1) техника прямого вопроса;
- 2) зеркального повторения;
- 3) техника «но...»;
- 4) техника комментария.

Ключ

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
вариант ответа	4	3	1	2	1	1	2	1	2	3	4	2

Рекомендуемая литература

1. Андреас К. Измените свое мышление и воспользуйтесь результатами. Новейшие субмодальные вмешательства НЛП / К. Андреас, С. Андреас. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2004. – 66 с.

2. Андреас К. Сердце разума. Использование вашей внутренней способности измениться с помощью Нейро-Лингвистического Программирования / К. Андреас, С. Андреас. – Новосибирск.: Экор, 1995. – 365 с.

3. Виль-Вильямс Е.И. Базовые модели применения НЛП в психотерапии / Е.И Виль-Вильямс [Электронный ресурс] URL: <http://www.nlp.ru/rus/win/articles/base.htm>.

4. Гриндер Д. Структура магии / Д. Гриндер, Р. Бендлер. – Одесса: Альян, 2001. – 452 с.

5. Гриндер Д. Из лягушек в принцы / Д. Гриндер, Р. Бендлер. – Воронеж.: МОДЭК, 1993. – 208 с.

2.7 МЕТОДЫ АРТ-ТЕРАПИИ

Термин «арт-терапия» ввел в употребление Адриан Хилл (1938). Это специализированная форма психологической терапии, основанной на искусстве, в первую очередь изобразительном, и творческой деятельности. Сегодня это направление получило широкое применение и как самостоятельный метод, и как метод, интегрированный в другие техники.

Основная цель коррекционной работы в модели арт-терапии состоит в интеграции и гармонизации личности, ее бессознательных содержаний и осознаваемых, структурированных в Я-концепции качеств. Основной техникой терапевтического воздействия является активное воображение, направленное на выражение эмоционального состояния, аффективное взаимодействие противоречивых или конфликтных сторон личности, гармонизацию противоречивых отношений и достижение посредством этих процессов роста самопознания и самоопределения личности. Процесс создания творческого продукта базируется на таких психологических процессах, как активное восприятие, продуктивное воображение, фантазия и символизация [36]. Рекомендуется использование методов арт-терапии в коррекционной работе с детьми в возрасте не ранее 6 лет, поскольку работа предполагает сформированность символической деятельности и достаточное владение материалами и способами изображения.

Восстанавливающие возможности определяются тем, что выполняемые виды деятельности являются формами естественной активности ребенка, наиболее естественной формой самообучения и отреагирования переживаний. Творчество само по себе приносит удовольствие, независимо от того, порождается это выражением глубинных содержаний подсознания или реализацией осознанной возможности развлечься. Важным мотивирующим фактором является ориентация на сам процесс, и то, что ценность продукта деятельности определяется воплощением индивидуальности автора, а не качеством выполнения. Отсюда вытекает важнейший принцип арт-терапии – одобрение и принятие всех про-

дуктов творческой изобразительной деятельности независимо от их содержания, формы и качества [36].

К методам арт-терапии относятся: изотерапия, игротерапия, сказкотерапия, танцевальная терапия, музыкотерапия, библиотерапия, кино- и фототерапия. Все эти виды творчества дают возможность заново пережить и выразить внутренние конфликты или негативный опыт и освободиться от них на новом уровне гармонизации.

Преимущества использования различных форм арт-терапевтической работы в том, что невербальная экспрессия (двигательная, изобразительная) более естественна для детей, чем вербализация своих проблем и переживаний. Арт-методы соответствуют детской спонтанности и еще не развитой способности к рефлексии чувств и поступков. Информация, заключенная в образе, менее подвержена цензуре сознания и дает более широкие возможности для анализа.

Во время коррекционных занятий ребенок приобретает способность выражать свои чувства, вступает в контакт с бессознательным с помощью символического языка образов [24]. Важно при этом сочетать творческие занятия с активной коммуникацией, развитием речевого взаимодействия. Методы арт-терапии позволяют психологу реализовать индивидуальный подход к клиенту и при групповой форме работы.

Коррекция с помощью арт-методов позволяет:

- уменьшить напряжение, выплеснуть негативные мысли и чувства;
- развивать когнитивные навыки;
- развивать спонтанность;
- преодолеть коммуникативные барьеры и психологические защиты в условиях опосредованного деятельностью общения;
- развивать в творческой деятельности навыки общения;
- получать удовольствие от самовыражения;
- осваивать новые роли и развивать латентные качества;
- осознать влияние собственного поведения на окружающих (в групповой работе);
- развивать навыки принятия решений;

- улучшить самоотношение;
- обрести цельность, личностную идентичность.

Соответственно, возможна постановка следующих целей арт-терапии:

1. Дать выход подавляемым и разрушительным реакциям приемлемым способом в безопасных условиях.
2. Проработать и осознать подавляемые намерения и чувства.
3. Достижение чувства внутреннего контроля через упорядочивание цвета, формы, движения и др. в деятельности.
4. Развитие отношений принятия и эмпатии в процессе творческого взаимодействия.
5. Коррекция самооценки через переживание чувства компетентности и независимости в процессе создания творческого продукта.
6. Формирование активной позиции по отношению к людям и жизненным обстоятельствам через расширение поля ролевых идентификаций.
7. Повысить ресурсы в переживании травмирующих ситуаций через их реконструкцию в символически-образной форме.

Психологу, работающему в условиях образовательного учреждения, наиболее доступен в реализации традиционный и разработанный метод арт-терапии – изотерапия. Достоинство рисования заключается в активном задействовании и согласованности различных психических функций. Рисование может быть использовано как средство моделирования отношений; встречи с различными переживаниями, в том числе негативного или болезненного характера; выражения чувств; актуализации травмирующих содержаний и др. Художественное самовыражение является средством снятия психического напряжения, формирования активной позиции по отношению к жизненным обстоятельствам, а также инструментом в системной психологической работе по реконструкции модели ролевых отношений и де-идентификации личности.

Использование средств изотерапии в процессе психологической коррекции помогает решить эмоциональные и поведенче-

ские проблемы ребенка. Однако фантазийные образы могут играть защитную компенсаторную роль, блокируя работу переживания. Важно, чтобы процесс способствовал осознанию себя и повышению качества существования в мире, что требует достаточно активного вмешательства психолога. В. Оклендер определила следующие стадии коррекционной работы с использованием изобразительной деятельности [35; с. 79]:

1. Ребенка стимулируют делиться возникающими при рисовании чувствами для усиления процесса осознания себя.

2. Ребенка просят описать картину, поделиться впечатлениями о рисунке.

3. Описание элементов картины: формы, цвета, людей, предметов.

4. Ребенка просят описать рисунок от первого лица так, как будто картинкой является он сам.

5. Идентификация специфических предметов на картинке. Как и на предыдущих этапах, при этом ребенку задают наводящие вопросы («Кто ты?», «Что ты делаешь?» и др.), помогающие ребенку («войти» в образ.

6. Воссоздание диалога между элементами картины – связанными или противоположными (лодка на озере, счастливая и печальная сторона образа).

7. Психолог предлагает свои предложения о том, как нарисовать картинку.

8. Определяется значение внешних проявлений поведения: тон голоса, поза, мимика, жесты, паузы и др.

9. Психолог помогает ребенку в идентификации с описанием картины или ее частей.

10. Прорабатываются реальные жизненные ситуации, вытекающие из рисунка.

Задания для самостоятельной проверки

1. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов. Кто впервые в 1930-х годах использовал термин «арт-терапия»?

- 1) К. Юнг;
- 2) З. Фрейд;
- 3) А. Хилл;
- 4) К. Роджерс.

2. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.

К функциям арт-терапии относятся все, кроме:

- 1) катарсисической;
- 2) регуляторной;
- 3) обучающей;
- 4) коммуникативно-рефлексивной.

3. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.

Основная задача изотерапии:

- 1) развитие творческого воображения;
- 2) обучение различным техникам рисования;
- 3) выявление и осознание трудно вербализуемых проблем;
- 4) создание высокохудожественных образов.

4. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.

Отличие изотерапии от уроков рисования заключается:

- 1) в различии целей и задач;
- 2) в различии продуктов изобразительной деятельности;
- 3) в различии мотивов действий ребенка.

5. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.

Арт-терапия - это:

- 1) специализированная форма психологической терапии, основанной на искусстве;
- 2) синтез нескольких областей научного знания (искусства, медицины и психологии);
- 3) совокупность методик, построенных на применении разных видов искусства для преодоления отклонений в личностном развитии.

6. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.

Основная цель коррекционной работы в модели арт-терапии состоит в:

- 1) отреагировании подавляемых чувств;
- 2) гармонизации личности, ее бессознательных содержаний и осознаваемых, структурированных в Я-концепции качеств;
- 3) коррекция самооценки.

7. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.
Основной техникой коррекционного воздействия в арт-терапии является:

- 1) рисование;
- 2) активное воображение;
- 3) выражение чувств средствами искусства.

8. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.
К методам арт-терапии относятся:

- 1) изотерапия, игротерапия, сказкотерапия;
- 2) музыкотерапия, танцевальная терапия, телесноориентированная терапия;
- 3) кинотерапия, библиотерапия, психодрама.

Ключ

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8
вариант ответа	3	1	3	1	1	2	2	1

Рекомендуемая литература

1. Арт-терапия / сост. и общая редакция А. И. Копытина. – СПб.: Питер, 2001. – 320 с.
2. Бетенски М. Что ты видишь? Новые методы Арт-терапии / М. Бетенски. – М.: Эксмо, 2002. – 256 с.
3. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб: Питер, 2002. – 368 с.
4. Практикум по арт-терапии / под ред. А.И. Копытина.– СПб.: Питер, 2001. – 448 с.

ГЛОССАРИЙ

Автономия – способность личности к самоопределению на основании собственных убеждений. Проявляется в независимости человека от давления авторитета другой личности, группы или социального института.

Арт-терапия – совокупность методик, построенных на применении разных видов искусства в своеобразной символической форме и позволяющих с помощью стимулирования художественно-творческих (креативных) проявлений ребенка осуществить коррекцию нарушений психосоматических, психоэмоциональных процессов и отклонений в личностном развитии.

Ассимиляция – процесс интеграции внешних объектов (людей, предметов, идей, ценностей) и бессознательных содержаний в сознание, процесс приспособления новых идей к уже существующему пониманию мира.

Аутентичность – осознание человеком своих переживаний и чувств, доступность их для него самого и способность проживать, испытывать и выражать их вовне, в общении с другими людьми.

Бессознательное – в психоанализе: не попадающие в поле сознания процессы и состояния психики; система психики человека, по своему объему, содержанию и закономерностям функционирования отличающаяся от системы сознания.

Библиотерапия – специальное коррекционное воздействие на клиента с помощью чтения специально подобранной литературы в целях нормализации или оптимизации его психического состояния.

Вытеснение – защитный механизм, с помощью которого инстинктивные влечения, мысли и представления, неприемлемые для сознания личности, не допускаются до осознания и удерживаются в области бессознательного.

Воздействие (в психологии) – целенаправленный перенос движения, информации от одного участника взаимодействия к дру-

гому. Воздействие может быть непосредственным (контактным), когда движение и заключенная в нем информация передаются в форме импульса движения (например, прикосновения или удара), и опосредованным (дистантным), когда информации и заключенный в ней импульс движения передаются в форме комплекса сигналов, несущих сообщение о чем-либо и ориентирующих воспринимающую систему относительно смысла и значения этих сигналов.

Вторичная выгода – преимущества, получаемые от проблемной ситуации. Например, предотвращение конфликта, получение работы и др.

Деятельностный принцип коррекции. Данный принцип определяет сам предмет приложения коррекционных усилий, выбор средств и способов достижения цели, тактику проведения коррекционной работы, пути и способы реализации поставленных целей. Суть его заключается в том, что генеральным способом коррекционно-развивающего воздействия является организация активной деятельности клиента, в ходе реализации которой создаются условия для ориентировки в трудных, конфликтных ситуациях, организуется необходимая основа для позитивных сдвигов в развитии личности. Коррекционное воздействие всегда осуществляется в контексте той или иной деятельности, являясь средством, ориентирующим активность.

Детерминизм (в психологии) – закономерная и необходимая зависимость психических явлений от порождающих их факторов.

Диагноз психологический – установление консультантом психологически понятной связи между трудностями клиента, ситуацией и особенностями личности клиента.

Защитный механизм – способ мышления или чувствования, посредством которого неосознанно игнорируется или изменяется информация, которая вызывает ощущение беспокойства или угрозы.

Игровая терапия – метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры.

Идентичность – чувство тождественности человека самому себе, ощущение целостности, принимаемый им образ себя во всех своих свойствах, качествах и отношениях к окружающему миру.

Идентификация – процесс самоотождествления личности с другим человеком, образцом. В психологии возрастного развития (детской психологии) идентификация представляет собой процесс или результат уподобления поведения ребенка другим людям. В итоге ребенок перенимает типы и формы поведения тех людей, с кем он себя отождествляет.

Имагометод – метод тренировки клиента в воспроизведении определенного комплекса характерных образов с коррекционной целью. Относится к группе методов коррекции, в основе которых лежит научение адекватному реагированию в трудных жизненных ситуациях, расширение коммуникативных возможностей, развитие способности к воспроизведению образа, мобилизации собственного жизненного опыта.

Имплозия – методика наводнения воображения.

Интеграция личности – 1. общий термин, указывает на организацию, соподчинение, координацию различных черт, реакций, поведенческих диспозиций, мотивов, эмоций, потребностей и др. в нечто целостное, устойчивое и автономное, составляющее то, что определяется в итоге как личность индивида; 2. термин, имеющий отношение к механизмам или процессам, благодаря которым осуществляется интеграция личности.

Интеллектуализация – процесс мыслительной деятельности, подменяющий эмоциональное переживание и препятствующий чувственному восприятию реальности.

Интериоризация – ряд психических процессов, посредством которых взаимоотношения с реальными или воображаемыми объектами преобразуются во внутренние представления и структуры.

Интерпретация – работа мышления, состоящая в раскрытии уровней значения и расшифровке смысла какого-либо явления, события или текста, процесс разъяснения и толкования их.

Интроекция – процесс, посредством которого аспекты внешнего мира (например, ценности родителей) некритично присваиваются индивидом. Ведет к формированию Супер-Эго.

Инсайт – внезапное понимание, «схватывание» отношений и структуры проблемной ситуации.

Катарсис – процесс и результат очищающего и облагораживающего воздействия на человека различных факторов, вызывающих соответствующие переживания и аффекты.

Каузальность – причинная связь явлений, причинность.

Клиент – конкретный субъект (человек либо организация), с которым непосредственно работает психолог, оказывая ему какой-либо вид психологических услуг. Клиента не следует путать с заказчиком, который формулирует психологу проблему, оплачивает его услуги и выступает посредником между клиентом и психологом.

Комплекс неполноценности – один из видов психологических комплексов, по мнению знаменитого психолога А. Адлера, определяющий стремление человека к развитию, активной деятельности, работе, бизнесу и т. д.

Конгруэнтность – согласованность тех или иных элементов жизни человека, в первую очередь, соответствие внешнего выражения внутреннему содержанию.

Конформность – тенденция допускать влияние на собственное мнение, отношения, действия, изменение отношения или убеждения в результате давления со стороны других.

Куклотерапия – метод, основанный на процессах идентификации ребенка с любимым героем мультфильма, сказки и с любимой игрушкой. Это частный вариант арт-терапии.

Личности интеграция – координация, организация или унификация различных черт, поведенческих диспозиций, мотивов, эмоций и др. составляющих личность человека.

Метамодель – это модель языка, разработанная Дж. Гриндером и Р. Бэндлером, которая выделяет те речевые паттерны, которые

делают неясным смысл коммуникации благодаря процессам искажения, упущения и обобщения, и определяет конкретные вопросы, имеющие целью прояснить и поставить под сомнение не-точности языка, чтобы восстановить их связь с сенсорным опытом и с глубинной структурой.

Музыкотерапия (терапия музыкальная) – это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции. Многочисленные методики музыкотерапии предусматривают как целостное, так и изолированное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия (прослушивание музыкальных произведений, индивидуальное и групповое музицирование), так и дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных приемов для усиления их воздействия и повышения эффективности.

Невербальная коммуникация – общий термин, охватывающий все аспекты коммуникации, которые выражаются без использования внешнего, произносимого языка.

Неврозы – группа наиболее сильных расстройств психики, имеющих психогенное, а не телесное происхождение. Неврозы возникают на основе невозможности человека разрешить какой-либо конфликт. Чаще всего основы для неврозов закладываются в детстве, из-за нарушенных отношений с родителями.

Норма – в психологии понятие, характеризующее принятые стандарты относительно того, насколько психика человека соответствует принятым критериям отсутствия отклонений. Выделяют среднестатистическую, функциональную и идеальную нормы.

Отождествление – уподобление себя объектам внешней и внутренней среды, благодаря чему формируется самоидентификация, как чувство «я».

Отреагирование – эмоциональная реакция, сопровождающаяся устранением вытесненных в бессознательное переживаний, связанных с воспоминанием о травмирующих событиях прошлого.

Отыгрывание – 1. Проявление чувств и эмоций, которые до того сдерживались. Такое самовыражение рассматривается как здоровая

реакция, имеющая терапевтический эффект. 2. Стил ь поведения, в котором человек преодолевает конфликтную или стрессовую ситуацию путем моторных действий, а не рефлексии или переживания.

Перенос – смещение чувств и установок, применяемых для других людей, на консультанта.

Переноса сопротивление – использование переноса для сопротивления чему-то, порождающему тревогу, например, оживлению прошлых событий.

Поведение, нарушение – общий термин, используемый для обозначения любой отклоняющейся от нормы или неадаптивной модели поведения.

Подавление – сознательное предотвращение проявления импульсов, мыслей и желаний, которые воспринимаются индивидом как неприемлемые или болезненные.

Поддерживающая терапия – любая форма терапевтической процедуры, направленной на оказание психологической поддержки, избегающая исследований глубоких конфликтов и имеющая дело в основном с когнитивными и поведенческими аспектами.

Помощь психологическая – сложная система развивающих, коррекционных и реабилитационных технологий, направленных на создание внутренних и внешних условий раскрытия всех потенциалов психического развития личности и расширения границ взаимодействия с окружающей реальностью.

Проекция – процесс, посредством которого собственные черты, отношения, эмоции и т. д. индивида приписываются им другому.

Психоанализ – одно из самых значительных направлений в психологии, существующее с начала 20 века. Первым психоаналитиком был Зигмунд Фрейд. Психоанализ подчеркивает главную роль бессознательного в психике человека, определяющего все его поведение, активность, любую деятельность и т. д. Впоследствии из психоанализа выделилось множество новых направлений, каждое из которых по-разному понимало роль бессознательного в психике человека.

Психогенный – психологический по своему происхождению. Используется при определении функциональных расстройств, то есть, при которых нет органической дисфункции.

Психологическая защита – система регуляторных механизмов, направленных на устранение травмирующих личность переживаний. Обеспечивает сохранение самооценки личности, ее образа Я и образа мира. Достигается устранением из сознания источников конфликтных переживаний, либо их трансформацией.

Рационализация – процесс логического, рассудочного объяснения человеком собственных мыслей, установок, поступков и действий, позволяющий оправдывать и скрывать истинные их мотивы.

Реактивное образование – реакция человека на вытесненное желание, способ реагирования индивида на амбивалентные чувства, один из защитных механизмов, связанный с изменением в Я.

Регрессия – в общем плане возвращение от более высокой ступени развития к более низкой, в психоаналитическом смысле возвращение к ранее пройденным этапам психосексуального развития, к первоначальным примитивным способам мышления и поведения.

Рефлексия – процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний.

Рефрейминг – название группы методик нейролингвистического программирования, процедур переосмысления и перестройки механизмов восприятия, мышления, поведения с целью избавления от неудачных (возможно даже патогенных) психических шаблонов.

Сгущение – один из способов функционирования психики, благодаря которому отдельные элементы, связи и отношения бессознательных процессов воспроизводятся в сжатой, концентрированной форме, способствующей формированию единого представления.

Сопротивление – противодействие тому, чтобы сделать бессознательное сознательным. В частности, противостояние принятию интерпретаций, сделанных консультантом. Вызывается бессознательными факторами.

Субличность – грани личности, психологические образования, программы, которые создаются в подсознании для решения повторяющихся схожих задач, исполнения тех или иных ролей, инструменты, которые используются человеком для более эффективного и гармоничного поведения в конкретной жизненной ситуации.

Фрустрация – 1. Действие – прекращение, вмешательство или прерывание поведения, которое направлено на какую-то цель.
2. Эмоциональное состояние, которое возникает в результате действия в значении 1.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алейникова Т.В. Психоанализ: учебное пособие / Т.В. Алейникова. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 352 с.
2. Александров А.А. Личностно-ориентированные методы психотерапии / А.А. Александров. – СПб.: Речь, 2000. – 240 с.
3. Андреас К. Измените свое мышление и воспользуйтесь результатами. Новейшие субмодальные вмешательства НЛП / К. Андреас, С. Андреас. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2004. – 66 с.
4. Андреас К. Сердце разума. Использование вашей внутренней способности измениться с помощью Нейро-Лингвистического Программирования / К. Андреас, С. Андреас.. – Новосибирск: Экор, 1995. – 365 с.
5. Арт-терапия / сост. и общая редакция А.И. Копытина. – СПб.: Питер, 2001. – 320 с.
6. Ассаджиоли Р. Психосинтез. Принципы и техники / Р. Ассаджиоли. – М.: Захаров, 2007. – 384 с.
7. Балашова С.В. Основы психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии: пособие для самостоятельной работы для студентов факультета клинической психологии, для клинических психологов / С.В. Балашова. – Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2009. – 39 с.
8. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры: психология человеческой судьбы / Э. Берн. – М.: Университетская книга, 1998. – 398 с.
9. Бетенски М. Что ты видишь? Новые методы Арт-терапии / М. Бетенски. – М.: Эксмо, 2002. – 256 с.
10. Булюбаш И.Д. Руководство по гештальттерапии / И.Д. Булюбаш. – М.: Институт психотерапии и клинической психологии, 2011. – 768 с.
11. Бурменская Г.В. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков / Г.В. Бурменская, Е.И. Захарова, О.А. Карабанова. – М.: Академия, 2002. – 416 с.

12. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта / Дж. Бьюдженталь. – СПб.: Питер, 2001. – 294 с.

13. Виль-Вильямс Е.И. Базовые модели применения НЛП в психотерапии / Е.И Виль-Вильямс [Электронный ресурс] URL: <http://www.nlp.ru/rus/win/articles/base.htm>.

14. Гингер С. Гештальт: искусство контакта / С. Гингер. – М.: ПЕР СЭ, 2002. – 320 с.

15. Гордон У. Гештальттерапия постмодерна. За пределами индивидуализма / У. Гордон. – М.: Смысл, 2011. – 464 с.

16. Гриндер Д. Структура магии / Д. Гриндер, Р. Бендлер. – Одесса: Альян, 2001. – 452 с.

17. Гриндер Д. Из лягушек в принцы / Д. Гриндер, Р. Бендлер. – Воронеж: МОДЭК, 1993. – 208 с.

18. Гринсон Р. Техника и практика психоанализа / Р. Гринсон. – Воронеж: МОДЭК, 1994.- 491 с.

19. Джеймс М. Рожденные выигрывать. Трансакционный анализ с гештальтупражнениями / М. Джеймс, Д. Джонгвард. – М.: Прогресс, 1993. – 336 с.

20. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники /О.Н. Истратова. – Ростов на Дону: Феникс, 2007. – 349 с.

21. Келлерман П.Ф. Психодрама крупным планом: Анализ терапевтических механизмов / П.Ф. Келлерман. – М.: Класс, 1998. – 240 с.

22. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама / Д. Киппер. – М.: Класс, 1993. – 224 с.

23. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб: Питер, 2002. – 368 с.

24. Копытин А.И. Системная арт-терапия / А.И. Копытин. – СПб.: Питер. – 2001.– 224 с.

25. Кочюнас Р. Психологическое консультирование: учебное пособие для вузов / Р. Кочюнас. – М.: Академический Проект, Трикса, 2015.– 224 с.

26. Лейбин В.М. Психоанализ : учебник / В.М. Лейбин. – СПб. : Питер, 2002. – 576 с.

27. Лебедева Н.М. Путешествие в гештальт: теория и практика / Н.М. Лебедева, Е.И. Иванова. – СПб.: Речь, 2004. – 560 с.
28. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено / Г. Лейтц. – М.: Когито-Центр, 2007. – 384 с.
29. Логинова Л.И. Психологическое консультирование в образовательных учреждениях: учебное пособие / Л.И. Логинова. – СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2011. – 116 с.
30. Методики и техники практической психологии: учебное пособие / под ред. М.Е. Валиуллиной. – СПб.: Речь, 2007. – 224 с.
31. Морено Я. Психодрама / Я. Морено. – М.: Апрель Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 528 с.
32. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования / Р. Нельсон-Джоунс. – СПб.: Питер, 2000. – 464 с.
33. Немов Р.С. Основы психологического консультирования. Учебник для студ. педвузов / Р.С. Немов. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 394 с.
34. Овчарова Р.В. Практическая психология образования: учебное пособие для студ. психол. фак. университетов / Р. Овчарова. – М.: Академия, 2003. – 448 с.
35. Оклендер В. Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии / В. Оклендер. – М., Класс, 2005. – 336 с.
36. Осипова А.А. Общая психокоррекция: учебное пособие для студентов вузов / А.А. Осипова. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 512 с.
37. Основные направления современной психотерапии / под ред. А.М. Боковой. – М.: Когито-Центр, 2000. – 384 с.
38. Перлз Ф. Теория гештальттерапии / Ф. Перлз. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2014. – 320 с.
39. Перлз Ф. Практикум по гештальттерапии / Ф. Перлз, П. Гудман, Р. Хефферлин. – М.: Институт Психотерапии, 2005. – 240 с.
40. Перлз Ф. Теория гештальт-терапии / Ф. Перлз, П. Гудмен. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001. – 384 с.
41. Перлз Ф. Эго, голод и агрессия / Ф. Перлз. – М.: Смысл, 2000. – 358 с.

42. Практика психосинтеза: упражнения, направленные на развитие личности и достижение духовного роста / сост. и ред. Дж. Томас. – СПб.: Жизнь, Ферро-логос, 1992. – 32 с.
43. Практикум по арт-терапии / под ред. А.И. Копытина. – СПб.: Питер, 2001. – 448 с.
44. Психодрама: вдохновение и техника / под ред. П. Холмса и М. Карп. – М.: Класс, 1997. – 288 с.
45. Психологический словарь / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд. – М.: Политиздат, 1990. – 492 с.
46. Психосинтез и другие интегративные техники психотерапии / под ред. А.А. Бадхена, В.Е. Кагана. – М.: Смысл, 1998. – 296 с.
47. Психосинтез: теория и практика. От душевного кризиса к высшему «Я» / сост. В. Данченко. – К.: PSYLIB, 2002.
48. Слюсарева Е.С. Методы психологической коррекции: учебно-методическое пособие / Е.С. Слюсарева, Г.Ю. Козловская. – Ставрополь: Борцов, 2008. – 240 с.
49. Смолова Л.В. Методы работы с воображением. Основы психосинтеза / Л.В. Смолова. – СПб.: СПбГУ, 2008. – 87 с.
50. Стьюарт И. Новое введение в транзакционный анализ / И. Стьюарт, В. Джойнс. – СПб.: Смысл, 1997.
51. Стюард Я. Современный транзактный анализ / И. Стьюарт, В. Джойнс. – СПб.: Социально-психологический центр, 1996. – 330 с.
52. Уваров Е.А. Теоретические и практические основы психотехник в современной психологии: учебное пособие / Е.А. Уваров. – Тамбов: Издательский дом ТГУ им. Г.Р. Державина, 2010. – 242 с.
53. Феруччи П. Кем мы можем быть / П. Ферручи / Психосинтез: теория и практика. – Киев: PSYLIB, 2002. – С. 46–146.
53. Фрейд З. Толкование сновидений / З. Фрейд. – СПб.: Азбука, 2015. – 512 с.
54. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции/ З. Фрейд. – СПб.: Питер, 2005. – 384 с.
55. Фрейд З. Психология бессознательного / З. Фрейд. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.

56. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы / З. Фрейд. – М.: Педагогика, 1993. – 144 с.

57. Хайгл-Эверс А. Базисное руководство по психотерапии / А. Хайгл-Эверс [и др.]. – СПб.: Речь, 1998. – 784 с.

58. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: учебное пособие для студентов высш. пед. учебн. заведений / О.В. Хухлаева. – М.: Академия, 2001. – 208 с.

Учебное издание

Инна Владимировна Абаева

**ТЕХНОЛОГИИ И МЕТОДЫ
КОРРЕКЦИОННОЙ И КОНСУЛЬТАТИВНОЙ
РАБОТЫ ПСИХОЛОГА ОБРАЗОВАНИЯ**

Учебно-методическое пособие

Компьютерная верстка:

М.А. Ясакова

Подписано в печать 25.05.2017. Формат бумаги 84х108 1/32.
Печать на принтере. Бум. ксероксная. Гарнитура шрифта «Times New Roman».
Усл. п.л. 5,56. Тираж 100.

Издательство Северо-Осетинского государственного педагогического института.
362003, РСО-Алания, г. Владикавказ, ул. К. Маркса, 36.