

МОДУЛЬ 2
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. Методологічні
основи психологічного консультування

Семінарське заняття № 12-13
Класичний психоаналіз З.Фрейда

План обговорення

1. Загальна характеристика основних підходів до розуміння функціонування психіки у психоаналітичній теорії:
 - топографічний підхід;
 - структурний підхід;
 - енергетичний підхід;
 - динамічний підхід.
2. Значення та функції захисних механізмів для психіки людини.
3. Погляди З.Фрейда на генезис неврозу.
4. Методологічні інновації З.Фрейда.
5. Техніки психоаналізу (вільне асоціювання, перенесення, опір, інтерпретація).
6. Підхід З.Фрейда до інтерпретації сновидінь.
7. Первинне інтерв'ю як психодіагностичний та психотерапевтичний метод.

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Глива Є. Вступ до психотерапії: Навчальний посібник. Острог-Київ: Острозька академія, Кондор, 2004. С.70-83.
1. Каліна Н.Ф. Психотерапія : підручник для студ. ВНЗ. Київ : Альма-матер, 2010. С. 54–123.
2. Москалець В.П. Психологія особистості : навч. посібник. Київ, 2020. С. 241-279.
3. Мушкевич М. І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії : навч. посіб ; за ред. М. І. Мушкевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. С. 41-69.
4. Психотерапевтичний практикум. Випуск 1. Класичний психоаналіз / Редактор-упорядник З.С.Карпенко. Івано-Франківськ: Гостинець, 2004.
5. Яценко Т.С. Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції. Київ : Вища школа. 2008. 342 с.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Фрейд З. Лекції зі вступу до психоаналізу. Нові висновки. Київ. 2019. 672 с.
2. Фрейд З. По той бік принципу задоволення. Київ : Фоліо, 2019. 148 с.
3. Фрейд З. Тлумачення снів. Київ : Фоліо, 2019. 586 с.
4. Фрейд З. Теорія сексуальності. Київ : Фоліо, 2019. 134 с.
5. Гельмут Томе і Горст Кехеле. Психоаналітична терапія. Теорія і практика. Том 1. Теорія. 2021. 720 с.
6. Яценко Т. С. Архаїчний спадок психіки: психоаналіз феноменології проблеми. Дніпро: Інновація, 2019. 283 с.

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Вкажіть основні підходи до розуміння функціонування психіки в теорії З.Фрейда.
2. Чому психоаналіз вважається динамічним підходом до терапії?
3. Опишіть стадії психосексуального розвитку.
4. Які функції захисних механізмів?
5. Обґрунтуйте погляди З.Фрейда на генезис неврозу.

6. Визначте зміст і значення терміну “перенесення” в контексті психоаналізу.
7. Визначте зміст і значення терміну “опір” в контексті психоаналізу.
8. Визначте зміст і значення терміну “інтерпретація” та вкажіть джерела отримання матеріалу для інтерпретацій.
9. Розкрийте підхід З.Фрейда до аналізу сновидінь.
10. Як вплинув психоаналіз З.Фрейда на ваші погляди щодо практики консультування?

Завдання для самостійної роботи:

I. Провести самоаналіз:

1. Перелічіть власні інстинкти. Які з них можна розглядати як руйнівні?
2. Наведіть приклади з вашого життя, які можуть свідчити про перебіг позасвідомих психічних процесів.
3. Проаналізуйте власний психосексуальний розвиток. Чи помітили ви ознаки витіснення?
4. Вкажіть, як ваше Его контактує з кожним із трьох керівників: а) з вищими інстинктивними імпульсами; б) із зовнішнім світом; в) з вищим Супер-Его.
5. Запишіть 2-3 приклади застосування вашим Его механізмів захисту, аби позбутися тривоги. Якщо усвідомлюєте, то назвіть ці механізми захисту.

II. Консультативний практикум:

1. Виконати наступні психоаналітичні вправи: “Чи існують приклади у вашому житті”, “Ранні спогади”, “Захисні механізми” (див. Додаток 4).
2. Провести первинне інтерв’ю за схемою.

Семінарське заняття № 14 Поведінкове консультування

План обговорення

1. Основні поняття біхевіоризму:
 - класичне обумовлювання І.Павлова.
 - біхевіоризм обумовлювання Дж.Вотсона.
 - теорія оперантного біхевіоризму Б.Скіннера.
 - теорія реципротного гальмування Дж.Вольпе.
 - теорія інкубації Г.Айзенка.
2. Зміст і мета поведінкового консультування.
3. Консультативний контакт у поведінковому консультуванні.
4. Поведінкова оцінка.
5. Процедури релаксації.
6. Біхевіористичний аналіз.
7. Методи і техніки.

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Глива Є. Вступ до психотерапії [Текст] : навч. посібник. Острог-Київ, 2004. С.29-35, 116-145.
2. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. посіб. Київ, 2008, С.45-47.
<http://kuzikova.info/ru/2016/01/teorija-i-praktika-vikovoi-psihokorekcii/>
3. Мушкевич М. І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії : навч. посіб ; за ред. М. І. Мушкевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. С. 218-237, 288-303.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Practice Guideline for the Treatment of Patients With Acute Stress Disorder and Posttraumatic Stress Disorder <http://psychiatryonline.org/content.aspx?bookid=28§ionid=1670530> Пер. з англ. здійснено волонтерами Психологічної служби Майдану, наук. ред. Катерина Явна. 2014.
2. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2014. 420 с.

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Розкрийте зміст експериментів І.Павлова.
2. Як вплинула експериментальна діяльність І.Павлова на формування поведінкового підходу до консультування?
3. Розкрийте погляди Дж.Вотсона на стимул, реакцію і обумовлювання.
4. Як Дж.Вотсон і його колеги експериментально обумовлювали емоційні реакції і звільняли від них?
5. Як ви розумієте наступний фундаментальний принцип, яким керувався Б.Скіннер: “Поведінка формується й зберігається її наслідками”?
6. У чому полягає основна розбіжність у поглядах І.Павлова і Б.Скіннера на обумовленість?
7. Схарактеризуйте погляди Б.Скіннера на психотерапію й консультування.
8. Як Дж.Вольте визначає страх і тривогу?
9. Як люди набувають невротичного страху?
10. Розкрийте погляди Г.Айзенка на джерела виникнення невротичних реакцій страху/тривоги.
11. Як відбувається інкубація реакції страху/тривоги?
12. Розкрийте зміст поняття “реципроктне гальмування”.
13. Як ви гадаєте, які цілі поведінкового консультування можна вважати слухними для клієнта?
14. Вкажіть джерела отримання інформації для поведінкової оцінки.
15. Розкрийте процедуру проведення СРН-аналізу.
16. Які процедури релаксації ви знаєте?
17. Розкрийте зміст систематичної десенсибілізації в консультуванні.
18. Як консультанти і клієнти застосовують підкріплення в консультуванні?
19. Дайте визначення процедурам покарання.
20. У чому полягає зміст аверсивного методу і методу „наводнення”?
21. Назвіть етапи біхевіористичного аналізу.

Завдання для самостійної роботи:

I. Вправи для самоаналізу:

1. Наведіть приклади різних видів поведінки, які ви набули під впливом класичного обумовлювання.
2. Наведіть приклади емоційного реагування, яке ви можете спершу обумовити, а потім зняти з нього обумовленість.
3. Наведіть приклади:
 - а) засвоєння і збереження поведінки під впливом оперантного обумовлювання;
 - б) згасання певної поведінки через недостатність підкріплення.
 - в) „невротичної” поведінки, яка не лише не згасала, а фактично посилювалась із часом?

II. Консультативний практикум.

1. Підберіть вправи на релаксацію:
 - а) прогресуюча м’язова;
 - б) коротка м’язова релаксація;
 - в) ментальна релаксація;
 - г) вербальна релаксація;
 - д) диференційована релаксація.

2. Визначте, яку поведінку ви хотіли би змінити. Протягом тижня ведіть записи в щоденнику спостережень („Щоденник поведінкового моніторингу”), оформлюючи матеріал за схемою СРН-аналізу.

Приклад фрагменту запису в щоденнику поведінкового моніторингу:

Страх публічно виступати

Стимул	Реакція	Наслідки
12.35. Перед студентською групою потрібно було у стислій формі викласти зміст реферату. Студенти сиділи за партами, я стояв за кафедрою.	Почувався тривожно. Говорив у швидкому темпі, втратив контакт з аудиторією. Зумів викласти основний зміст реферату. На запитання відповідав з труднощами (часто зупинявся, важко було підібрати потрібні слова, мова тиха і нечітка).	Студентська група видавалася не дуже зацікавленою. Студенти задавали мало запитань. Викладач оцінила мою підготовку нижче, ніж я очікував. Я відчуваю образу, невдоволеність своїм виступом. Гадаю, що мені заважає невпевненість, яку я хочу подолати

4. Зіграйте роль консультанта, застосовуючи в роботі з клієнтом метод систематичної десенсибілізації, зокрема ієрархію десенсибілізації.

Приклад:

Ієрархія десенсибілізації страху перед екзаменом

№	Суб'єктивна оцінка тривоги (0-100 балів)	Ієрархія психотравмуючих ситуацій
1.	5 балів	Роздуми про модуль у процесі підготовки (за три місяці до модуля).
2.	10 балів	Роздуми про модуль у процесі підготовки (за два місяці до модуля).
3.	15 балів	Роздуми про модуль у процесі підготовки (за місяць до модуля).
4.	20 балів	Роздуми про модуль у процесі підготовки (за тиждень до модуля).
5.	25 балів	Роздуми про модуль у процесі підготовки (за тиждень до модуля).
6.	30 балів	Роздуми про модуль у процесі підготовки (за тиждень до модуля).
7.	35 балів	Роздуми про модуль у процесі підготовки (за тиждень до модуля).
8.	40 балів	Роздуми про модуль у процесі підготовки (за тиждень до модуля).
9.	50 балів	Прокидання вранці перед модулем.
10.	60 балів	Проїзд в автобусі на модуль.
11.	70 балів	Уточнення аудиторії в розкладі складання модулів.
12.	80 балів	Очікування за межами аудиторії.
13.	90 балів	Перші хвилини перебування в аудиторії.
14.	95 балів	Перші хвилини перебування в аудиторії.
15.	100 балів	

		<p>Розміщення в аудиторії і роздуми про неминучість складання модуля. Прихід викладача. Ознайомлення зі змістом тестових завдань. Сильне переживання паніки і поява бажання покинути приміщення. Вимушена втеча з аудиторії через сильну паніку.</p>
--	--	--

Семінарське заняття № 15
Когнітивно-біхевіористичний
підхід до консультування

План обговорення

1. Раціонально-емоційне поведінкове консультування (РЕПК):
 - 1) Основні положення.
 - 2) АВС (АПН)-теорія особистості.
 - 3) Мета і завдання РЕПК.
 - 4) Консультативний контакт у РЕПК.
 - 5) Техніки.
2. Когнітивне консультування:
 - 1) Основні положення.
 - 2) Мета і завдання когнітивного консультування.
 - 3) Консультативний контакт у когнітивному консультуванні.
 - 4) Методи, техніки, вправи.

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Глива Є. Вступ до психотерапії: Навчальний посібник. – Острог-Київ: Вид-во Острозька академія, 2004. С. 116 – 145.
2. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. посіб. Київ, 2008, С.45-47.
<http://kuzikova.info/ru/2016/01/teorija-i-praktika-vikovoi-psihokorekcii/>
3. Мушкевич М. І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії : навч. посіб ; за ред. М. І. Мушкевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. С. 218-237, 288-303.
4. Приходько Ю. О. Практична психологія: Введення у професію: навч. посібник. Київ, 2010. 172-177 с. http://library.kpi.kharkov.ua/files/new_postupleniya/praktichna_psixologia.pdf

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2014. 420 с.
2. Practice Guideline for the Treatment of Patients With Acute Stress Disorder and Posttraumatic Stress Disorder <http://psychiatryonline.org/content.aspx?bookid=28§ionid=1670530> Пер. з англ. здійснено волонтерами Психологічної служби Майдану, наук. ред. Катерина Явна. 2014.

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Назвіть фундаментальні й первинні цілі людини.
2. Як ви гадаєте, чому Елліс вважає, що Ц, А, П і Н впливають один на одного? Наведіть приклад впливу П на А.
3. Як впливають на збереження, можливо, і на підкріплення ірраціональних переконань наступні чинники:
 - а) біологічні тенденції;
 - б) сильні емоційні переживання;
 - в) некритичність мислення;
 - г) підкріплення наслідків дій;
 - д) акцент на “жахливих” подіях минулого;
 - е) нереалістичні установки щодо процесу змін;
 - є) недостатня перевірка переконань за допомогою дій.
4. Розкрийте зміст стосунків „консультант-клієнт” в РЕПК.
5. Яке значення гумору в РЕПК?
6. Яке значення навчання навичкам у РЕПК?
7. Яке значення вирішення проблем у РЕПК?
8. Як ви гадаєте, де ще, окрім індивідуального консультування, можна застосовувати РЕПК?
9. Який зв'язок між когніціями і емоціями?
10. Які чинники підсилюють когнітивну вразливість?
11. Критично поміркуйте над визначенням мети когнітивного консультування.
12. Визначте характер стосунків „консультант-клієнт” у когнітивному консультуванні.
13. Які методи застосовують для виявлення й ідентифікації автоматичних думок?
14. Які методи застосовують для перевірки правдивості й виправлення автоматичних думок?
15. З якою метою застосовують поведінкові методи в когнітивному консультуванні?

Завдання для самостійної роботи:

I. Вправи для самоаналізу (РЕПК):

1. Ідентифікуйте ірраціональну установку стосовно:
 - а) себе;
 - б) інших;
 - в) умов, в яких ви живете.
2. Дайте відповідь на запитання:
 - А) Звідки у вас з'явилися такі переконання?
 - Б) Яким чином ви їх підтримуєте?
3. Наведіть приклад із власного життя:
 - а) АПН раціонального мислення.
 - б) АПН ірраціонального мислення.
4. Додайте до АПН-схеми елемент Д, застосовуючи:
 - а) когнітивні техніки;
 - б) емоційні техніки;
 - в) поведінкові техніки.
5. Вкажіть, до якої нової ефективної філософії (Е) ви дійшли.

II. Завдання для самоаналізу (когнітивне консультування):

1. Складіть список чинників, які в період вашого дорослішання, можливо, вплинули на засвоєння помилкових способів обробки інформації.
2. Сформулюйте вашу проблему. Спробуйте виявити й ідентифікувати автоматичні думки, пов'язані з виникненням цієї проблеми.
3. Вкажіть на когнітивні помилки в обробці інформації, якщо такі є.
4. Спростуйте виявлену вами автоматичну думку, застосувавши техніки когнітивного консультування, зокрема “сократівський діалог”.
5. Визначте пов'язану з проблемою думку, реалістичність якої можна перевірити шляхом зміни поведінки. Сплануйте і проведіть поведінковий експеримент, щоб переконатися у правильності вашої думки.

III. Консультативний практикум: застосуйте методи РЕПК чи когнітивного консультування в роботі з потенційним клієнтом.

Наприклад:

1. Метод трьох колонок, що дозволяє дослідити неадаптивні думки і сформулювати адаптивні. Для цього в першій колонці описується ситуація, в другій – неадаптивні думки, в третій – корективні думки.

Ситуація	Неадаптивні думки	Адаптивні думки

2. Метод запису подій дня. Приміром, жінка скаржиться на погану поведінку сина.

Клієнтка: Син не слухається.

Терапевт: Заведіть „журнал спостережень” і ставте знак „+” щоразу, коли син поводить себе слухняно, і знак „-”, коли навпаки.

3. Імагінальна техніка. Наприклад:

Клієнт: Я не можу.

Терапевт: Уявіть, що можете, і зробіть це.

Семінарське заняття № 16 Трансактний аналіз (ТА)

План обговорення

1. Основні положення ТА:
 - типи „о-кей-позицій”;
 - Его-стани; трансакційні діаграми;
 - структурування часу;
 - типи трансакцій;
 - ігри і сценарії.
2. Характеристика підходів до практики ТА:
 - структурний аналіз;
 - трансактний аналіз;
 - аналіз гри;
 - аналіз сценарію.
3. Мета ТА.
4. Консультативний контакт у ТА.
5. Сучасні психотехніки ТА (застосування егограм, трансформація матриці сценарію, застосування гештальт-методів і вправ).

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. посіб. Київ, 2008, С.19-33.
<http://kuzikova.info/ru/2016/01/teorija-i-praktika-vikovoi-psihokorekcii/>

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Berne E. Games People Play: The Psychology of Human Relationships (Берн Е. Ігри, в які грають люди. Психологія людських взаємин) – видано англійською мовою.
2. Берн Е. Ігри, у які грають люди. Київ, 2016. 256 с.
3. Карпенко З.С. Герменевтика психологічної практики. Київ, 2001. С. 79-81.
4. Штайнер К. Сценарії життя людей. Київ: Фабула, 2019. 254 с.

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Дайте визначення Его-стану.
2. Розкрийте основний зміст наступних Его-станів: Батько, Дорослий, Дитина.
3. Чи є ТА динамічною теорією особистості? Обґрунтуйте відповідь.
4. Яким чином, вважає Е.Берн, люди структурують час?
5. Які типи трансакцій ви знаєте? Наведіть приклади.
6. Вкажіть, що Е.Берн має на увазі під сценарієм?
7. Що таке ігри і як люди розгортають їх?
8. Якою є розплата за гру і за сценарій?
9. Як можна застосовувати гештальт-методи у практиці ТА?
10. Що таке егограма і як її застосовувати?

Завдання для самостійної роботи

I. Вправи для самоаналізу:

1. Проведіть власний структурний аналіз БДДт першого порядку, зазначаючи думки, почуття і вчинки, що надходять від вашого:
 - а) Батька (Б);
 - б) Дорослого (Д);
 - в) Дитини (Дт).
2. Наведіть приклади із власного життя, що відповідають наступним трансакціям:
 - а) додаткова;
 - б) перехресна;
 - в) прихована.
3. Розгляньте ваші стосунки зі значущою людиною (один із батьків, чоловік (дружина), друг, колега, дитина, сестра, брат і т.д.), при цьому визначте і проаналізуйте трансакцію, що характерна для спілкування з цією людиною, враховуючи різні Его-стани, особливо той Его-стан, що є катектичним для даної людини.
4. Ідентифікуйте деякі з ігор, в які ви граєте, включаючи конкретні кроки, які ви робите, і розплату за ігри. Придумайте назву для кожної вашої гри.
5. Уявіть, що ви маєте 100 одиниць енергії, розподіліть її між наступними Его-станами: Виховуючий Батько, Турботливий Батько, Дорослий, Природня Дитина і Адаптована Дитина. При цьому слід взяти до уваги те, як ви зазвичай почуваетесь і поведетесь. Намалюйте егограму, розділюючи 100 одиниць енергії між п'ятьма Его-станами.

III. Консультативний практикум:

Застосуйте тест «Транзакційний аналіз спілкування» (див. додаток 10) з потенційним клієнтом і зробіть висновок про особливості взаємодії его-станів людини «Родитель», «Дорослий», «Дитина» та розробіть відповідні рекомендації.

Семінарське заняття № 17 **Особистісно-центроване консультування**

План обговорення

1. Теорія консультування.
2. Генезис неврозу.
3. Мета клієнт-центрованого консультування.
4. Консультативний контакт у клієнт-центрованому консультуванні.
5. Методи вислуховування.
6. Сучасні тенденції розвитку клієнт-центрованого консультування.

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Вступ до психотерапії [Текст] : навч. посібник. Острог-Київ, 2004. С.29-35, 116-145.

2. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. посіб. Київ, 2008, С.45-47.
3. Каліна Н.Ф. Психотерапія : підручник для студ. ВНЗ. Київ, 2010. С. 225–229.
4. Мушкевич М. І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії : навч. посіб ; за ред. М. І. Мушкевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. С. 266-282.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Москалець В.П. Психологія особистості: навч.посіб. Київ, 2013. 354-367.
2. Karl. R. Rogers. On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy. N-Y: Robinson, 2016. 415 p.

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Чому К.Роджерс назвав розроблений ним консультативний підхід особистісно-орієнтованим?
2. Як К.Роджерс пояснює наступні поняття: тенденція актуалізації, організмичний оціночний процес, досвід і його переживання, усвідомлення?
3. Розкрийте зміст концепції умовних цінностей.
4. Як впливають умовні цінності на Я-концепцію?
5. Назвіть чотири типи реакцій людини на отриманий досвід.
6. Наведіть приклади неконгруентності між Я-концепцією і досвідом.
7. Як К.Роджерс описує повноцінно функціонуючу людину?
8. Розкрийте необхідні умови для росту клієнта і реінтеграції.
9. Як ви гадаєте, чому К.Роджерс у рекомендаціях з консультування застосовує термін „умови стосунків”, а не описи конкретних методик?
10. Розкрийте основні аспекти терапевтичної взаємодії в клієнт-центрованому консультуванні.
11. Яке значення має для клієнтів те, що в результаті консультування вони стають більш конгруентними, більш емпатійними і починають більш позитивно ставитися до інших людей?
12. Обґрунтуйте сильні й слабкі сторони моделі практики клієнт-центрованого консультування.
13. Обміркуйте наскільки ви конгруентні в консультуванні, і на основі чого ви робите такі висновки?

Завдання для самостійної роботи

I. Запитання для самоаналізу:

1. Проаналізуйте свої стосунки зі значущими людьми, які допомагали чи допомагають вам формувати більш адекватну Я-концепцію. Які характерні риси інших людей ви вважаєте корисними?
2. Проаналізуйте свої стосунки зі значущими людьми, які заважали чи заважають вам формувати більш адекватну Я-концепцію. Які характерні риси інших людей ви вважаєте шкідливими?
3. Оцініть, якою мірою у вас виявляється кожна із вищеперелічених ознак повноцінно функціонуючих або самоактуалізуючих людей: відкритість переживанням, раціональність, особиста відповідальність, почуття власної гідності, здатність підтримувати добрі міжособистісні стосунки, етичне життя.
4. Наскільки ви конгруентні в консультуванні? На основі чого робите такі висновки?
5. Наскільки вам вдається виявляти безумовно позитивне ставлення? На що спираєтесь у своїх висновках?
6. Наскільки ви емпатійні й чому так вважаєте?

II. Консультативний практикум:

1. Запишіть приклади виникнення умовних цінностей у потенційних клієнтів.

2. Запишіть фрагменти консультативної роботи, застосовуючи техніки рефлексивних і емпатійних відповідей, техніку терапевтичної метафори.

III. Виконайте вправи (див. додаток 9).

Семінарське заняття № 18 **Екзистенційне консультування**

План обговорення

1. Основні положення екзистенційного консультування:
 - форми буття у світі;
 - види тривоги;
 - види провини;
 - поняття трансценденції;
 - межові екзистенційні тривожності.
2. Екзистенційна модель механізмів захисту.
3. Особливості консультативного контакту в екзистенційному консультуванні.
4. Техніки і методи.

НАВЧАЛЬНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Глива Є. Вступ до психотерапії: Навчальний посібник. Острог-Київ: Вид-во Острозька академія, 2004. С. 151–190.
2. Каліна Н.Ф. Психотерапія : підручник для студ. ВНЗ. Київ, 2010. С. 215–120, 234–241.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:

1. Москалець В.П. Психологія особистості: навч. посіб. Київ, 2013. С.354-367.
2. Коуен Д., Маннаріно Е., Деблінджер Е. Психотерапія з дітьми та підлітками, які пережили травму та втрату. Львів, 2022. 320 с.
3. Паркулаб О.Г. Екзистенційна психологія як філософський праксис. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон, 2018. Вип. 3. Т. 1. С. 104-110.
4. Паркулаб О. Г. Відчуття Dasein як універсальний екзистенційний чинник розуміння процесу людського життя. *Збірник наукових праць : психологія. Івано-Франківськ*, 2019. Вип. 25. С.135-142.
5. Франкл В. Сказати життю «Так!». Психолог у концтаборі. Львів. 2019, 120 с.
6. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Київ, 2020ю 164 с.
7. Ялом І. Ліки від кохання та інші оповіді психотерапевта. Київ. 2017. 408 с.
8. Ялом І., Ялом М. Питання життя і смерті. Київ, 2021. 258 с.
9. Ялом І. Брехуни на кушетці. Психотерапевтичні оповіді. Київ, 2018. 260 с.

Запитання для самоконтролю, роздумів і дискусії

1. Розкрийте змістове навантаження терміну „екзистенційний”?
2. Дайте загальну характеристику трьом формам „буття-у-світі”.
3. Як можна відрізнити нормальну тривогу від невротичної?
4. Схарактеризуйте кожну з чотирьох основних екзистенційних тривожностей.
5. Яким чином дорослі вчать долати тривогу, пов’язану зі смертю?
6. Які чинники життя сучасного суспільства сприяють виникненню екзистенційної тривоги, пов’язаної зі свободою, ізоляцією і безглуздістю?

7. Як ви розумієте наступне визначення І.Ялома: „Екзистенційна психотерапія – це динамічний підхід до терапії, який зосереджується на тривожностях, що коріняться в існуванні індивіда”?
8. Що являє собою м. змірковуй модель механізмів захисту?
9. Розкрийте види захисту від тривоги, пов’язаної зі свободою, смертю, ізоляцією і безглуздістю.
10. Визначте мету екзистенційного консультування.
11. Що для вас означає поняття „екзистенційно орієнтований консультант”?
12. Якими повинні бути стосунки „екзистенційний консультант-клієнт”?
13. Які методи і техніки застосовують в екзистенційному консультуванні?
14. Як ви розумієте наступне міркування В.Франка: „Бути людиною означає стати відповідальним за здійснення смислу, потенційно властивого даній життєвій ситуації”?
15. Розкрийте зміст свідомого і несвідомого в логотерапії.
16. Як В.Франкл визначає поняття „самотрансценденція”?
17. Вкажіть основні джерела сенсу, за допомогою яких людина досягає самотрансценденції.
18. Як виникає екзистенційний вакуум?
19. Наведіть приклади застосування техніки парадоксальної інтенції.
20. Розкрийте зміст техніки дереклексії.
21. Розкрийте терапевтичний зміст техніки сократівський діалог.

Завдання для самостійної роботи

I. Запитання для самоаналізу:

1. Чи сповна ви переживаєте своє існування як реальне? Відповідаючи, намагайтесь бути максимально конкретними.
2. Як ви відчуваєте екзистенційну тривогу? Які механізми захисту застосовуєте?
3. Оцініть рівень особистої відповідальності за формування власного буття. Яким чином ви могли би зменшити частку уникнення відповідальності за власне життя?
4. Чи замислювались ви над безглуздістю життя? Який її вплив на існування людей?
5. Визначте міру власного відчуття екзистенційного вакууму. Чи потерпаєте від екзистенційної фрустрації?
6. Визначте наповненість вашого життя сенсом, якщо його потенційними джерелами є: робота, кохання, страждання, минуле і надсенси.
7. Якщо ви зараз втратили сенс життя, то в якій спосіб можете собі допомогти його віднайти?

II. Консультативний практикум.

1. Спробуйте розв’язати якусь свою проблему, скориставшись технікою парадоксальної інтенції й/або технікою дереклексії.
2. Опишіть те, як ви застосували згадані вище техніки в роботі з потенційним клієнтом.
3. Застосуйте в роботі з клієнтами методи, що допомагають сфокусуватись на пошуках сенсу життя й усвідомити важливість особистої відповідальності за знаходження сенсу:
 - а) аналіз сновидінь;
 - б) постановка запитань про сенс життя;
 - в) пошуки нових джерел сенсу;
 - г) сократівський діалог;
 - д) логодрама.
4. Виконайте вправи (див. Додаток 7).
5. Зробіть аналіз консультативного випадку за схемою (див. Додаток 8).

2.6. ЗАГАЛЬНІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ:

робота над науково-понятійним апаратом з курсу “Основи психологічного консультування”, впорядкування словників, опрацювання додаткової психологічної літератури з тем, що вивчаються (див. семінарські заняття); анотування й конспектування першоджерел, підготовка реферату чи доповіді.

2.7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

лекції із використанням мульти-медійних засобів, таблиць, графічних схем, семінарські заняття, бесіда, евристична бесіда, дискусія, інтерактивне навчання, конкурси практичних робіт, опрацювання наукової літератури, періодичних, хрестоматійних видань, метод „ділової гри”, метод „круглого столу”, проблемне завдання, проблемне навчання, проблемна ситуація, „мозковий штурм”, експрес-тести тощо.

III. ДОДАТКИ

Додаток 1

Таблиця 1.1

ТЕОРЕТИЧНІ ПРИНЦИПИ СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАПРЯМІВ

Психотерапевтичний напрям	Основні теоретичні принципи
Психоаналітичний напрям	Сутність людини визначається психічною енергією сексуальної природи й досвідом раннього дитинства. Основою структури особистості є три інстанції: ід, его і суперего. Поведінка людини мотивується агресивними та сексуальними потягами. Патологія виникає через витіснені в дитинстві конфлікти. Нормальний розвиток залежить від своєчасного проходження кожної стадії сексуального розвитку та інтеграції. Інстанцій.
Адлеріанський напрям	Акцентується позитивна природа людини. Кожен індивід у ранньому дитинстві формує унікальний стиль життя, тобто творить свою долю. Поведінка людини мотивується прагненням досягти мети та соціальним інтересом. Життєві труднощі впливають на формування несприятливого стилю життя. Нормальний розвиток особистості передбачає адекватні життєві цілі.
Терапія поведінки	Людина – продукт середовища й водночас її творець. Поведінка формується в процесі навчання. Нормальній поведінці навчають за допомогою підкріплення та імітації. Проблеми виникають через погане навчання.
Раціонально-емоційна терапія (А.Елліс)	Людина від народження схильна до раціонального мислення й до паралогічності (ірраціональне мислення). Вона може стати жертвою ірраціональних ідей (установок). Життєві проблеми виникають через помилкові переконання. Основою нормальної поведінки є раціональне мислення і своєчасна корекція прийнятих рішень.
Орієнтована на клієнта терапія (К. Роджерс)	Акцентується позитивна природа людини – властиве їй вроджене прагнення до м. змірності. Виникнення проблем пов'язане з витісненням деяких почуттів з поля свідомості й викривлення оцінки досвіду. Основою психічного здоров'я є відповідність ідеального Я реальному Я, що досягається реалізацією потенціалу власної

	особистості, й прагненням до самопізнання, впевненості в собі, спонтанності.
--	--

Таблиця 1.2

СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ПРО МЕТУ КОНСУЛЬТУВАННЯ

Психотерапев-тичний напрям	Мета консультування
Психоаналітичний напрям	Перемістити з несвідомості у свідомість витіснений матеріал; допомогти клієнтові відтворити ранній досвід та проаналізувати витіснені конфлікти; реконструювати базисну особистість.
Адлеріанський напрям	Трансформувати життєві цілі клієнта; допомогти йому сформувати соціально значущі цілі й скоректувати помилкову мотивацію за допомогою знаходження почуття рівності з іншими людьми.
Терапія поведінки	Виправити неадекватну поведінку та навчити більш ефективній поведінці.
Раціонально-емо-ційна терапія (А. Елліс)	Усунути “саморуйнуючий” підхід клієнта до життя й допомогти сформувати толерантний та раціональний підходи; навчити застосовувати науковий метод у вирішенні поведінкових та емоційних проблем.
Орієнтована на клієнта терапія (К. Роджерс)	Створити сприятливий клімат консультування, який підходив би для самодослідження й розпізнавання чинників, що заважають росту особистості; заохочувати відкритість клієнта досвіду, впевненість у собі, спонтанність.
Екзистенційна терапія	Допомогти клієнтові усвідомити свою свободу й власні можливості; спонукати до прийняття відповідальності за те, що відбувається з ним; ідентифікувати фактори, що блокують свободу.

Таблиця 1.3

СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ПРО КОНСУЛЬТАТИВНИЙ КОНТАКТ

Терапевтичний напрям	Консультативний контакт
Психоаналітичний напрям	Консультант зберігає особисту анонімність, щоб клієнт міг вільно спроектувати на нього свої почуття. Основна увага спрямована на зменшення опору, що виникає під час аналізу реакцій перенесення клієнта, і встановленню більш раціонального контролю. Консультант ін-терпретує запропонований клієнтом матеріал і намагається навчити клієнта узгоджувати свою теперішню поведінку з подіями минулого.
Адлеріанський напрям	У центрі уваги розподіл відповідальності між консультантом і клієн-том, обопільна довіра і повага, рівноцінність позицій, вироблення загальних цілей консультування.

Терапія поведінки	Консультант виступає активним і директивним учасником консультативного контакту; він виконує роль учителя, тренера, прагнучи навчити клієнта більш ефективній поведінці. Клієнт повинен активно апробувати нові способи поведінки. Замість особистих стосунків між консультантом і клієнтом встановлюються робочі стосунки для виконання процедур навчання.
Раціонально-емоційна терапія (А. Елліс)	Консультант виконує роль учителя, а клієнт – учня. Особистісним стосункам консультанта і клієнта ніякого значення не надається. Клієнт спонукається до розуміння своїх проблем і на основі цього розуміння – до зміни своєї поведінки, опираючись на раціональні передумови.
Орієнтована на клієнта терапія (К. Роджерс)	Консультативний контакт становить сутність процесу консультування. Особливо м. змінюються щирість, теплота, емпатія, повага, підтримка з боку консультанта і «передавання» цих установок клієнтам. Засвоєнні під час консультативного контакту навички клієнт переносить на інші стосунки.
Екзистенційна терапія	Основне завдання консультанта – вжитися в екзистенцію клієнта і встановити з ним автентичні зв'язки. Контактуючи з консультантом, клієнт розкриває свою унікальність. Стосунки між консультантом і клієнтом розцінюють як контакт “людина-людина”, ідентичний зустрічі двох рівноцінних людей “тут і тепер”. Під час консультативного контакту змінюється як консультант, так і клієнт.

Додаток 2

РОЗПОВІДЬ КЛІЄНТКИ

Ми з Т. познайомилися і дізналися щось один про одного лише через електронні листи. Я боялася зустрітися з ним, так як вважала, що це не достатній привід для знайомства. Але через деякий час ми все ж таки зустрілися. Перше враження, що ця людина не така, як я собі її уявляла, те ж саме стосувалося і того, як він говорив, і як поведився – усе здавалося іншим. Тим не менше, ніщо не відштовхнуло мене від нього, а м. ки, зацікавило...

Найбільше сподобалося його ставлення до мене. Він був дуже ніжний і пристрасний, його руки неймовірно чутливі й сильні – усе це було таким захоплюючим для мене... Я відчувала, що у нього гарний смак відносно людей, музики, мистецтва, страв..., загалом, у всьому я помічала вишуканість, але мені це не дуже подобалося... У фізичному плані у мене все ще були забобони, тому що його сивина на скронях і цифра 51 не давали спокою, але так як він сам не надавав цьому значення, я також перестала про це думати.

Він дуже часто запитував про мої плани на майбутнє і на словах готовий був реалізувати будь-які мої мрії. Усе це я сприймала дуже насторожено, хоча і подобалося. З часом я навіть почала вірити в реальність здійснення моїх бажань: його поведінка і все, що відбувалося, демонстрували, що мої плани на майбутнє можуть реалізуватися, він, навіть доповнював їх своїми блискучими ідеями.

Ми зустрічалися у великих містах. Зазвичай місце і час призначав він, при цьому завжди цікавився, куди я хотіла би поїхати. Наші зустрічі відбувалися приблизно один раз у місяць, тому мені було дуже важко дочекатися наступної зустрічі. У той проміжок часу, коли ми не були разом, він дзвонив, залишав повідомлення на автовідповідачі, надсилав листи електронною поштою...

Слів було багато, але іноді мені здавалося, що сказаному не вистачає глибини. Зазвичай він говорив лише про те кохання, яке він відчував до мене, а також про ті почуття, які, на його думку, відчувала я до нього, не заглиблюючись у реальні події, які часом здавалися для мене набагато важливішими... Мені самій хотілося розповісти йому про те, як я себе почуваю, про мої стосунки з батьками, друзями, про справи на роботі, про своє минуле, але у мене було враження, що все це його не цікавить...

Так ми зустрічалися майже десять місяців. Останнє місто для зустрічі вибирала я. Це була Одеса, але час призначив, як завжди, він. Ми чудово провели час, говорили про майбутнє, про те, що нам необхідно приймати рішення, чи будемо ми разом. Напередодні зустрічі я багато прочитала про історію Одеси та її цікаві пам'ятки культури – все це для того, щоб вразити його своєю начитаністю... Т. сказав, що хоче мені на день народження подарувати подорож за кордон, країну я можу вибрати сама. Я попросила, щоб він порадив, яку країну, на його думку, краще вибрати. Він став охоче розповідати про мальовничі місця різних країн... Як я сподівалася, таким чином ми підготували ґрунт для нашої майбутньої зустрічі. У мене з'явилися підстави думати, що наші стосунки продовжуються і будуть далі розвиватися, або, принаймні, залишаться на тому самому рівні, що і були.

Я приїхала додому і вже наступного тижня отримала лист по Інтернету, що Т. вирішив припинити стосунки зі мною.

Додаток 3

ОПИС КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ЗУСТРІЧІ

На консультацію прийшла жінка 53-х років. Всі її рухи і поведінка свідчили про хвилювання і занепокоєння; свою розповідь вона розпочала з таких слів: *«Вже давно я втратила спокій... Мені соромно показуватись на люди. Я просто не уявляю собі, як далі жити? Моя донька – незаміжня, вона збирається народжувати дитину. Я хочу, щоб вона спочатку вийшла заміж, а вже потім народжувала дитину, а так люди засуджуватимуть її ганебний вчинок...»*

Коментар: клієнтка глибоко переживає ситуацію, що склалася в її сім'ї. Вона відчуває тривогу за вибір доньки, але страх, пов'язаний із осудливим ставленням оточуючих до вчинку доньки, робить клієнтку безпомічною і унеможливорює зміну погляду на ситуацію.

За таких обставин для консультанта корисним і надзвичайно важливим є збір ключових слів клієнта, його тверджень і пояснень, що відображають особливості м. змірду. Цього можна досягти за допомогою емпатії, грамотної побудови інтерв'ю, вміння формулювати питання, шляхом перефразування, навичок спостереження, рефлексії почуттів і узагальнення.

Однією з основних умов психологічного консультування є усвідомлення важливості входження в світ клієнта. Інакше кажучи, перед тим, як змінити світ клієнта, необхідно зрозуміти цей світ. У даному випадку, мінімально впливаючи на клієнтку, слід розкрити її ситуацію в тому вигляді, в якому вона її бачить.

Консультант: *Мені зрозуміле Ваше хвилювання за доньку, її майбутнє, але, можливо, Ваше втручання у її життя пов'язане з Вашим негативним особистим досвідом, який мав місце у минулому?*

Коментар: Хоча зазвичай консультанти працюють з теперішнім клієнта, дотримуючись принципу «тут і тепер», однак ми вважаємо, що повернення до колишніх спогадів має допомогти клієнтці розібратися зі своїми теперішніми почуттями через усвідомлення впливу на них минулого негативного досвіду, який сформував у неї типові стереотипи мислення, що заважають її особистісному росту.

Клієнтка: *Так. Мені важко про це говорити, бо довелося багато страждати... Це було давно, я була ще дівчиною, зустрічалася з хлопцем, вірила йому, думала, що він мене кохає... Коли завагітніла, сподівалася, що він одружиться зі мною, але цього не сталося. Я народила дитину, але страх через сором, який мені довелося пережити, залишився. Він нагадав про себе знову, наче повернувся з минулого... Люди засуджували мене... Я соромилася виходити на вулицю. Мені хотілося бути заміжньою, як усі...*

В процесі уважного спостереження за клієнтом консультант може почати фіксувати його мовні звороти та ідеї, що вказують на типові стереотипи мислення. Наприклад, деякі слова і вирази клієнт може вживати дуже часто, наприклад: «я відповідальна за це», «це моя вина», або як у нашому випадку: («що скажуть люди», «треба спочатку вийти заміж», «мені

соромно»), що вказує на конформну залежність клієнтки від громадської думки, норм патріархальної моралі.

При вивченні таких мовних стереотипів часто з'являються думки, які клієнт раніше не усвідомлював, що полегшує подальшу роботу.

У випадку з жінкою одразу привертає увагу часта повторюваність фрази про те, що її донька має обов'язково спочатку вийти заміж, а вже потім народжувати дитину. Інакше на неї чекають усі ті страждання, які колись пережила сама клієнтка. Усвідомлене почуття тривоги за доньку тут може бути пов'язане з особистим вибором, який свого часу зробила ця жінка. Можливо, вже багато років вона знаходиться в полоні підсвідомого страху і вини, пов'язаних із вчинком, який засуджується суспільством:

Консультант: *Ви боїтеся думки оточуючих?* (відкрите запитання)

Клієнтка: *Так, хоча я намагаюся не думати про це, але щоразу переконуюся, що це неможливо. Якби тоді я не була такою довірливою, мені не довелося б пережити весь цей сором. Ще раз таке я не переживу...*

Коментар: Думаючи негативно про минуле, клієнтка страждає через минуле ще раз. Пошук позитивного повинен змусити її переглянути своє ставлення до власного «гіркого» досвіду, який мав місце у минулому і пов'язаний з народженням її доньки. Пошуки позитивного – основна техніка м. змірко. В даній ситуації, коли увага клієнтки зосереджена на її негативному досвіді та його наслідках, важливо дати їй зрозуміти, що, можливо, існують інші погляди, які є більш раціональними, і можуть слугувати добрим поштовхом для позитивної зміни точки зору на її теперішню ситуацію. З цією метою слід використати **техніку “зміни ставлення”**.

Консультант: *Минуле пройшло. Ви не можете прожити його заново, або переписати. Чому, скажімо, Вам не спробувати змінити своє ставлення до нього? Уявіть собі на хвилинку, що зараз Ви самотні, у Вас немає доньки. Що Ви відчуваєте?* (інтерпретація, директива)

Клієнтка: *Мені страшно навіть уявити таке. Я дуже люблю свою доньку. Я не уявляю свого життя без неї, воно втратило б для мене сенс. Так, можливо, я була б самотньою, бо не дуже довіряю чоловікам, а рідних у мене немає. Донька для мене стала найосновнішим у житті, тому я так турбуюся про неї зараз.*

Консультант: *Щойно Ви сказали, що Вам зараз навіть страшно уявити своє життя без доньки. Я вірно Вас зрозуміла?* (переказ, закриті запитання)

Клієнтка: *Так, це правда.*

Консультант: *Що ж, давайте з'ясуємо, що насправді для Вас важливіше. Для цього повернемося до Вашого страху, який пов'язаний з народженням дитини і порівняємо його зі страхом, пов'язаним з її можливим м. здженням (а, отже, Вашою самотністю). Який із цих страхів більше непокоїть Вас, лякає?* (відображення почуттів, директива)

Коментар: в даному випадку було застосовано техніку фіксації почуттів. Таким чином клієнтка опиняється перед вибором. На перший погляд може здатися, що цей вибір стосується лише почуттів, пов'язаних із страхом. Насправді, нас цікавлять інші цілі: поставити клієнтку перед вибором на користь минулого (що для неї означало б продовжувати жити так, як вона жила раніше), або теперішнього з перспективою зміни життя в майбутньому, через переосмислення ситуації, яка має місце в теперішньому. Минуле може залишитися в її пам'яті, але воно не повинно робити життя клієнтки безальтернативним. Іншими словами, позбавляти її вибору. Якщо людина уникає вибору, не робить його вчасно, вона потрапляє у кризову життєву ситуацію, яка все одно примушує її стати перед цим самим вибором, але вже в максимально загостреній формі.

Клієнтка: *Я ніколи про це не думала, тому мені важко відповісти. Один страх я пережила в минулому, якби не вагітність доньки, я не згадувала б про нього. А другий, про який ви мене питаєте, з'явився у мене зараз. Мені боляче думати про свою самотність і життя без моєї донечки. Я живу заради неї, все, що я роблю теж заради неї... (клієнтка виглядає дещо розгубленою).*

Консультант: *Чому б тоді Ваше життя не наповнити турботою не лише про доньку, але й про майбутню онуку?* (відкрите запитання)

Клієнтка: *Думаю, я змогла б її полюбити і турбуватися про неї. Але оточуючі, вони знову будуть мене засуджувати.*

Коментар: Почуття вини продовжує непокоїти клієнтку. Воно, наче шлагбаум, стоїть на її життєвому шляху і перешкоджає руху вперед. Клієнтка вважає себе м. зміцею соціальних норм, яка повинна нести відповідальність перед іншими. Саме їх вона обрала Верховним Суддею і покійно приймає на свою адресу всі звинувачення. Клієнтка далека від усвідомлення того, що порушення соціальних норм – це ще не злочин. Взагалі, моральні цінності, як і всі цінності загалом, позбавлені об'єктивного критерію. Кожна людина рано чи пізно стає «правопорушником» у житті. Проте, відкритим залишається питання, як людям слід до цього відноситися, щоб з одного боку, не уникати відповідальності, а з іншого – не обмежувати себе у виборі. Свобода людини виражається у можливості вибрати своє ставлення до даної ситуації.

Консультант: *Скажіть, Ви вважаєте, що всі люди однаково з осудом ставитимуться до Вас?* (закрите запитання)

Клієнтка: *Мабуть, ні. Коли мені було важко, то завжди знаходилися добрі, хороші люди, які допомагали, заспокоювали. Особливо мені запам'яталась одна медсестра в пологовому будинку... Я їй дуже вдячна за гарне ставлення, вона мене зовсім не засуджувала. Саме вона тоді вселила в мене надію, змусила повірити, що все буде добре, тільки не треба боятися.*

Консультант: *Ви відчуваєте тиск з боку оточуючих і це природно. Але чи варто думати про тих, хто навіює Вам страх, заставляє відчувати себе винною?* (м. змінення почуттів, відкрите запитання)

Клієнтка: (задумливо) *Мені треба подумати над цим...*

Коментар: слід зробити акцент на розвитку самосвідомості клієнтки, що дозволить їй усвідомити і пережити свої обмеження, свою потенційну свободу від минулого, цінність свого «Я» і цінність життя в теперішньому (не лише свого, доньки, але і ще ненародженої істоти).

Можна стверджувати, також, що консультативні зустрічі діють в силу самого факту новизни. Під час їх проведення консультант виступає каталізатором, за допомогою якого клієнт реалізує свої кращі латентні задатки для саморозвитку. Потенціал саморозвитку одвічно закладений у кожній людині, тому навіть найнесприятливіші умови життя не спроможні остаточно зупинити цей рух уперед. У людини завжди є вибір, здатний змінити траєкторію її життєвого шляху. “Саме вибір квантує час життя людини, позначаючи його основні віхи”.

Хоча консультативна зустріч з клієнткою тривала недовго, проте, мабуть, змусила її переглянути своє ставлення до минулого, розширила діапазон поглядів на ситуацію з точки зору її позитивного розв'язання. Як зазначає Дж.Б'юдженталь, якщо клієнт “приходить до своїх емоційних проблем унаслідок власного внутрішнього дослідження... тоді він осягає щось більше, ніж слова і логіку, - переживання буття в цілому”. Така особистість, як пише Л.І.Анциферова, по-новому починає сприймати світ, вона стає більш автономною відносно соціальних структур, в які вона входить. Разом з тим процес особистісного розвитку психологічно драматичний.: потребує від людини мужності, аби піднятися над собою й визнати помилки, знецінити чи навіть закреслити те, що тривалий час вона вважала у своєму житті значущим і вартісним.. Звідси випливає наступний висновок: кожна людина стосовно будь-якої життєвої ситуації може зайняти (або не зайняти) екзистенційну позицію – і справа тут не в “технологіях” роботи, а в якості усвідомлення й ставлення до ситуації, в готовності прийняти на себе відповідальність за все, що відбувається у її житті.

Додаток 4

ПСИХОАНАЛІТИЧНІ ВПРАВИ

Чи існують приклади у вашому житті?

Ця вправа надає можливість розглянути ваші теперішні взаємини з людьми й порівняти, як вони можуть бути пов'язані з вашими стосунками із батьками.

Частина 1.

1.1. Складіть список людей, які вам подобаються або яких ви найбільше любите (не враховуючи батьків). Окремо перелічіть чоловіків та жінок.

1.2. Опишіть позитивні та негативні сторони кожної людини.

1.3. Зверніть увагу на очевидну подібність і відмінність у ваших списках. Поміркуйте над ними і запишіть. Чи існують деякі риси, спільні як для чоловіків, так і для жінок?

Частина 2.

2.1. Складіть список позитивних і негативних рис характеру ваших батьків.

2.2. Перелічіть позитивні і негативні риси характеру ваших батьків, якими ви їх бачили, коли були дитиною (ці два списки, можливо, збігатимуться, а, можливо, й ні).

Частина 3.

Порівняйте і зіставте список характерних рис ваших батьків зі списком найважливіших для вас людей.

Ранні спогади

Фрейд виявив, що ранні спогади часто вказують на існуючі особистісні проблеми. Ви можете спробувати перевірити це припущення, виконуючи таку вправу:

Спочатку знайдіть собі партнера. Один із вас буде розповідати про свої ранні спогади, а інший – записуватиме їх (ви будете обмінюватися ролями, тому не має значення, хто буде першим розповідати).

1. Той із вас, хто розповідає, повинен сидіти так, щоб не бачити того, хто записує. Мовець повинен пригадати свої ранні спогади або одне з них і розповідати про нього не більше 5 хв. Від того, настільки чітку і “живу” картину ви відтворите у своїй пам’яті, залежить те, якого результату ви досягнете, виконуючи цю вправу. До цього спогаду можна додати ще якийсь. Запам’ятайте, що завдання того, хто записує, полягає в тому, щоб задіяти будь-який аспект спогадів. У ваших записах застосовуйте терміни Фрейда.

2. Через 5 хв. призупиніться і, не вдаючись до будь-якого обговорення, обміняйтеся ролями (людина, яка розповідала, тепер записує спогади партнера). Через 5 хв. знову призупиніться і мовчки, протягом хвилини, обміркуйте все, про що ви говорили і що почули.

3. Обговоріть ваші записи один з одним. Зверніть увагу на будь-які висновки і зв’язки, які ви помітили. Відзначте різницю у відчуттях між вами і вашим партнером. Пам’ятайте, що механізми захисту можуть спотворювати інформацію або маскувати спогади. Спробуйте співвіднести ці ранні спогади з теперішніми подіями вашого життя.

Захисні механізми

Пригадайте який-небудь момент або подію, які були для вас психологічно важкими – наприклад, це може бути смерть близької людини або епізод, коли вас сильно принизили, побили чи звинуватили в якомусь ганебному вчинку.

Спочатку відзначте: чи *відсутня* у вас цікавість до того, щоб пригадувати подробиці цієї події? Чи залишилося *небажання* навіть думати про неї? Тобто ви говорите собі: ”Я не бажаю це робити. Я можу відмовитися від цієї вправи. Чому я повинен думати про це знову?” Якщо зможете, подолайте зусиллям волі ваші первинні захисні реакції і спробуйте відновити в пам’яті цю подію. Можливо, вас знову поглине сильна хвиля почуттів.

Якщо вам важко зосередитися на спогадах, тоді зверніть увагу на те, як ваша свідомість утікає від них. Чи помітили ви ті механізми захисту, які люди застосовують для ослаблення психічної напруги? Опишіть їх.

Додаток 5

АНАЛІЗ СНОВИДІНЬ (З.Фрейд, К.Юнг, Ф.Перлз)

Вправа “Дослідження власних сновидінь” (на матеріалі психоаналізу Фрейда)

Сновидіння використовують у психоаналізі як допоміжний засіб для розкриття підсвідомого змісту. Сновидіння не випадкові й не хаотичні, вони розглядаються як один із способів задоволення нездійснених бажань.

Прокинувшись вранці, занотуйте у зошит декілька речень про ваш сон. Пізніше, вдень, опишіть свої сновидіння так детально, як ви зможете їх пригадати. Дайте відповідь на такі запитання: Які асоціації у вас виникли з окремими елементами сну? Який зміст ці асоціації можуть мати? Приміром, чи могли б ваші сні свідчити про м.нення бажань? Що означають окремі уривки снів? Зверніть увагу на ті фрагменти, які, начебто, стали частиною ваших переживань протягом дня. Чи відзначили ви що-небудь таке, що відображає ваші бажання або ваші позиції стосовно оточуючих?

Робіть записи протягом декількох тижнів. Особливо зверніть увагу на теми і предмети, які повторюються.

“Щоденник снів” (підхід Юнга до реєстрації снів)

Юнг надавав великого значення формі й змісту сновидінь, намагався розкрити значення символів сну і таким чином поступово відмовився від властивої психоаналітикам довіри до вільних асоціацій в аналізі сновидінь. Юнг вважає, що сновидець інтерпретує сон за допомогою аналітика, але в кінцевому рахунку лише сновидець *знає*, що означає сон. Будь-яка спроба аналізу сну повинна розпочинатися з урахуванням м. змі, досвіду і біографії сновидця.

Ведіть щоденник ваших снів. Переглядайте записи наприкінці кожного тижня, відзначте м. змір або символіку, що повторюються. Ви можете зробити ескіз символів і образів ваших снів. Пам’ятайте, що мовою снів є мова символів і метафор, і що один і той самий сон може мати декілька значень.

Коли ви розглядаєте ваші сні і образи сну, запитайте себе: ”Що мені хоче сказати цей сон?”

“Робота зі снами” в гештальті (підхід Перлза)

Перлз розглядав сні як повідомлення про наші незавершені ситуації – те, що ми не помічаємо у нашому житті, чого уникаємо та як саме ігноруємо і заперечуємо деякі сторони своєї особистості. Цей підхід значно відрізняється від того, як працював зі сновидіннями Фрейд.

Частина 1. Занотуйте свій сон і складіть перелік усіх його деталей. Пригадайте кожне ваше переживання, кожну людину, кожен предмет, а потім попрацюйте над ними, уявляючи себе на їхньому місці. Програйте їх по-справжньому, перевтілюючись в кожен із цих елементів. *По-справжньому* станьте ними, незважаючи на їхню роль у сновидінні. Скористайтеся своїми магічними здібностями: перетворіться на бридку ропуху або щось інше – в неживий предмет, живу істоту, демона – і припиніть думати. Забудьте про свої думки і перейдіть до своїх почуттів. Кожна маленька частина – це шматочок картинки-загадки. Всі разом вони утворюють велике ціле – більш сильну, щасливу, більш завершену і *реальну* особистість.

Частина 2 (увага: ця частина є набагато важливішою).

Далі візьміть кожен із цих різних елементів, персонажів та частин і дайте їм можливість поспілкуватися один з одним. Напишіть сценарій. Придумайте діалог між двома частинами, які протистоять одна одній, і ви побачите (особливо якщо ви безпомилково визначили протилежні сторони), що вони обов’язково почнуть ворогувати між собою. Всі відмінні частини, будь-яка частина сну – це ви самі, це ваша власна проекція. Якщо існують якійсь непримиримі сторони і ви примушуєте їх вести боротьбу одна з одною, то ви ведете вічну конфліктну гру, яка перетворюється в самокатування. Ця “війна” припиниться тоді, коли ви врешті-решт прийдете до єдності й інтеграції цих двох протилежних сил.

Додаток 6

ІНДИВІДУАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ А.АДЛЕРА

Вправа “Влада”

Адлер багато писав про почуття влади над оточуючим світом і здатність ним керувати. В системі Адлера процес боротьби за вищість (зверхність) є м. змірк переосмисленням ніцшеанської концепції волі до влади.

Пригадайте і опишіть:

1. Де і коли ви відчули себе безпомічним у житті? Як це було? Чи є якісь зони, в яких ви зараз відчуваєте себе безсилим. Як ви можете це змінити?

2. Наведіть приклад, коли ви шукали особистої переваги замість конструктивного самовдосконалення. Які були результати? Як ви себе почували?

3. Уявіть, що у вас є влада здійснити майже все. Що б ви стали робити? Як реальна влада могла би подіяти на ваше життя? Чи стало б у вас більше чи менше друзів? Були б ви щасливішими чи нещасливішими і в чому б це проявилось?

Вправа “Розуміння цілей”

Адлер м. змірко ідею, згідно з якою особистість виробляє специфічну *життєву ціль*, використовуючи її як орієнтир. На життєву ціль людини впливає її особистий досвід, її цінності, здібності й особисті властивості. Життєва ціль, яка не є чіткою і усвідомленою, зазвичай, слугує захистом від почуття безсилля, мостом, через який можна потрапити з м. змірковуйтео нас теперішнього в яскраве, підвладне нам, повноцінне майбутнє життя. З іншого боку, життєва ціль забезпечує послідовну організацію життя людини: її творчу відповідь оточуючому світу.

Для Адлера важливіше те, куди ми сподіваємося прийти (майбутнє), ніж те, де ми були (минуле). Щоб розібратися, як ваша повсякденна діяльність співвідноситься з вашими життєвими цілями, спробуйте виконати наступну вправу (час затрачений на її виконання – 15 хв.):

Візьміть 4 аркуші паперу. На першому зверху напишіть: “*Які мої цілі у житті*” (відповідайте 2 хв.), пишіть все, що спадає на думку. Коли завершите, дайте собі ще 2 хв., щоб прочитати і зробити доповнення та виправлення. Відкладіть перший аркуш убік.

Візьміть другий аркуш і напишіть зверху: “*Як би я хотів(ла) провести наступні три роки?*” (відповідайте на це запитання 2 хв., ще 2 хв. затратьте на те, аби переглянути список). Це питання допоможе виявити ваші цілі чіткіше, ніж перше. Відкладіть убік і цей список.

На третьому аркуші напишіть слова: “*Якби я знав(ла), що мені залишиться жити 6 місяців, як би я їх прожив(ла)?*” Це запитання має на меті виявити, що важливо для вас, але про що ви раніше не замислювалися. Пишіть 2 хв. Ще 2 хв. дається на те, аби перечитати й доповнити список. Відкладіть цей аркуш.

На четвертому аркуші напишіть три цілі, які вважаєте найважливішими з усіх раніше перерахованих. Порівняйте всі чотири списки. Чи є теми (наприклад, робота, сім'я, навчання, дружба і т.п.), які червоною ниткою проходять через всі ваші бажання. Чи належать ваші цілі до однієї якоїсь категорії, наприклад, соціальної, матеріальної, кар'єрної, особистої, суспільної чи духовної? Чи з'являються якісь цілі в перших трьох списках? Чи не відрізняються цілі, які ви обрали як найважливіші (4 аркуш), від раніше перерахованих (1,2,3 аркуші)?

Хоча ця вправа цілком не розкриває ваших м. змірклених життєвих цілей, про які говорив Адлер, але може допомогти зрозуміти співвідношення між вашими цілями і вашою щоденною діяльністю. Корисно повторювати цю вправу кожні 6 місяців, щоб побачити, які зміни відбулися за цей час.

Вправа “Три бажання”

Уявіть, що ви знайшли стару пляшку, яку хвилею викинуло на берег. Ви її відкрили, з'явився джин і пообіцяв виконати три ваших бажання. Коли будете обмірковувати, що загадати, пам'ятайте: бажання повинні залишатися в межах людських можливостей. Вони повинні бути захоплюючими, але й правдоподібними.

1. Напишіть ваші три бажання.

2. Виберіть одне, найбільш важливе для вас.
3. Напишіть про своє бажання чітко і докладно, як основну життєву ціль.
4. Що ви робите або будете робити для досягнення цієї мети?
5. Які є перешкоди для її досягнення?
6. Що ви відчували, коли писали про свою ціль (бажання), сприймаючи її серйозно?
7. Якщо хочете, повторіть п.3-6 для інших своїх бажань.

Прислухайтеся до поради м.Брейєра (учителя Фрейда), який вважав, що знайшов ключ до розгадки щасливого життя: “По-перше, бажати необхідне, по-друге, любити бажане”.

Додаток 7

ЕКЗИСТЕНЦІЙНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ (вправи)

- „Епітафія/некролог”. Консультант розпочинає першу зустріч групи особистісного росту з пропозиції кожному члену групи скласти власну епітафію або некролог. Учасники обговорюють свої записи;
- “Місце призначення”. Завдання: “Візьміть чистий аркуш паперу і накресліть відрізок. Один його кінець означає ваше народження, інший – вашу смерть. Позначте хрестиком те місце, де ви зараз знаходитесь. Поміркуйте над цим приблизно п’ять хвилин”. Учасники діляться власними емоційними переживаннями;
- “Виклик”. Групу ділять на трійки і дають завдання розмовляти. Імена учасників групи записують на окремих аркушах паперу і кладуть у посудину, потім їх по черзі навмання витягують, зачитуючи написані на них імена. Той, чие м.’я назване, припиняє розмову і повертається спиною до інших. Після виконання вправи всі учасники діляться враженнями.
- Деякі консультанти і ведучі груп зустрічей з метою підсилення усвідомленості смерті використовують техніку спрямованого фантазування. Людину просять уявити собі свою смерть: “Де вона станеться?”, “Коли?”, “Як?”, “Опишіть докладно фантазію на цю тему”, “Уявіть свої похорони”.

Інтроспективна вправа „Дослідження власної суб’єктивності”

Мета – дослідити внутрішні пошуки шляхів реалізації власних намірів та способи їхнього блокування. Показати, як на це можна поглянути зсередини, навіть якщо одержаний результат є безпосереднім наслідком особистого внеску, щирих сподівань і страхів, передбачень і побоювань.

Збір інформації. У процесі збору інформації про власні інтенції потрібно пройти три сходинок. Кожен крок слід здійснювати спонтанно, що дасть можливість без перешкод працювати, глибоко занурюючись усередину себе:

1. Згадайте свій минулий тиждень і подумайте, як ви використали його 168 годин. При цьому важливо, щоб тиждень був реальним, а не гіпотетичним – “кращим”, “найбільш типовим” або ще яким-небудь іншим тижнем, оскільки нас цікавить те, що ви дійсно робили. Далі розподіліть ці 168 годин між усіма вашими справами.

2. А тепер уявіть собі ідеальне життя – те, яке ви могли б отримати, якби реально здійснилися усі ваші мрії. Розподіліть 168 годин тижня цього ідеального життя.

3. Нарешті, якомога реальніше подумайте про те, що би ви хотіли зробити наступного року. Що ви сподіваєтеся зробити, пробувати або суттєво змінити за рік, починаючи з сьогоднішнього дня?

Після того, як ви написали свої відповіді на ці три питання, відкладіть їх, принаймні на 24 години. Дайте їм можливість “відстоятися”.

Вивчення інформації. Прочитайте свою відповідь на *третє* питання – ваші реальні надії на наступний рік. Спробуйте відшукати і записати від п’яти до десяти цілком зрозумілих, конкретних цілей, які ви маєте у своєму житті.

Після цього, застосовуючи послідовність інтенціональності, необхідно вирішити, у якій точці цієї послідовності знаходиться кожна ваша інтенція. Найзручніше згрупувати їх так, щоб інтенції були підписані під кожним кроком – “бажання, хотіння, воля, дія, актуалізація”.

Далі, дивлячись на ці групи, м. зміркуйте про їх відношення до “воріт”, через які потрібно пройти заради актуалізації вищезазначених цілей. Чи є подібність у тому, що вам необхідно зробити? Чи можна знайти спосіб підсилити одні інтенції за допомогою інших? Можливо, певні інтенції конфліктують? Яку допомогу можна було б отримати від виокремлення пріоритетних інтенцій?

Тепер повернемося до нашого реального тижня (*перше* питання): критично глянувши, як насправді проходить ваше життя, оцініть реалістичність розміщення ваших інтенцій за групами. Чи серйозно ви ставитеся до реального обмежуючого впливу воріт? Які перестановки ви відзначили в загальному розподілі ваших ресурсів (часу, грошей, емоцій, енергії)?

Нарешті погляньте на ваш ідеальний тиждень (*друге* питання): він може стати джерелом оновлення енергії й зміцнення надії, яку ви можете відкрити для себе. Вимріяний ідеал – це не щось поверхове, незначуще; це ваше зіткнення з більш глибокими ресурсами всередині вас. Якщо ви знайдете спосіб пробитися до них, ви зможете зміцнити ваші реальні інтенції й поступово дійсно актуалізувати бажане майбутнє.

Дж. Б'юджентал вважає, що однією із найважливіших характеристик людського життя є інтенціональність. *Іntenціональність – це смисл того, що ми створюємо/виявляємо за допомогою наших життів.* Звідси випливає, що у всіх нас безліч потенційних життів і лише невелика частина їх буде коли-небудь до певної міри зреалізована. Ми прагнемо актуалізувати наш потенціал, щоб дати дійсне життя тому, що в іншому випадку залишиться нездійсненим. Таким чином, наше життя приймає форму, яку ми із сутінок очікування виносимо на світло діяння.

Додаток 8

Схема

аналізу і опису консультативного випадку

3. Резюме випадку:

- проблема клієнта;
- тривалість консультативної роботи;
- кількість зустрічей;
- ступінь завершеності роботи.

4. Демографічна частина:

- м. 'я клієнта;
- вік;
- освіта;
- сімейний стан;
- професія.

5. Перша зустріч із клієнтом:

- обставини звернення клієнта;
- чому клієнт звернувся саме тепер;
- очікування клієнта;
- мотивація клієнта;
- наявність попереднього досвіду консультування, його результати;
- емоційний і когнітивний зміст першої зустрічі;
- почуття консультанта під час першої зустрічі й після неї.

6. Консультативний контакт:

- умови консультування (місце, час і частота зустрічей);
- консультативне замовлення клієнта;
- передбачуваний результат консультування;
- контакти поза межами консультативної ситуації;
- особливості оплати, гонорар.

7. Дослідження проблеми:

- виникнення, розвиток і тривалість проблем;
- події життя, пов'язані з виникненням проблем, погіршенням або покращенням ситуації.

8. Процес консультування:

- процес формування й розвитку консультативних зв'язків;
- теми, що обговорюються в процесі консультування, час їх появи й повторення;
- способи консультативної роботи;
- опір, його форми і робота з ним;
- почуття, що виникають між консультантом і клієнтом, їх прояви з боку клієнта і терапевта, характер їх обговорення;
- динаміка терапевтичних змін та їх розуміння (згідно з теоретичною орієнтацією консультанта);
- завершення консультування, оцінка клієнтом і консультантом його результатів.

9. Опис однієї консультативної зустрічі (бажано тієї, що значно вплинула на проходження консультування):

- детальний виклад однієї консультативної зустрічі або дослівний виклад її фрагменту;
- розуміння психотерапевтичних процесів під час зустрічі (враховуючи теоретичну орієнтацію консультанта);
- почуття клієнта, та їх динаміка під час зустрічі;
- почуття консультанта, їх динаміка під час зустрічі.

10. Теоретичне узагальнення консультативного випадку:

- аналіз проробленої консультативної роботи, завдяки якій відбулися терапевтичні зміни;
- відображення розуміння консультантом впливу його теоретичної орієнтації на характер роботи і оцінку результатів консультування.

Додаток 9

КЛІЄНТ-ЦЕНТРОВАНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ (вправи)

Вправа «Відповідність»

Таблиця 1

Я-реальне і Я-ідеальне

Список прикметників	Я-реальне	Як мене сприймають інші	Я-ідеальне
1	2	3	4
Веселий (а) Наполегливий (а) Гомінливий (а) Відповідальний (а) Розсіяний (а) Неспокійний (а) Вимогливий (а) Гордовитий (а) Щирий (а) Чесний (а) Запальний (а) Інфантильний (а) Сміливий (а)			

Жалісливий (а) до себе			
Честолюбний (а)			
Спокійний (а)			
Індивідуаліст (а)			
Серйозний (а)			
Дружелюбний (а)			
Зрілий (а)			
Артистичний (а)			
Розумний (а)			
З почуттям гумору			
Ідеаліст (а)			
Розуміючий (а)			
Добрий (а)			
М'який (а)			
Чутливий (а)			
Сексуальний (а)			
Працьовитий (а)			
Приємний (а)			
Егоїстичний (а)			
Хитрий (а)			
Лагідний (а)			
Самовпевнений (а)			

Інструкція: ознайомтесь із списком прикметників у таблиці (особистісні характеристики людини). Зробіть наступні кроки:

1. Із списку виберіть прикметники, які відповідають вам - «Я-реальне» і запишіть їх у другу колонку. Ці параметри мають відображати ваше знання про себе, незалежно від того, чи ще хтось характеризує вас так само чи ні.

2. У другу колонку запишіть ті характеристики, які, на вашу думку, приписали б вам інші люди, що вас знають.

3. В колонку «Я-ідеальне» запишіть параметри вашої особистості, які характеризують вас з якнайкраще.

4. Підкресліть прикметники з різних колонок, які суперечать один одному. При цьому неважлива кількість обведених прикметників, оскільки вони відображають імовірну сферу невідповідності у вашому житті (внутрішні протиріччя).

5. Напишіть про них для себе або обговоріть їх з іншими. Для цього розділіться на маленькі групи і обговоріть ваші внутрішні протиріччя.

За К. Роджерсом, відповідність – це стан гармонії між комунікацією, досвідом і розумінням. Якщо те, що людина виражає (комунікація), те, що відбувається (досвід), і те, на що людина звертає увагу (усвідомлення), майже співпадають, то така людина володіє високою мірою відповідності.

Додаток 10

Транзакційний аналіз (ТА)

ТЕСТ “Транзактний аналіз спілкування”

Транзакція – одиниця акту спілкування, впродовж якої співбесідники знаходяться в одному із трьох Его-станів. В процесі взаємодії тією чи іншою мірою можуть проявлятися наступні его-стани людини: “Родитель”, “Дорослий”, “Дитина”. Вони супроводжують людину потягом всього життя. Зріла людина вправно застосовує різні форми поведінки,

гнучко проявляючи себе в тому чи іншому стані, в залежності від її цілей та життєвих обставин.

Спробуйте оцінити те, як поєднуються ці три “Я” у вашій поведінці. Для цього оцініть наведені висловлювання в балах від 0 до 10.

1. Мені часом не вистачає витримки.
2. Якщо мої бажання заважають мені, то я вмю їх придушувати.
3. Батьки як більш дорослі люди повинні влаштувати сімейне життя своїх дітей.
4. Я іноді перебільшую свою роль у якихось подіях.
5. Мене обдурити нелегко.
6. Мені би сподобалось бути вихователем.
7. Часом, мені хочеться подурити, як маленькому.
8. Думаю, що правильно розумію всі події, які відбуваються.
9. Кожен повинен виконувати свій обов’язок.
10. Нерідко я чиню не як треба, а як хочеться.
11. Приймаючи рішення, я намагаюсь продумати його наслідки.
12. Молодше покоління повинне вчитися у старших тому, як треба жити.
13. Я так само, як інші люди, ображаюсь.
14. Мені вдається бачити у людях більше, ніж вони говорять про себе.
15. Діти повинні беззаперечно виконувати вказівки дорослих.
16. Я – людина, яка захоплюється.
17. Мій основний критерій оцінки людини – об’єктивність.
18. Мої погляди непохитні.
19. Буває, що я не поступаюся у суперечці лише тому, що не хочу поступитися.
20. Правила виправдані лише доти, поки вони корисні.
21. Люди повинні дотримуватись всіх правил незалежно від обставин.

Обробка результатів тестування. Підрахуйте окремо суму балів по рядках:

I (его-стан Дитина): 1,4,7,10, 13, 16, 19.

II (его-стан Дорослий): 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20.

III (его-стан Родителя): 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21.

Якщо ви отримали формулу II, I, III – це означає, що ви наділені почуттям відповідальності, помірковано імпульсивні й не схильні до повчань, настанов.

Якщо ви отримали формулу III, I, II – це означає, що для вас характерними є категоричність у судженнях і діях, можливий надмірний прояв самовпевненості у взаєминах з людьми, зазвичай, не вагаючись, говорите те, що думаєте чи знаєте, не турбуючись про наслідки ваших слів і дій.

Якщо на першому місці у формулі стан I (Дитина), то ви можете бути схильними до наукової роботи, однак не завжди вмієте керувати своїми емоціями.