**«Психологиялық кеңес беру негіздері» пәні бойынша дәрістер конспектісі**

№1 дәріс. **Психологиялық кеңес беруге кіріспе**

«Кеңес беру» сөзі латын тіліндегі *consultare* – ортақ шешімге келу, қамор болу, ақылдасу деген сөзден шыққан. Қазақ тіліне аударғанда ол кеңес, қандай да бір сұрақ бойынша маманның түсіндіруі, білімдер аясын кеңейту және оны тереңдету мақсатымен әңгімелесу деген мағына береді. Сөзбе-сөз аударғанда «кеңес беру» - қызықтыратын мәселе бойынша кеңес беру дегенді білдіреді.

«Психологиялық» деген сөзді екі жақты түсінуге болады. Бір жағынан, ол кеңес берудің психологиялық ғылымның мәліметтеріне негізделгендігін білдіреді. Екінші жағынан, ол кеңес берудің психологиялық мәселелер бойынша жүзеге асырылып жатқандығын, яғни оның психика, іс-әрекет, жүріс-тұрыс сияқты құбылыстарға қатысты екендігін білдіреді.

Психологиялық кеңес беру – қазіргі психологияның қолданбалы саласы. Психологиялық ғылымдар жүйесіндегі оның міндеті психикалық және соматикалық сау адамдарға олар қиындықтарға тап болған жағдайларда психологиялық көмек көрсетудің теориялық негіздері мен қолданбалы бағдарламаларын жасау болып табылады. Ол теориялық негіздер мен бағдарламалар, бір жағынан, психологиялық білімнің қазіргі күйін, эмпирикалық және теориялық зерттеулер ауданындағы жетістіктерді талдаудың негізінде қалыптастырылады. Екінші жағынан, осы теориялық негіздер мен бағдарламалардың қайнар көзі психологиялық көмек көрсетудің аса саналуан формаларының аясында жүйелі түрде психологиялық әсер ететін мамандардың практикалық тәжірибелеріне талдау жасау болып табылады.

**Психологиялық кеңес берудің мақсаты мен міндеттері.**

Іс-әрекеттің қандай да бір түрінде саналы түрде алға қарай жылжу үшін алдын-ала өз мақсатыңды анықтап алу қажет, одан кейін біртіндеп жүзеге асырылуы қалаған мақсатқа жеткізетін міндеттерді айқындап, сол іс-әрекетті жоспарлау қажет. Бұл психологиялық кеңес беру үшін де дұрыс.

Психологиялық кеңес берудің мақсаты мен міндеттерін, біз жұмыс жасағымыз келетін психологиялық кеңес беруге деген бағытқа байланысты әртүрлі анықтауға болады.

Ю.Е. Алешина (1994) психологиялық кеңес берудің негізгі **мақсатын** **психологиялық көмек** көрсету ретінде анықтайды, яғни психологпен әңгімелесу адамға оның қиындықтарын шешуге және айналасындағы адамдармен өзара қарым-қатынастарды дұрыстауға көмектесуі тиіс. Осы мақсатқа байланысты келесідей **міндеттер** анықталады:

1. **Клиентті тыңдау,** оның нәтижесінде клиенттің өзі туралы және өз жағдайы жайлы түсінігі кеңейіп, ойлануға себеп пайда болуы қажет.
2. **Клиенттің эмоциялық күйін жеңілдету**, яғни кеңес беруші-психологтың жұмысының арқасында клиент жеңілденіп қалуы тиіс.
3. **Клиенттің өзімен болып жатқан жағдайларға жауапкершілікті өз мойнына алуы.** Кеңес беру барысында клиенттің локус шағымдары оның өзіне аударылуы керек, адам болып жатқан жағдайларға өзінің жауапты екендігін және өз күнәсін сезінуі тиіс, тек сонда ғана ол шын мәнісінде де өзгеруге және жағдайды өзгертуге тырысатын болады; олай болмаған жағдайда ол тек айналасындағылардың көмегін және олардың тарапынан болатын өзгерістерді күтетін болады. Минимум-бағдарлама бұл жерде – клиентке оның мәселелерінің және адамдармен қарым-қатынастарының осындай күрделі, әрі жағымсыз сипатқа ие екендігіне біршама өзінің әсер еткендігін көрсету.
4. **Психологтың орын алған жағдайда нені және қалай өзгертуге болатындығын анықтаудағы көмегі.**

**№ 2 дәріс. Кеңес берушінің тұлғасына қойылатын талаптар**

Кеңес берушінің (психотерапевтің) тұлғасы барлық теориялық жүйелерде кеңес беру үрдісіндегі маңызды емдік құрал ретінде айқындалады.

**1. Кеңес берушіге қойылатын жалпы талаптар.**

* Техникалық біліктілік – кеңес берушінің тапсырыс берушімен бірге таңдап алынған мақсатты нақты міндеттер жүйесіне трансформациялай алуы, оларды практикалық тұрғыда шешу икемділігі;
* Тұлға аралық коммуникативті біліктілік – дамыған вербалды және вербалды емес коммуникативті дағдылар, басқа адамдардың жүріс-тұрыс мотивтерін түсіну, өзіндік тұлғалық сипаттамаларын, бағдарларын саналаудың жоғарғы деңгейі;
* Контексттік біліктілік – әлеуметтік контекстіні меңгеру, кеңес беруші өзінің кеңес берудің негізін білгенімен қатар, қай жерде және кіммен жұмыс жасап отырғандығын саналы түрде түсінуі тиіс;
* Адаптивті біліктілік – өзгерістерді алдын-ала болжай білу және қайта қарастыра алу қабілеті, практиканың өзгеріп отыратын жағдайларына бейімделу;
* Концептуалды біліктілік – өзінің практикасы негізделген білімдердің негіздерін игеру;
* Интегративті біліктілік – ақпараттық кәсіби бағалар бере білу, негізделген шешімдер қабылдай алу, туындаған мәселелерді шешу және артықшылықтарды орнына қоя білу.

**Негізгі бағдарлардың арасынан мыналарды атауға болады:**

* Интеллектуалды қабілеттіліктер: фактілерді бақылау, соммалау, таңдап алу және бағалау қабілеті; дұрыс пайымдаулар; синтездеуге және жалпылауға қабілеттілік; шығармашылықтық қиял, өзіне ғана тән ойлау қабілеті;
* Адамдарды түсіну және олармен жұмыс жасау қабілеті: басқа адамдардың пікірлерін құрметтеу, төзімділік; байланыс орнатудың және оны қолдаудың жеңілдігі; адамның реакцияларын бұрынырақ біліп қою және оларды бағалай алу қабілеті; жазбаша және ауызша қарым-қатынас жасай алу; сендіре алу және әрекет етуге мотивтер қалыптастыру қабілеті;
* Интеллектуалды және эмоциялық кемелдену: жүріс-тұрыстар мен әрекеттердің тұрақтылығы; сырттан көрсетілетін қысымға қарсы тұру және сенімсіздікпен күресе алу қабілеті; барлық жағдайдағы өзін-өзі бақылау; өзгермелі жағдайларға бейімделушілік және иілгіштік;
* Өзіндік қайсарлық пен инициатива: өзіндік сенімділіктің қажетті дәрежесі; дұрыс атаққұмарлық; кәсіпкерлік рухы; әрекеттердегі ерлік, инициатива және өзін-өзі ұстай алу;
* Этика және адалдық: басқаларға көмек көрсетуге деген шынайы талпыныс; ерекше адалдық; өзіндік біліктіліктің шекарасын саналау қабілеті; қателіктерді мойындай алу және сәтсіздіктерден сабақ алу қабілеті;
* Физикалық және ақыл-ой саулығы: кеңес берушілердің басқару мәселелері бойынша айрықша жұмыстық және тұрмыстық қиындықтарына шыдай алу қабілеті.

**3. Кеңес берушінің кәсіби білімдері мен дағдылары.**

* кеңес берушінің клиенттің жағдайын зерттеу және оны жақсарту үшін қажетті шараларды анықтау қабілеті (ақпараттарды жинау және сыни көзбен талдай алу, мәселенің барлық қырларын идентификациялау, ал одан кейін өзіндік қиял мен шығармашылықтың көмегімен жағдайды жақсартуға практикалық шаралар қалыптастыру);
* кеңес берушінің клиентпен бірлесіп жұмыс жасау қарым-қатынасын қалыптастыруы, оның өзгерістерге келісімін алу және оларды енгізуге білікті түрде әсер ету қабілеті (адамдармен оңай тіл табыса алу, өзгерістерді енгізуге көмектесетін және кедергі келтіретін факторларды түсіну, қарсыласуды жеңу және өз позициясының дұрыстығын дәлелдей алу қабілеті);
* болашақ жұмысы ауданында жоғары шеберлікке қол жеткізу қабілеті (өз жұмысының барлық теориялық қырларын білу, сондай-ақ осы қырларды білуін клиенттің мәселесін шешуде қолдана білу қабілеті);
* таныс емес ортада және қысым көрсетілген жағдайда нәтижелі жұмыс жасау қабілеті (әрбір жаңа клиенттік жағдайға бейімделе алу дағдысы және екінші жағынан – онда қалыптасқан таптауырындардың және жаңа енгізулерге қарсыласулардың қысымына берілмеу).

**№ 3 дәріс.** **Психологиялық кеңес берудің кезеңдері**

Эклектикалық деп аталатын кеңес беру үрдісі құрылымының жалпы модельін қарастырамыз (В.Е. Gilland және қызметтестері; 1989). Бұл өзара тығыз байланысты алты кезеңді қамтитын жүйелі модель кез-келген бағыттағы психологиялық кеңес берудің немесе психотерапияның әмбебап қырларын бейнелейді.



Мәселелерді зерттеу

Мәселелерді екі өлшемді анықтау

Мәселелердің идентификациясы

Жоспарлау

Іс-әрекет

Бағалау және кері байланыс

1. **Мәселелерді зерттеу.** Бұл кезеңде кеңес беруші клиентпен байланыс (raport) орнатады және екі жақты сенімге қол жеткізеді: өз қиындықтары туралы айтып отырған клиентті зейін қойып тыңдау қажет, және бағалау мен манипуляция жасамастан максималды шынайылық, эмпатия, қамқорлық көрсету керек. Клиентті оның пайда болған мәселелерін терең қарастыруға итермелеу және оның сезімдерін, айтқандарының мазмұнын, вербалды емес жүріс-тұрысын тіркеп отыру қажет.
2. **Мәселелерді екі өлшемді анықтау.** Бұл кезеңде кеңес беруші клиенттің мәселелерінің эмоциялық, когнитивті аспектілерін анықтай отырып, оны дәл сипаттауға тырысады. Мәселені нақтылау клиент пен кеңес беруші бірдей түсінуге қол жеткізгенге дейін жалғасады; мәселелер нақты түсініктермен анықталады. Мәселелерді дәл анықтау олардың себептерін түсінуге көмектеседі, ал кейде оларды шешудің тәсілдерін де көрсетеді.
3. **Альтернативтерді идентификациялау.** Бұл кезеңде мәселелерді шешудің мүмкін болатын альтернативтері анықталады және ашық түрде талқыланады. Кеңес беруші ашық сұрақтарды пайдалана отырып клиентті оның өзі ыңғайлы және шынайы деп есептейтін барлық мүмкін болатын нұсқаларды атауға итермелейді, қосымша альтернативтерді айқындауға көмектеседі, бірақ өз шешімдерін жабыстырмайды.
4. **Жоспарлау.** Бұл кезеңде шешімдердің таңдап алынған альтернативтерін сыни тұрғыда бағалау жүзеге асырылады. Кеңес беруші клиентке қандай альтернативтердің дұрыс екендігін және қайсысының алдыңғы тәжірибе мен қазіргі өзгеруге деген дайындық тұрғысынан шынайы болып табылатындығын анықтауға көмектеседі.
5. **Іс-әрекет.** Бұл кезеңде мәселені шешу жоспарын біртіндеп жүзеге асыру болады. Кеңес беруші клиентке жағдайларды, уақытты, эмоциялық шығындарды ескере отырып, сонымен бірге мақсаттарға қол жеткізудегі сәтсіздіктердің болуы мүмкін екендігін түсіне отырып іс-әрекетті құруға көмектеседі. Клиент жартылай сәтсіздіктің бәрінің біткенін білдірмейтіндігін және барлық әрекеттерді соңғы мақсатпен байланыстыра отырып, мәселені шешудің жоспарын жүзеге асыруды жалғастыру қажет екендігін түсінуі тиіс.
6. **Бағалау және кері байланыс.** Бұл кезеңде клиент кеңес берушімен бірге мақсатқа қол жеткізу деңгейін (мәселенің шешілу дәрежесін) бағалайды және қол жеткізілген нәтижелерді жалпылайды. Қажет болған жағдайда шешім жоспарын нақтылауға болады. Жаңа немесе терең жасырын мәселелер пайда болғанда алдыңғы кезеңдерге қайта оралу қажет.

***Кеңес беру жағдайы***

Кеңес беру тыныш жағдайда, сырттан дауыс естілмейтін кабинетте жүзеге асырылуы тиіс. Кабинет аса үлкен болмауы керек, тыныш түстерге боялған, жиһаздары ыңғайлы орналастырылған және тым астарлы болмауы тиіс. Жарық клиентке тура түспеуі қажет. Кабинетте үстел, ыңғайлы орындықтар (бірнеше адамды қабылдаған жағдайға үш-төрт орындық, мысалы: клиенттің ата-анасы, ерлі-зайыптылар және т.б.) болуы керек. Релаксация бойынша сабақтар өткізу үшін төсектің болғаны дұрыс. Керегелерге бірнеше сурет ілуге болады, сөрелерге кітап қоюға болады, алайда клинттің зейінін алаңдатпау үшін интерьер тым артық болмауы қажет. Жұмыс орнында аса жеке заттардың (мысалы, отбасылық фото суреттер) немесе кеңес берушінің пайымдауларын бейнелейтін заттардың (мысалы, керегедегі крест) болмағаны жөн. Әр кездесу сайын клиентті сол бір кабинетте қабылдау керек. Бұл оны елеңдетпейді, жаңа жағдайға бейімделуге уақыт кетірмейді, сонымен қатар өзін қауіпсіз сезінуге мүмкіндік береді.

Кездесу танысудан басталады. Бұл жерде белгілі-бір этикетті ұстанған жөн: орнынан тұрып клиентті жарты жолдан күтіп алу, өзін таныстыру, клиенттің өз аты мен тегін атауын өтіну, өзі отырмай тұрып оған орын таңдап отыруға ұсыныс жасау. Клиент өзін еркін сезіну үшін кеңес беруші танысудың алғашқы минуттарынан бастап сипайы, қонақжай қожайын болып көрінуі және өзін табиғи ұстауы тиіс.

**№ 4 дәріс. Психологиялық қорғаныс. Қарсыласу. Трансфер. Контртрансфер**

**Қорғаныс механизмдері –** жағымсыз, тұлғаға зақым келтіретін бастан өткерулерді минималдыға жеткізуге тырысатын механизмдер жүйесі. Бұл бастан өткерулер негізінен ішкі немесе сыртқы шиеленісулермен, мазасыздық немесе дискомфорт күйлерімен байланысты. Қорғаныс механизмдері бізге өзіндік бағалаудың, өзі туралы және әлем туралы түсініктердің тұрақтылығын сақтауға көмектеседі. Сонымен олар бізге өмір сыйлайтын аса күшті түңілулер мен қауіптерді біздің санамызға тым жақын жібермеуге тырыса отырып, буферлер рөлін де атқарады. Біз мазасыздануды немесе қорқынышты жеңе алмаған жағдайларда қорғаныс механизмдері біздің психологиялық денсаулығымызды және біздің өзімізді тұлға ретінде сақтап қалу мақсатында шынайылықты бұрмалайды.

Негізгі қорғаныс механизмдері: регрессия, жоққа шығару, орын басу, проекция, интроекция, рационализация, идентификация, реактивті құрылулар, сублимация.

***Ауыстыру (перенос)***

S. Freud «ауыстыруды» ашуы – психоанализдің негізгі жетістіктерінің бірі.

Ауыстыруды негізгі екі түрде анықтауға болады. Классикалық психоанализдік анықтауға сәйкес ауыстыру – бұл терапиялық жағдайдағы Эдип комплексінің тірілуі. Терапевтке ол клиенттің ерте эдиптік қатынастарының қатысушысы яғни әкесі немесе анасы ретінде реакция көрсетеді. Creenson (1965; Сох, 1988 цитаты бойынша) біршама жалпыланған анықтама ұсынған: «Ауыстыру – бұл сезімдерді, құмарлықтарды, фантазияларды, бағдарларды адекватты емес және персеверативті бастан өткеру және өткен өмірде мәнді адамдармен қарым-қатынастарда, өзекті тұлға аралық өзара әрекеттестікте туындаған қорғаныс механизмдерін іске қосу. Ауыстыру реакциясы өткен шақтың қайталануын білдіреді және ол осы шаққа сай келмейтіндігін атап өтейік».

Кеңес беру мен психотерапияда ауыстыруға мынадай қырлар тән (Gelso, Fretz, 1992):

1. Клиент кеңес берушіні жалған түрде қабылдайтын болғандықтан, яғни оған басқа жағдайларда және басқа уақытта басқа адамдарға тән қырларды тән ететін болғандықтан ауыстыру үнемі қате болып табылады. Әрине, клиенттің барлық түсінулері қате емес; кеңес берушіге шынайы реакцияларды ауыстыру реакцияларынан ажырату маңызды болып келеді.

2. Ауыстыру жағымды және жағымсыз болады.

3. Ауыстырудың туындауына кеңес берушінің нейтралдылығы мен анық еместігі әсер етеді.

4. Ауыстыру — бейсаналы үрдіс.

Клиенттің кеңес берушіге қатысты сезімдері саналы түрде болуы мүмкін екендігіне қарамастан, олардың басқа біршама ертедегі қатынастардан алып келінгендігі фактісі саналанбайды. Психодинамикалық бағыттағы кеңес беруде кеңес беруші клиентті осындай ауыстыруды саналауға итермелейді.

5. Ауыстыру көбінесе мәнді тұлғалармен шешілмей қалған балалық конфликтілер болған сфераларда туындайды.

Адамдар өткен шақтың эпизодтарында байланып қалғанда, олар осы шақты теріс қабылдауға бейім болады.

Клиенттер белгілі-бір тәсілмен сезімдерін көрсеткен кезде кеңес беруші оған түсіністікпен қарауы тиіс. Олар жиі шынайы болмаса да негізінен түпкі сезімдерін көрсетеді. Егер кеңес беруші клиенттің сезімдерін тіпті оларға жауап берместен қабылдаса, және клиентке қуылған сезімін бастан өткеруге мүмкіндік бермесе, кеңес беру терең, әрі интенсивті бола түседі. Екінші жағынан, клиенттер кеңес берушінің олардың сексуалды партнерлары бола алмайтындығын түсінулері керек. Бұндай табу қалауларды қанағаттандыруға өмірлік шектеулерді саналауға көмектеседі.

**№ 5 дәріс. З. Фрейдтің психодинамикалық психотерапиясы**

Динамикалық психотерапияға сәйкес, адам табиғатын және оның ауруларын түсінуде, барлық психикалық феномендер - бұл интрапсихикалық күштердің өзара әрекеттестігінің және күресінің нәтижесі болып табылатындығы негізгі болып келеді. Фрейд инстинкттер шиеленісі теориясына сәйкес невроздардың пайда болуына қатысатын осы күрестегі негізгі күштерді бейнелеген: «Адам инстинктивті өмірдің талаптары мен оларға қарсыласудың арасындағы интрапсихикалық шиеленістің нәтижесінде ауырады». Ол невроздар этиологиясының табиғатын сексуалды деп есептеген.

Психоанализдік бағыттың құрамына бес негізгі қағида енеді:

1) адамның инстинктілік импульстері, олардың көрінуі мен трансформациясы басты мәнге ие және жағымсыз ойларды, тілектерді ауыр сезімдерден немесе бастан өткерулерден және сананың әсер етуінен қашуға көмектесетін оларды басу да аса маңызды болып келеді;

2) бұндай басудың мәні сексуалды болатындығына, бұзылыстардың себебі дұрыс емес либидолық немесе психосексуалды даму болып табылатындығына сену;

3) дұрыс емес психосексуалды дамудың тамыры алыс өткен шақта, балалық конфликтілерде немесе зақымдарда жатқандығы идеясы, бұл әсіресе ата-ана жынысы бойынша қарама-қайшы классикалық тілегінде көрінетін ата-аналық эдиптік комплекске қатысты;

4) эдиптік комплексті анықтауға қарсыласуға, оның тез қайта қалпына келуіне сенімділік;

5) негізінен біз биологиялық ішкі импульстар (немесе инстинкттер - Ид) мен сыртқы шынайылыққа қатысты қорғаныс рөлін атқаратын Эго-ның – жалпы контекстіде моральдық ережелердің немесе стандарттардың (Супер-Эго) арасындағы күреспен жұмыс жасап отырмыз деген ой;

6) психикалық детерминизм немесе себеп-салдарлық тұжырымды ұстану, оған сәйкес жүріс-тұрыс сияқты, психикалық феномендер де, сөзсіз, кездейсоқ өзгермейді, олар өздерінің алдындағы оқиғалармен байланысты және егер олар саналы болмаса, қайталауға еріксіз негіз болып табылады.

**Динамикалық бағыт басым жағдайларда құрамына пациенттің еркін ассоциациялары мен психотерапевттің ауыстыру және қарсыласу реакцияларын талдауы енетін вербализацияның құралдарымен жүзеге асырылады.**

Психоанализдің кілттік, анықтаушы түсініктері мыналар болып табылады: еркін ассоциациялар, ауыстыру және интерпретация.

Классикалық анализдік техниканың құрамына мыналар енеді, пациентпен күнделікті (аптасына 5 рет) кездесу, оны арнайы төсекке жатқызу, әртүрлі кеңестер беруден, дәрі-дәрмектер жазып беруден аулақ болу, оның өмірін басқаруға тырыспау, айтылғандарды интерпретациялармен шектеу және еркін ассоциациялардың негізгі ережелерін орындау бойынша инструкция жүргізу. Психоанализді ұзақ мерзімді, интенсивті, интерпретациялық психотерапия ретінде сипаттауға болады.

Еркін ассоциациялар техникасы үш болжамға негізделген: барлық ойлар мәнді нәрсеге бағытталған; пациенттің психотерапияға деген қажеттігі мен оны емдеп жатқандығының мәні оның ассоциацияларын мәнділік бағытында алып жүреді, қарсыласу әрекет ететін жағдайлардан басқаларында. Қарсыласу өзін еркін ассоциация жасау мүмкін емес болғанда сеанстар кезінде көрсетеді. Психоаналитиктің нұсқаулығына сәйкес пациент «негізгі ережені» орындауы тиіс, яғни өз ойларын жаңылмастан хабарлап отыруы қажет және сол уақытта зейін салуға тырыспауы керек.

Талдаудың екінші кілттік түсінігі ауыстыру, пациентке психоаналитикке өзінің өмірінде бұрын әрекет еткен фигуралар туындатқан сезімдерін, ойлары мен қиялдарын және т.б. беруге көмектесетін үрдіс болып табылады. Ауыстырудың арқасында пациент псиоаналитикке басқа адамның, әдетте бұрын болған объектінің мәнділігін білдіреді. Ауыстырудың рөлін алғаш сипаттап, талқылаған Фрейд, оны истерия туралы жұмысында ұсынған.

**№ 6 дәріс. Юнгтың аналитикалық психологиясы және Адлердің индивидуалды психологиясы**

**Аналитикалық психология (Юнг)**

Юнг бойынша, адамның психикалық болмысының құрылымына екі түбегейлі сала енеді – сана және психикалық бейсаналылық.

Юнг санада бағдарлардың эктопсихикалық және эндопсихикалық қызметтерін ажыратқан. Автор сананың эктопсихикалық қызметтеріне сезім мүшелері арқылы алынған сыртқы факторлармен жұмыс жасайтын бағдарлар жүйесін жатқызған; эндопсихикалыққа – сана мазмұны мен бейсаналылықтағы үрдістердің арасындағы байланыстар жүйесін жатқызған. Эктопсихикалық қызметтерге мыналар жатады: 1) түйсік, 2) ойлау, 3) сезім, 4) интуиция. Юнг эктопсихикалық қызметтердің бір-біріне бағынуларының заңдылығын анықтаған: ойлау қызметі басым болғанда сезім қызметі бағынышты болады, түйсік басым болғанда интуиция бағынышты болады, және керісінше. Басым функциялар әрқашанда дифференциацияланған, біз оларда «өркениеттіміз» және таңдау еркіндігіне болжамдық ие боламыз. Бағынышты функциялар, керісінше, тұлғадағы архаикалықпен, бақылаусыздықпен ассоциацияланады.

Эктопсихикалық функциялар психикалықтың саналы сферасын жоққа шығармайды; оның эндопсихикалық қырына мыналар жатады: 1) есте сақтау, 2) саналы функциялардың субъективті компоненттері; 3) аффектілер, 4) инвазиялар, немесе басып кіру. Есте сақтау бейсаналылықты қайта өндіруге, сана астына енген – бастырылған немесе лақтырып тасталынған нәрселермен байланысты жүзеге асыруға мүмкіндік береді. Субъективті компоненттер, аффектілер, басып кірулер эндопсихикалық функцияларға берілген рөлді үлкен дәрежеде атқарады – бейсаналы мазмұнның сана бетіне жетуіне көмектесетін құрал болып табылады.

Тікелей бақылауға келмейтін психикалықтың бейсаналы сферасы сананың табалдырығынан өтетін өз өнімдерінде көрінеді, оларды Юнг 2 классқа бөлген. Біріншісіне терең тұлғалық негізден шыққан танылатын материал жатады. Юнг мазмұндардың бұл классын адамның тұлғасын бүтін ретінде ұйымдастыратын элементтерден тұратын сана астындағы ақыл немесе тұлғалық бейсаналылық деп атады. Жеке шығу тегі жоқ мазмұндардың келесі классын автор ұжымдық бейсаналылық деп анықтаған. Бұл мазмұндар жеке психикалық болмыстың қасиеттерін емес, қандай да бір жалпы бүтін ретіндегі бүкіл адамзаттың қасиетін көрсететін типке жатады, және ол табиғаты бойынша ұжымдық болып табылады. Осы ұжымдық паттерндерді, немесе типтерді, немесе үлгілерді Юнг архетиптер деп атаған.

Юнг бейсаналылық сферасына қол жеткізу үшін 3 түрлі әдіс ұсынған: сөздік ассоциациялар әдісі, түстерді талдау және белсенді қиял әдісі. Бейсаналықтың тереңдеріне ену жазылуға алып келеді.

Негізгі еңбектері: «Метаморфоздар мен либидо символдары» (1913), «Психологиялық типтер» (1921), «Естеліктер, түс көрулер, ойлар» (1961).

**Индивидуалды психология.** Адлер ұсынған индивидуалды психология адамды, оның айрықша өмірлік жолының қайталанбастығын түсінуге жасалған ірі қадам болды.

Индивидуалды психологияның құрамына мынадай түсініктер енеді: өмірлік мақсаттар, өмір стильі, апперцепция сызбасы, қоғамдық сезімі және оған байланысты әлеуметтік кооперацияға деген қажеттілік, өздік. Адлер адамның жүріс-тұрысын осы шақта мотивтендіретін, оны болашақта дамуға және тілектерінің орындалуына қол жеткізуге бағдарлайтын өмірлік мақсаттар оның өткен тәжірибесінен тамырланған, ал осы шақта қауіп-қатер, қорғансыздық сезімдерінің өзектенуінің көмегімен пайда болады деп есептеген. Әрбір индивидуумның өмірлік мақсаты оның жеке тәжірибесінен, құндылықтарынан, қатынастарынан, тұлғаның өзінің ерекшеліктерінен қалыптасады. Көптеген өмірлік мақсаттар ерте балалық шақта қалыптасқан және белгілі-бір жағдайға дейін саналанбайды. Адлердің өзі, оның дәрігер кәсібін таңдауына бала кезіндегі жиі ауруы және оған байланысты өлім қорқыныштарының әсер еткендігін айтады.

Индивидуалды психологиядағы психотерапиялық үрдістің даму сызбасы мынадай: 1) психотерапевттің эмпатиялардың, қайрымдылықтың, қолдаудың көмегімен пациентпен байланысқа ену; 2) пациенттің емдеудің сәтті болуына жауапкершілігін қалыптастыру; 3) пациенттің өмірлік стильді және өздік мәселелерін когнитивті саналау; 4) эмоциялық әсерлену және бұрын саналанбаған сезімдік тәжірибеге кездесу; 5) жаңа тәжірибені шынайылықта тексеру.

Негізгі еңбектері: «Индивидуалды психологияның практикасы мен теориясы» (1927), «Өмір ғылымы» (1929), «Өмір бейнесі» (1930), «Өмірдің мәні» (1931).

**№ 7 дәріс. Мультимодалды кеңес беруе (Лазарус)**

**BASIC ID сызбасын қолдана отырып жүріс-тұрысқа талдау жасау** терапияның мақсаттарын анықтау, жүріс-тұрыстарды талдау және сызбаның әрбір бөлімі бойынша терапиялық іс-шараларды таңдаудан тұрады. Нәтижесі, сызбаның әрбір элементіне сәйкес келетін бөлімдерден тұратын терапиялық араласулардың кешендік жоспары болуы тиіс. Бұл элементтер әртүрлі терапиялық және психологиялық модальдықтарға ие болғандықтан, **нәтижесінде туындайтын терапияны Лазарус мультимодалды терапия деп атаған**.

**Жүріс-тұрыс (В - behavior).** Клиент болашақта қандай әрекеттерді немесе реакцияларды жиі жасағысы келеді, және қандай әрекеттерден ол аулақ болғысы келеді? Әдетте жүріс-тұрыс деңгейінде белгілі-бір оқиғалар нақты қалай көрінді немесе көрінеді?

**Аффект (А - affect).** Клиентте қандай сезімдер бәрінен де жиі пайда болады? Қандай сезімдер оған жиі кедергі жасайды? Оның жүріс-тұрысымен бірге жүретін қандай сезімдер?

**Қабылдау (S - sensation).** Клиент қандай жағымсыз түйсіктерді бастан өткереді (қысым, ауыру, мазасыздану)? Оның жүріс-тұрысымен бірге қандай түйсіктер жүреді?

**Қиял және елестетулер (I - imagery).** Клиенттің ойына өткен шақтан немесе осы шақтан көбінесе қандай сценалар келеді? Әдетте және қиын жағдайларда «оның көз алдында не тұрады»?

**Когнициялар, ойлар (С - cognition).** Клиенттің басына өзіне немесе қоршаған әлемге қатысты қандай ойлар келеді? Ол ойлар оның жүріс-тұрысына, сезімдеріне, қиялына, басқа адамдарға деген қатынасына қалай әсер етеді?

**Әлеуметтік байланыстар, қатынастар (I - interpersonal relationships).** Клиенттің жақын адамдарымен қарым-қатынастарында немесе жұмысында қандай мәселелері бар? Бұл оның жүріс-тұрысына, хал-ахуалына және т.б. қалай әсер етеді?

**Физиологиялық айнымалылар (D - drugs and biological factors**). Клиенттің физикалық денсаулығы қай деңгейде, бұл оның жүріс-тұрысына қалай әсер ете алады? Ол үнемі немесе қажет болған жағдайларда қандай да бір дәрі-дәрмектер қабылдай ма?

Әртүрлі әдістердің нақты ретін және олардың комбинацияларын таңдау үшін Лазарус «аңду» әдісін ұсынады.

**Аңду әдісінің мәні, психотерапевт клиенттің өз мәселелерін баяндауына тән модалдықтардың ретін тіркеп отыратындығында. Модалдықтардың ретін білу психотерапия әдістерінің комбинациясын таңдауға және оларды пайдалану ретін дәл анықтауға мүмкіндік береді. Әдістерді пайдаланудың реті оқиғаларды сипаттаудағы модалдықтардың қатаң индивидуалды ретіне сәйкес болуы тиіс.**

**№ 8 дәріс. Рационалды-эмотивті терапия және когнитивті терапия**

**Рационалды-эмотивті терапия** – неврозбен ауыратын пациенттің иррационалды пайымдауларын жоюға негізделген когнитивті психотерапиядағы (Альберт Эллис) бағыт. АВС-теория негізгі болып табылады, оған сәйкес эмоциялардың (фрустрация, көңіл қалу) немесе жүріс-тұрыстардың (С) белгілі-бір жағымсыз көрінулері қандай да бір оқиғамен тікелей (А) пайда болмайды, тек жанама түрде, интерпретациялар немесе нанымдар жүйесі арқылы (В) тіріледі.

Психотерапиялық жұмыстың мақсаты эмоциялық және жүріс-тұрыстық реакциялардың бұзылуына алып келетін патогенетикалық интерпретациялар жүйесін анықтау және оны жою болып табылады.

Эллис, адамдарда көптеген жағдайларға тура реакциялар жоқ, эмоциялық реакциялар оқиғаны қабылдау тәсіліне тәуелді деп атап көрсеткен. Сонымен, бізді уайымдататын, мұңайтатын, ашуымызға тиетін немесе ашуландыратын оқиғалар емес, адамға оларды интерпретациялауға және саралауға көмектесетін тәсілдер. Эллис қарапайым АВС мнемоника тәрізді оңай есте сақталатын, эмоциялық жүріс-тұрысты ретпен моделдейді:

   

А-активация Оқиғалар, жағдайлар, қылықтар

В-пайымдаулар Білімдер, пайымдаулар, пікірлер, сенімдер,

 нанымдар, әлемнің модельі

С-салдарлар Эмоциялық, рационалды, жүріс-тұрыстық, жағдайлық

Егер біз В білмесек, А мен С арасындағы сәйкестікті болжау мүмкін емес. Яғни, егер біз бір индивидтің қандай да бір оқиғаға тап болғандығын білсек (мысалы, қоғамдық көлікте оның аяғын таптап кетті), алайда адамның әлем модельін білмесек (жоқ дегенде кілттік сәттерін де), онда оның әрекеттерінің салдарын алдын-ала болжау қиын болады (аяғын таптап кеткен адам айқай-шу көтеруі мүмкін, жылауы мүмкін, уағыз айта бастауы мүмкін, елемеуі мүмкін, бірден төбелесе кетуі мүмкін...).

**Иррационалды пайымдаулардың түрлері**

Эллис иррационалды пайымдауларды төрт түрге бөлді:

1. *«Тиістілік»* бір адам (немесе бір нәрсе) қандай болса, сондай болмауы тиіс («Мен ойынды жеңуім керек», «Ол маған сыпайы болуы тиіс», «Барлық адамдар маған адал болуы қажет»). Бұндай пайымдаулардың негізінде қандай да бір жабысқақ мақсаттар жатыр.
2. «Шошу» пайымдаулары, барлық нәрсе болуы тиіс сияқты емес болғандықтан, барлығы қорқынышты, жаман және сұмдық («Егер мен үй жинауды күйеуім келгенше аяқтамасам сұмдық болады», «Менің ойымды біліп қойғандары жаман болды, енді барлығы аяқталды»).
3. *«Болуы тиіс»* пайымдаулары, егер әлем «болуы тиіс» сияқты болмаса, адамның әлемге төзе алмау немесе шыдамау қабілетін білдіреді («Егер менің жақын досым –өтірікші болып шықса, мен оған төзе алмаймын», «Жанымдағылардың барлығы жау болып шықты, мен оған шыдай алмаймын»).
4. *«Жазғыру»* пайымдаулары тұлғаны (өзінің немесе жағдайдың «болуы тиіс» сияқты болмауына себеп болған адамның тұлғасын) басып-төмендетеді.

**Бектің когнитивті терапиясының мақсаты** ақпараттардың қате өңделуі таптауырындарын саналау және оларды дұрыс когнитивті тәсілдермен алмастыру болып табылады.

Бектің когнитивті терапиясының негізгі процедураларының қатарына мыналар жатады:

* 1. Автоматты ойларды анықтау.
	2. Дизаптивті болжамдарды анықтау.
	3. Альтернативті реакциялар мен жүріс-тұрыс түрлерін жасау.

Бек терапияның бастапқы кезеңінің негізгі міндетін анықтаған, ол мәселелердің ортақ себептері бар индентификация және оларды топтастыру.

# № 9 дәріс. К. Роджерстің клиентке бағытталған бағыты

Американдық психолог К. Роджерс «Клиентке бағытталған терапия: қазіргі практика, мәні мен теориясы» атты кітабында клиентпен жұмыс жасауға түбегейлі жаңа директивті емес бағыттың негізін қалады.

Клиентке бағытталған бағыттың негізгі түсініктері: *«тәжірибе алаңы», «өздік», шынайы-«Мен», идеалды-«Мен», «өзіндік актуализацияға тенденция»*.

Өзіндік актуализацияға деген тенденция – адамзат табиғатының түбегейлі аспектілерінің бірі, біршама шына йы қызмет атқаруға қарай қозғалыс ретінде түсініледі.

Түзету әсерлері шартты құндылықтарды жоюға, оларды қайта қарастыруға және олардан бас тартуға бағытталуы тиіс.

К. Роджерстің пікірі бойынша, психолог клиенттің субъективті немесе феноменологиялық тәжірибесіне назар аударуы керек. К. Роджерс, адам денсаулықты сақтауға және өсуге көмектесетін өзіндік актуализацияға деген тенденцияға ие деп есептеген. Психолог өсудегі эмоциялық блоктарды немесе кедергілерді жоюдағы көмекші ретінде әрекет етеді және клиенттің одан ары кемелденуіне көмектеседі (кедергілерді жойғанда өсу күштері босайды және өзіндік даму мен өзіндік жетілулерге жол ашылады).

Коррекцияның мақсаты клиенттің бойында, оның шынайы «Мен»-ін өзінің жеке тәжірибесі мен терең бастан өткерулеріне сәйкестендіру үшін қажет болатын әрекеттерді жасауға қабілеттілікті және өзіндік құрметті қалыптастыруда. Ең басынан бастап зейін адамның мәселелеріне емес, оның өзіне, оның «Меніне» шоғырланады, сондықтан да психолог пен клиенттің өзара әрекеттестігінің шеңберінде қойылып, шешілетін міндет – бұл тұлғалық өсу мен дамуға көмектесу, соның арқасында адам өз мәселелерін өзі шешеді. Ал екінші ретті міндет – сәйкес психологиялық климат және сәйкес қарым-қатынастар қалыптастыру.

К. Роджерс осындай үрдісті жүзеге асыруға көмектесетін атмосфера қалыптастыруға қажетті төрт түрлі шартты ұсынды:

1. Сөзсіз позитивті қатынас
2. Эмпатия. Психолог әлемді клиенттің көзімен көруге және жағдайларды клиент қалай бастан өткерсе, солай бастан өткеруге тырысады.
3. Аутенттілік. Осы әдістің негізінде жатқан клиенттің эволюция атмосферасын қиратуы мүмкін өз ісінің шеберінің маскасынан немесе қандай да бір басқа камуфляждан бас тарта отырып, психолог оны дәлелдеуі тиіс.
4. Және соңғысы, психолог клиенттің айтқандарын интерпретациялаудан немесе оның мәселелерін шешу жолдарын айтудан аулақ болуы керек. Ол тек тыңдауы керек және бар болғаны клиенттің ойлары мен эмоцияларын бейнелейтін айна қызметін атқаруы және оларды жаңадан қалыптастыруы керек. Осындай бейнелеу клиентті өзінің ішкі бастан өткерулерін қарастыруға, біршама шынайы өзіндік қабылдауға және оны басқа адамдардың қалай қабылдайтындығын түсінуге алып келеді. Роджерстің айтуынша, өзі туралы шынайы түсініктер дамуының нәтижесінде адам өзі кез болған мәселелерді шешу қабілетіне ие болады.

К. Роджерс, психологтың тұлғасына қатысты және клиенттің өзінің жеке мінездемелеріне жеткілікті түрде тәуелсіз болып келетін, жақсы коррекциялық үрдістің қажетті шарттарын атап көрсеткен – бұл «К. Роджерстің триадасы»:

* Клиентпен қарым-қатынастағы конгруэнттілік;
* Клиентке қатысты сөзсіз жағымды бағалау;
* Клиентті эмпатиялық қабылдау.

**№ 10 дәріс. Экзистенциалды кеңес беру**

Экзистенциалды психотерапияның негізінде келесідей базалық түсініктер жатыр: диалог (кездесу), тәжірибе, бастан өткеру, аутенттілік (шынайылық), өзіндік актуализация, құндылық, болмыс (әлемде), өмірлік (феноменологиялық) әлем, оқиға (өмірлік жағдай).

**Психологиялық көмектің мақсаттары.** Экзистенциалды психотерапия мен кеңес берудің негізгі мақсаты – клиентке өз өмірінің мәнін табуға, тұлғалық еркіндігі мен жауапкершілігін саналауға және толыққанды қарым-қатынаста өзінің тұлға ретіндегі потенцияларын ашуға көмектесу. Бір мезгілде экзистенциалды кеңес беру мен психотерапияның міндеті клиенттің тұлғасын және оның тағдырын, тіршілікте бар болуының өзі өзіндік құндылық болып табылатын, маңызды, айрықша және сөзсіз мойындауға тұрарлық «өмірлік әлем» ретінде сөзсіз мойындау.

**Кеңес беруші-психологтың рөлі.** Қарастырылып отырған парадигмадағы психологиялық позицияның негізгі алғышарты – клиентті оның өзінің өмірлік әлемінің терминдерінде, өз-өзінің және шынайылықтың бейнесін түсіну позициясы. Ары қарай, кеңес беруші-психологтың және психотерапевттің зейіні негізінен клиент өмірінің ағымдық, бір мезеттік сәтіне және оның «қазіргі» бастан өткерулеріне шоғырланады. Позицияның қиындығы, психологтың клиентті түсіну мен клиенттегі «шектелген тіршілік ету» деп аталатын нәрсемен конфронтацияға деген қабілетті бірге алып жүруде жатыр. Психологтың «әлемде-болу» қабілеті немесе қасиеті – сәтті іс-әрекеттің айқын шарты болып табылады.

**Клиенттің позициясы.** Экзистенциалды психотерапияда негізгі күш клиентке өзінің феноменологиялық әлемін шынайы қабылдауға, өзінің саналы немесе саналанбаған таңдауларының және олардың салдарларының шынайылығын саналауға көмектесуге бағытталған. Сондықтан да клиенттің позициясы инсайтқа қол жеткізумен шетелмейді, тұлғаның айқындалған құндылықтарынан және оның потенцияларынан шығатын әрекеттерді күту қалыптасады. Сондықтан клиенттердегі ашықтық, спонтанды белсенділік және өмірдің негізгі мәселелеріне (туылу, махаббат, мазасыздану, тағдыр, күнә, өлім, жауапкершілік) – рационалды шешімдері жоқ, бірақ онымен конфронтация ағымдық психологиялық мәселелерді шешуге мүмкіндік беретін экзистенциалды мәселелерге -назар аудару дұрыс деп табылады.

**Экзистенциалды парадигмадағы психотехника.** *Еуропалық және американдық экзистенциалды психология өкілдерінің кеңес беру жұмысы мен психотерапиядағы қандай да бір психотехникалардың мәнділігін жоққа шығаратындықтары парадокс болып табылады.*

Экзистенциалды психотерапияда негізгі тұлғалық және экзистенциалды мәселеге деген бағыттар жиынтығы ретіндегі психотехника туралы айтылмайды. Бұл бағыттарды келесідей бейнелеуге болады:

1. Өзіндік сананың дамуына күш салу.
2. *Еркіндік пен жауапкершілікті культтау*.
3. Мағынаны ашуға немесе жасауға көмектесу.
4. *Мазасыздықпен жұмыс жасау.*
5. *Уақыт өте келе болатын қатынастар*

Экзистенциалды психотерапияға дейін психологтар адаммен, адамзаттық «Менмен» жұмыс жасамаған.

Кайзер экзистенционалды неврозды клиенттерге тән, үш тенденцияны бөліп шығарды [1,2].

1.    «Құйма (сплав)» - өзіндік тұлғасының жоғалуын қалау, басқа біреумен үйлесіп кету, себебі индивидуалды болуды қалау жалғыз болу ерлігімен байланысты, ал жалғыздық көбіне тұлға үшін бастан кешіруі азап болып келеді.

2.    «Әмбебап симптом» - жүзеге асқан үйлесім, басқа біреумен үйлесу амалы және сонымен қатар екіжүзілік сезімін бастан кешіруі.

3.    «Әмбебап конфликт» - бұл қалаулы емес жалғыздық сезімін, қасірет ретінде бастан кешіруі.

**№ 11 дәріс. Логотерапия (Франкл В.)**

Адамның барлық әрекеттерінің мотиві өмірдің мәнін іздеу және оны жүзеге асыру деп есептейтін практикалық психологияның бағыты **Логотерапия**  деп талады. Оның негізін қалаған В.Франкл. Логотерапияның міндеті – өмірдің мәні мен мақсатын табу. Қолданылатын әдістер тұрғысынан, логотерапия – бұл Роджерстік терапияның тыңдау әдістері мен Перлздың әсер ету әдістерінің арасындағы баланс. Психотерапия әдістерінің вербалды емес формаларына келесілер жатады, яғни олар өнермен қатынастың емдік әсері негізінде құралған: әуентерапия, библиотерапия, имаготерапия, арттерапия, натуртерапия, логотерапия, гештальттерапия, трансакты анализ, мироттерапия.Логотерапия немесе сөздік психотерапия. Психолог клиентпен оның эмоционалдық күйін вербалдау арқылы әңгімелеседі, осы арқылы клиент өз қиындықтарын өзі шешеді, оның тұлғасында қайта құру жүзеге асады, өзін өзі сыйлау жүзеге асады. Негізігі түсініктер: өзіндік эксплорация, вербализация, оң баға, эмоционалды жылулық, өзінідік когруэнтность, өзіндік сипат.

Өзіндік эксплорация - психологпен әңгімелесу барысында клиенттің әңгімеге дайындығы.

Вербализация - емделушімен психотерапевттің эмоционалдық күзелістерін сөздік сипаттауы.

Оң қатынас, оң баға , эмоционалды жылулық - өзге адамның тұлғалық құндылықтарын мойындау, оған қамқорлық көрсету, сол адаммен күзелісін бір кешуге дайындық.

Өзіндік конгруэнция - клиен немесе психологтың айтуы мен ішкі дүниесінің сәйкестендірілуі.

Өзіндік сипат – жекелік күйзелістер, ойлар, сезімдер, қимылдар, тілектерді жеткізу.

Логотерапияның негізгі заңдылықтары.

1. Егер адамның өмірінің мәні және мақсаты болмаса ол адам қалыпты өмір сүре алмайды.

2. Өмірдің мәні адамға сырттан берілмейді, оны ұсынуға, жүктеп қоюға болмайды, оны адам өздігінен табуы керек.

Өмірдің мәнән іздеуді Франкл адамның әрекет қылықтарының негізгі қозғаушы күші деп қарастырады. Франкл дамдардың барлық әрекеттерін дамытушы, бұзушы, немқұрайлы деп бөледі. Оның пікірі бойынша өмірдің мәні , оны табуға деген талпыныс кез-келген адам үшін заңды болып табылады.

Егер адам оған жол көрмесе онда психолгиялық қиындықтар, жағымсыз уайымдар басталады. Франкл бойынша өмірдің мәні кез-келген уақытта, тіпті трагедиялық жағдайда болады. Психолог қиын жағдайларда клиентке өмірдің мәнін ұғынуына көмектесуі керек. Франклдің тұжырымдауынша өмірдің мәнін шығармашылықтан, эмоция және сабырлық, қанағат етуден іздеу керек. Өмірдің мәнін табуда Франкл келесі техникаларды ұсынды.

1. дерефлексия

2. Парадоксальді.

3. Сокрттық диалог.

4. Өмірді персоналды ұғындыру.

**Парадокстық ниеттер әдісі** «жаңа» әдістердің бірі болып есептеледі, алайда оны 1929 жылы Франкл пайдаланған. Лукас (Lukas, 1984) терапия клиент өсу үшін, оның өмірі мәнге толы болу үшін қолдана алатын негізгі төрт техниканы атап көрсеткен.

**Қатынастарды өзгерту.** Клиентте өзіне деген жағымсыз қатынас және өмірге деген пессимисттік көзқарас болады. Шын мәнісінде адам басқалар үшін тартымды, бірақ өз-өзіне ұнамауы мүмкін. Немесе адамда көптеген күрделі мәселелер бар, алайда ол ештеме жасай алмайды. Екі жағдайда да логотерапевттің міндеті – клиенттің жағдай туралы ойлайтынын өзгерту. Осыған ұқсас мақсаттарды когнитивті бағыт та қояды. Қатынастардың модификациясына тура жол арқылы – өз пікірлерімен бөлісе отырып, клиентпен таласа отырып қол жеткізіледі. Барлығы да клиент жаңа көзқарасқа ие болуы үшін жасалады. Позитивтіні іздеу – логотерапияның формаларының бірі.

**Ауыстыру.** Дәрігер Франклдың әдістерінің бірі ретінде ауыстыру бізге өзімізді ұмытып, осылайша өз зейінімізді ауыстыруға, ойымызды басқа біршама позитивті аспектілерге ауыстыруға мүмкіндік береді. Біздің көбіміз өз қиындықтарымызға, жағымсыз тәжірибе мен сезімдерде «жабысып қаламыз». Ауыстырудың (дирефлексия) мақсаты – біздің зейінімізді қайта басқаға шоғырландыру. Басқаша айтқанда, терапевттің міндеті – клиентке қиындық туралы емес, басқа нәрсе туралы ойлауға көмектесу.

**Сендіру әдісі (шақыру).** Лукас жоғарыда бейнеленген техникалар сіздің клиентпен жұмыс үрдісінде оны тыңдап, оның дүниетанымын анықтауыңызды, ал одан кейін жағдайдың объективті мәнін анықтауға тырысуыңызды талап етеді дейді. Сендіру әдісі Анонимді Ішімдікке салынушылар топтарының қызмет етуінің негізінде жатқан тұжырымдаманы еске түсіреді. Психолог клиент тап болған жағдай мүлдем шарасыз емес деп есептейді және клиенттің соны саналағанына қол жеткізгісі келеді. Мысалы, клиентке мынадай фразаларды дауыстап айту ұсынылады: «Мен сондай шарасыз емеспін, мен өз қылықтарымды бақылып, өз тағдырымды бағыттай аламын».

**№12 дәріс. Н. Пезешкянның позитивті психотерапиясы**

Позитивті психотерапия әдісінің өзін 1968 жылы ираннан шыққан неміс, профессор Носсрат Пезешкян жасаған. Позитивті психотерапия әдісі адамға гуманисттік көзқараспен қарайтын трансмәдени, психодинамикалық психотерапиялық әдістерге жатады.

Әдістің атауы латын тіліндегі  *positum* — *«орны бар», «берілген», «фактілік» деген* сөзден шыққан. Позитивті психотерапия тұрғысынан адамзат табиғатының маңызды берілгендерінің бірі, оның туа берілген («базалық қабілеттер»), және тұлға дамуы үрдісінде қалыптасқан («өзекті қабілеттер») қабілеттері болып табылады.

Позитивті психотерапия кросс-мәдени әдіс болып табылады; онда бір жағынан Шығыстың философиялық және интуитивті даналығы, екінші жағынан Батыстың рационалды жүйелілігі мен ғылымилығы интеграцияланған. Позитивті психотерапия 20-дан астам мәдениеттердің трансмәдени зерттеулеріне негізделген және адамға деген жаңа әдіс пен бағыт болып табылады.

Ол негізінен мына мақсаттарға талпынады:

* емдеу (психотерапевттік аспект),
* тәрбиелеу мен профилактика (педагогикалық аспект),
* мәдениет аралық сананың дамуы (трансмәдени-әлеуметтік аспект),
* әртүрлі психотерапиялық бағыттардың өзара әрекеттестігі мен интеграциясы (пән аралық аспект).

**Позитивті психотерапияның үш ұстанымы**

1. Үміт ұстанымына адамның қабілеттері мен мүмкіндіктерін көрудегі позитивті ыңғай сәйкес келеді.
2. Баланс ұстанымына тұлға психодинамикасын мазмұндық дифференциалды талдау сәйкес келеді, оның нәтижесі адамның бірінші және екінші өзекті қабілеттерін үйлесімді ету болып табылады.
3. Өзіндік көмек ұстанымына тұлғаны әйлесімді ету, бейімдеу және дамыту жобасы ретінде пайдаланылатын 5 қадамдық метамодель сәйкес келеді – басында, психотерапия үрдісінің өзінде, және одан кейін адамның өзіне және өзінің айналасындағыларға: өз жұбына, өз отбасына, өз ұйымына, өз қауымдастығына және т.б. өзіндік көмек көрсету үрдісінде.

## **Позитивті психотерапияның артықшылығы**

## Конфликтге бағытталған терапия (симптомға бағытталғанға қарағанда),

* Қысқа мерзімдік (25-40 сеанс),
* Мәселелерге әмбебап қолдану,
* Ұлтаралық,
* Адамды бүтін жүйе ретінде қарастырады,
* Құрал ретінде метафораларды, аңыздарды пайдалану,
* Клиентке белсенді рөл беріледі,
* Болашаққа баытталған,
* Терапевттердің мәселелерімен жұмыс жасайды.

**№ 13 дәріс. Транстық әдістер**

**Транс – бұл сананың өзгерген күйі, ол үлкен жартышарлар қыртысы белсенділігінің төмендеуімен және қыртыстағы тежелу үрдістерінің басым болуымен шарттанған, және зейіннің ішкі фокусымен сипатталады (зейіннің ішке қарай – өз ойларына, реакцияларына, сезімдеріне, естеліктеріне, фантазияларына бағытталуы). Осылайша, терең транста сыртқы тітіркендіргіштерге сезімталдықтың төмендеуі (анальгезия, анестезия құбылысы), рефлекстердің баяулауы орын алуы мүмкін. Транс күйінде сананың бейсаналылықпен байланысы «күшейеді» (табиғи психофизиологиялық үрдістердің есебінен), психологиялық қорғаныстардың (психиканың саналы бөлігіне жататын) белсенділіктері төмендейді. Адамның сезімдері мен қажеттіліктеріне жол ашылады.**

**Гипноз – бұл басқа адамның (әдетте, дәрігердің, бақсының, емшінің және т.б.) көмегімен қол жеткізілген терең транс күйі.**

Транстардың тереңдіктері әртүрлі болады. Сонымен, гипноз – бұл салыстырмалы терең транс. Сонымен қатар, жеңіл транс күйі біздің әрқайсымызда табиғи жолмен жиі туындайды. Мысалы, қатты шаршағанда өз-өзіне кету, реактивтілік төмендеген, бір нүктеге қадалған, ал ойлар өшіп қалған сияқты болатын күйлер пайда болуы мүмкін. Бұл психика үлкен көлемді ақпараттарды өңдеу үшін және күйіп кетуден сақтану үшін, табиғи жолмен туындайтын транс күйі.

**Трансқа жетудың түрлі тәсілдері:**

* + 1. Вербалды емес ретке келтіру және жетектеу жолымен Клиенттің әсерленуінің темпін ары қарайғы баяулату мақсатымен кеңес беруші мен Клиенттің сөйлеу ритмі мен тыныс алуларын синхронизациялау жолымен Клиентті жетектеу.
		2. Сөздік ретке келтіру және босаңсуға байланысты реакциялардың бар не жоқ екендігі туралы болжамдарды қоса отырып, бақыланып отырған қозғалыстық және вегетативті реакцияларды бейнелеу арқылы Клиентті жетектеу.
		3. Әдетте трансқа енген адамда байқалатын реакцияларды (физиологияның сәйкес өзгерістерін) бейнелеу.
		4. Саналы мен бейсаналының диссоциациясы (Клиенттің санасы мен бейсанасына бағытталғандарды белгілі-бір ретпен алмастырып отыру).
		5. Сенсорлық артық салмақ (Клиентті ақпаратты саналы өңдеу мүмкіндігінен артық жылдамдықпен бірнеше / барлық сенсорлық репрезентациялық жүйелерді (сезім мүшелерін) белсенді араластыру).
		6. Нақты сол Клиентке тән табиғи транстық күйлерді пайдалану (сәйкес контекстіні және сенсорлық қатарды бейнелеу Клиентті трансқа енгізуге көмектеседі). Тәсіл Клиентпен алдын-ала оның транстық тәжірибесі туралы әңгімелесуді талап етеді.
		7. Клиенттің транстық тәжірибесін айқындау (трансқа ену жағдайын бірнеше сыртқы стимулмен – кресломен, кеңес берушінің қол тигізуімен және т.б. байланыстыру). Бұл тәсілді Клиентпен ұзақ (бірнеше сессия) жұмыс жасауда пайдаланған тиімді болуы мүмкін.

**№ 14 дәріс. Жүйелі отбасылық психотерапия**

Бұл соңғы кездерде дамып келе жатқан ең жас психотерапиялық мектептердің бірі. Бұл бағыт Екінші дүниежүзілік соғыстан кейін пайда болды, ол кибернетикамен тығыз бірлестікте дамыды, және оның басқа психотерапиялық бағыттардан мәнді айырмашылығы осында. Бұл бағытта адам әсер етудің объектісі және клиент болып табылмайды. Клиент бүкіл отбасы, бүкіл отбасылық жүйе – психотерапиялық әсер етудің объектісі.

Әрбір отбасылық жүйе өзінің өмірлік циклын өтуі тиіс. Отбасының өмірлік циклы – бұл кел-келген отбасы өтетін оқиғалар мен кезеңдер алмасуының қандай да бір реті. Адам туылуы және өлуі тиіс болғаны сияқты, отбасылық жүйе қалыптасып, одан кейін аяқталуы тиіс. Отбасына осы өмірлік циклды өтуге мүмкіндік беретін тікелей физиологиялық себеп осы жүйенің пайда болуы үшін бірнеше міндетті жағдайлар болып табылады, олар неке, сондай-ақ адамдардың физикалық жасының өзгеруі және психикалық даму кезеңдерінің сәйкес өзгерістері.

**Отбасылық психотерапияның ұстанымдары (Белл)**

1. **Бүтіндік ұстанымы**: Отбасы — бүтін жүйе, оны бөлмей қарастыру қажет.
2. **Ашықтық ұстанымы**: Барлық отбасылық қиындықтар отбасының барлық мүшелері болғанда талқыланады.
3. **Жауапкершілік ұстанымы**: Кез-келген отбасы ішілік бұзылыс — біреудің жеке кінәсі емес, отбасылық қатынастардың нәтижесі.
4. **Кез-келген симптомда позитивті мән бар.**
5. **Нейтралдылық ұстанымы**: Психотерапевт бөлінгендердің біріне жақтас болмауы керек.
6. **Гипотетикалықиық ұстанымы**: Психолог болжамдар жасайды, оларды соңында жоққа шығарады немесе дәлелдейді.

***Отбасылық терапияның кезеңдері***

Отбасында болған оқиғалардың барлығы сызықтық емес шеңберлік себептілікке бағынады. А жағдайы Б жағдайының салдары емес; дәл Б жағдайы А жағдайын туындататыны сияқты, сол дәрежеде А жағдайы Б жағдайын туындатады.

1. Жағдайды жағымды қайта қалыптастыру
2. Отбасылық жүйенің мүшелеріне берілетін кеңестер. Әдетте, бұл кеңестер жүріс-тұрыстық сипатта болады, яғни сіз оларды бір нәрсені жасауды, қалай да бір әрекетті жасауды, қандай да бір рәсімді орындауды өтінесіз. Және оларды келесі жолға дейін босатасыз.

Тура кеңестер, берілген кеңестер орындалатындай терапевттің жеткілікті билігі болғанда беріледі.

Тура емес кеңестер, терапевттің беделі төмен болғанда және қалаған өзгерістерге қол жеткізу үшін оған тура емес әдістермен жұмыс жасау керек болғанда беріледі.

**№ 15 дәріс. Трансактілі талдау**

Трансактілі талдауды жасаған американдық психиатр Берн (Berne E.) болып табылады.

Оның тұжырымдамасына сәйкес, адам өмірлік позицияларға қатысты «ерте шешімдермен» бағдарламаланған. Адам өзінің жақындарының, ең алдымен ата-анасының өте белсенді қатысуымен жазылған «сценарий» бойынша өмір сүреді, қазіргі таңда бұрын оның психологиялық тіршілігі үшін қажет болған, бірақ енді көбінесе пайдасыз таптауырындарға негізделген шешімдер қабылдайды. Психотерапиялық үрдістің негізгі мақсаты — өмірлік позицияларды қайта қараудың, қазіргі сәтке адекватты шешімдерді қабылдауға кедергі келтіретін жүріс-тұрыстың пайдасыз таптауырындарын саналаудың, өз қажеттіліктері мен мүмкіндіктерінің негізінде жаңа құндылықтар жүйесін қалыптастырудың негізінде тұлғаны реконструкциялау.

Трансактілі талдаудың құрамына мыналар енеді:

1. құрылымдық талдау — тұлға құрылымдарын талдау;
2. трансакцияларды талдау — адамдардың арасындағы вербалды және вербалды емес өзара әрекеттестіктерді талдау;
3. психологиялық ойындарды талдау — қалаған соңғы нәтижеге (жеңуге) алып келетін жасырын трансакцияларды талдау;
4. сценарийді талдау (скрипт-талдау) — адам еріксіз еріп жүретін индивидуалды өмірлік сценарийді талдау.

Тұлғаның құрылымы «Мен»-нің үш күйінің болуымен сипатталады: Ата-ана (Экстеропсихе), Бала (Археопсихе), Үлкен адам (Неопсихе).

Қиылысқан трансакциялар конфликтогенді қабілетке ие. Жасырын трансакцияларда хабарламалар әлеуметтік дұрыс стимулдармен маскіленгендіктен, олардың құрамына «Мен»-нің екіден артық күйі енеді, бірақ жауап реакция жасырын хабарламаның эффектісі тарапынан күтіледі, бұл психологиялық ойындардың мәнін құрайды.

Психологиялық ойын соңғы нәтижесі айқын анықталған және болжанатын қосымша жасырын трансакциялардың бір-бірінің артынан жүретін сериясын білдіреді. Бұл мотивациясы жасырын трансакциялар жиынтығы, құрамында қақпан, қармақтар бар жолдардың сериясы. Жеңіп алынған сыйлық ретінде ойыншы бейсаналы тұрғыда талпынатын қандай да белгілі-бір эмоциялық күй алынады.

**Трансактілі талдаудағы өмірлік позициялар:**
        Бірінші позиция: «мен о'кей — сен о'кей».

        Екінші позиция: «мен о'кей емеспін — сен о'кей емессің».

        Үшінші позиция: «мен о'кей емеспін — сен о'кей».

        Төртінші позиция: «мен о'кей — сен о'кей емессің».
        Бесінші позиция: «мен о'кей — сен о'кей».

Сценарий — бұл тұлға ойнауға мәжбүр болатын қойылымды еске түсіретін өмірлік жоспар. Ол балалық шақта қабылданған позицияларға тәуелді, және ата-ана мен баланың арасында болатын трансакциялар арқылы балалық Мен-күйіне жазылады. Адамдар ойнайтын ойындар сценарийдің бөлігі болып табылады. Өз позициялары мен ойындарын саналап, тұлға өзінің өмірлік сценарийін түсіне алады. Оны талдау трансактілі талдаудың негізгі мақсаты болып табылады.

Трансактілі талдау кең ауқымды жастық диапазондағы невроздарды емдеуде қолданыла алады. Психикалық ауруларды, сондай-ақ невроздардың ауыр созылмалы формаларымен ауыратындарды емдеуде оны қолданудың тиімділігі аз болады. Трансактілі талдаудың күшті жағы пациентпен ортақ тіл табысу болып табылады, ол психотерапиялық байланысты қалыптастыруды жеңілдетеді.