

6. Taras A.E. Bolevaya mashina: Rukovodstvo po samozashchite / A.E.Taras. – Minsk, 2004. – 592 s.
7. Tekhnologii roboty orhanizatsiynykh psykhoholiv: navch. posib. / za nauk. red. L.M.Karamushky. – K. : Firma «INKOS», 2005. – 366 s.
8. Ueinberg R.S. Osnovy psihologii sporta i fizicheskoi kultury / R.S. Ueinberg, D.Gould / per. s angl. – K. : Olimpiiskaya literatura, 2001. – 336 s.

Received January 15, 2016

Revised February 21, 2016

Accepted March 24, 2017

УДК 159.942:615.851

O.V. Osyka

osika.1984@mail.ru

Гуманістичний підхід у клієнт-центрованій та раціонально-емоційній поведінковій терапіях

Osyka O.V. Humanistic approach in client-centered and rational emotive behavior therapies / O.V. Osyka // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostyuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufriieva. – Issue 36. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2017. – P. 260–271.

O. V. Osyka. Humanistic approach in client-centered and rational emotive behavior therapies. The article deals with the application peculiarities of humanistic approach of client-centered therapy by C.Rogers and rational emotive behavior therapy by A.Ellis. **The foreign and domestic psychologists' researches** on the problem of person-centered and rational emotive behavior therapy are represented. Two directions are developed at the second half of XX century in the USA. As a direction of humanistic psychotherapy both client-centered therapy and rational emotive behavior therapy share next fundamental principles: 1) Unconditional acceptance of personality and refusal of evaluation. A personality is unique, complex, historical, so measuring it by one or several criteria is relative and incorrect. 2) Trust to a client is based on his sincerity, ability to develop by his own and change. 3) Refusal of interpretations, control of client's operations, authoritarian

models while working with the client. Therapeutic relations are based on the co-working and self-responsibility. 4) Events, feelings of the past don't condition the development of personality. The events from the past are the subject of discussion in case the client has painful feelings at present time. Humanistic principles of client-centered therapy and rational emotive behavior therapy are realized in different ways. **It's due to the conceptual basis of C. Roger's and A. Ellis' methods.** The differences between these two psychotherapeutical approaches have been focused on: basic concepts, the aim of correction and position of the client and psychologist, structure and phases of correctional process, psychotechniques. The correctional process by C. Rogers is directed on the emotional aspects and client's feelings; by A. Ellis – on the client's cognitions, his feelings and behavior.

Key words: C. Rogers, A. Ellis, client-centered therapy, rational emotive behavior therapy, humanistic approach, empathy, congruence, cognitions, feelings, behavior.

О.В. Осика. Гуманістичний підхід у клієнт-центрованій та раціонально-емоційній поведінковій терапіях. У статті розглянуто особливості застосування гуманістичного підходу в клієнт-центрованій терапії К.Роджерса та раціонально-емоційній поведінковій терапії А.Елліса. Представлено дослідження зарубіжних і вітчизняних психологів за проблемами клієнт-центрованої терапії та раціонально-емоційної поведінкової терапії. Два напрямки створюються у другій половині ХХ століття у США. Як напрямки гуманістичної психотерапії клієнт-центрований підхід і раціонально-емоційна поведінкова терапія розділяють наступні основоположні принципи: 1) безумовне прийняття особистості й відмова від оцінювання. Особистість унікальна, складна, історична, тому вимірювання її за одним чи декількома критеріями відносно й некоректне; 2) довіра до клієнта базується на його щирості, здібності самостійно розвиватися й змінюватися; 3) відмова при взаємодії з клієнтом від інтерпретацій, керівництва його діями, від авторитарної моделі. Терапевтичні відношення базуються на основі співпраці, індивідуальній відповідальності; 4) події, переживання минулого не зумовлюють розвиток особистості. Події минулого стають предметом обговорення, коли у клієнта виникають хворобливі почуття в теперішньому. Реалізуються гуманістичні принципи в клієнт-центрованій терапії та в раціонально-емоційній поведінковій терапії по-різному. Це обумовлено концептуальними основами методів К.Роджерса й А.Елліса. Акцент зроблено на відмінностях у даних психотерапевтичних підходах: основні поняття, мета корекції, позиції психолога та клієнта, структура та етапи протікання корекційного процесу, психотехніки. Корекційний процес за К.Роджерсом спрямовано на емоційні аспекти та почуття клієнта; за А.Еллісом – на когніції, почуття та поведінку клієнта.

Ключові слова: К.Роджерс, А.Елліс, клієнт-центрована терапія, раціонально-емоційна поведінкова терапія, гуманістичний підхід, емпатія, конгруентність, когніції, почуття, поведінка.

О.В. Осыка. Гуманистический подход в клиент-центрированной и рационально-эмоциональной поведенческой терапиях. В статье рассмотрены особенности применения гуманистического подхода в клиент-центрированной терапии К.Роджерса и рационально-эмоциональной поведенческой терапии А.Эллиса. Представлены исследования зарубежных и отечественных психологов по проблемам клиент-центрированной терапии и рационально-эмоциональной поведенческой терапии. Два направления возникают во второй половине XX столетия в США. Как направление гуманистической психотерапии клиент-центрированный подход и рационально-эмоциональная поведенческая терапия принимают следующие основоположные принципы: 1) полное принятие личности и отказ от оценивания. Личность уникальна, сложна, исторична, поэтому измерение её по одному или нескольким критериям относительно и некорректно; 2) доверие к клиенту основывается на его открытости, способности самостоятельно развиваться и изменяться; 3) отказ при взаимодействии с клиентом от интерпретаций, руководства его действиями, от авторитарной модели. Терапевтические отношения базируются на почве сотрудничества, индивидуальной ответственности; 4) события, переживания прошлого не определяют развитие личности. События прошлого становятся предметом обсуждения, когда у клиента возникают болезненные чувства в настоящем времени. Реализовываются гуманистические принципы в клиент-центрированной терапии и в рационально-эмоциональной поведенческой терапии по-разному. Это обусловлено концептуальными основами методов К.Роджерса и А.Эллиса. Акцент сделан на отличиях в данных терапевтических подходах: основные понятия, цель коррекции, позиции психолога и клиента, структура и этапы протекания коррекционного процесса, психотехники. Коррекционный процесс по К.Роджерсу направленный на эмоциональные аспекты и чувства клиента, по А.Эллису – на когниции, чувства и поведение клиента.

Ключевые слова: К.Роджерс, А.Эллис, клиент-центрированная терапия, рационально-эмоциональная поведенческая терапия, гуманистический подход, эмпатия, конгруэнтность, когниции, чувства, поведение.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою дослідження є проведення порівняльного аналізу гуманістичного підходу – клієнт-центрована терапія К.Роджерса і раціонально-емоційна поведінкова терапія А.Елліса – в теоретико-методологічній та практичній площині, де зроблено акцент на певній проблематиці й методах вирішення конкретних задач психотерапевтичної допомоги конкретному клієнтові.

Постановка проблеми. Порівняльний аналіз провідних психотерапевтичних методів К.Роджерса та А.Елліса дає змогу виділити потужний теоретико-методологічний потенціал та перспективу його застосування в процесі психотерапевтичної практики. Базуючись на спільних основоположних принципах,

кожний із даних напрямків має досить розвинений арсенал методів, прийомів, засобів роботи з клієнтом. Вони дають можливість клієнту адекватно реагувати в складних життєвих ситуаціях і мудро вирішувати емоційні та поведінкові проблеми, використовуючи свій досвід, зробити особистісне життя більш різноманітним і плідним, надзвичайно коштовним з точки зору морально-етичних традицій.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Ж.-М.Рандін визначає клієнт-центровану психотерапію як взаємодію між терапевтом і клієнтом, в якій створення необхідних і достатніх психологічних умов призводить до позитивних особистісних змін клієнта. Але він вважає, що основна складність використання людино центрованого підходу полягає не в розумінні, а в його практичному застосуванні. В практиці можлива негарантованість необхідних і достатніх умов терапевтичних змін, особистісних установок психотерапевта: емпатійного розуміння, безумовного позитивного прийняття, конгруентного самовираження.

О.Б.Орлов вважає, що клієнт-центрована терапія виникла як оновлена психотерапія й існувала як одна з психотерапевтичних форм, без взаємодії з позатерапевтичними гуманітарними сферами. Історія становлення людиноцентрованої психотерапії, – це історія експансії психотерапії, історія засвоєння психотерапією світу різноманітних міжособистісних відносин, використання психотерапевтичних принципів спілкування в різних сферах людської діяльності. Історія доводить, що психотерапевтична робота на рівні «людина – людина» володіє міцним потенціалом трансформації будь-яких міжособистісних відносин (педагогічних, ділових, медичних) в інші людські відносини. О.І.Кирилова вивчає інтенціональні основи психотерапевтичного контакту в розмовній психотерапії. В.В.Кузовкін досліджує особистісне зростання як основний концепт клієнтоцентрованої психотерапії і консультування К.Роджерса. Т.Д.Карягіна розглядає семіотичні аспекти емпатії як методичний засіб для оцінки емпатії в психотерапевтичному процесі. О.А.Ромек приділяє увагу відмінностям гуманістичного підходу в клієнт-центрованій і раціонально-емоціональній поведінковій терапії. Вона вивчає різницю методів К.Роджерса і А.Елліса та демонструє їх при аналізі інтерв'ю Джен. Г.Касинов вивчає раціонально-емоціональну поведінкову терапію як метод лікування емоційних розладів (роздратування, депресія, почуття провини, страх).

С.Уолен, Р.ДіГусепп, Р.Уесслер представляють практичне керівництво з психотерапевтичного консультування на основі

біхевіорального та когнітивного підходів. Вони демонструють техніки роботи з ірраціональними віруваннями, поведінковими порушеннями, тривогою, невпевненістю в собі, «важкими» клієнтами.

Виклад основного матеріалу дослідження. Клієнт-центровану терапію та раціонально-емоційну поведінкову терапію об'єднує гуманістичний підхід, концепція безумовного прийняття особистості. Два напрямки створюються в другій половині ХХ століття у США. В цей час до психотерапевтичної практики допускають психологів. К.Роджерс і А.Елліс не отримали медичної освіти. Карл Роджерс навчався теології, а Альберт Елліс закінчив економічний факультет Нью-Йоркського університету. Але вони обидва приймають рішення присвятити себе практичній психології та вибирають для продовження освіти один і той же навчальний заклад – Вчительський коледж Колумбійського університету, відділення клінічної психології [1; 2; 4].

Як напрямок гуманістичної психотерапії клієнт-центрований підхід та раціонально-емоційна поведінкова терапія розділяють наступні основоположні принципи.

Безумовне прийняття особистості і відмова від оцінювання. Особистість унікальна, складна, історична, тому вимірювання її за одним чи декількома критеріями відносно й некоректно.

Довіра до клієнта базується на його щирості, здібності самостійно розвиватися й змінюватися.

Відмова при взаємодії з клієнтом від інтерпретацій, керівництва його діями, від авторитарної моделі. Терапевтичні відношення базуються на основі співпраці, індивідуальній відповідальності.

Події, переживання минулого не зумовлюють розвитку особистості. Події минулого, стають предметом обговорення, коли у клієнта виникають хворобливі почуття в теперішньому. Реалізуються гуманістичні принципи в клієнт-центрованій терапії та в раціонально-емоційній поведінковій терапії по-різному. Це обумовлено концептуальними основами методів К.Роджерса й А.Елліса [2; 3; 5].

Розуміння особистості К.Роджерс знаходить у томіському (католицькому) вченні. Людина володіє потенцією розуму й доброї волі, які дозволяють їй брати участь у божественному промислі вільно, розвиватися не тільки тілесно, але й духовно й особистісно. Задача психолога полягає у фасилітації процесу актуалізації божественного початку в особистості, в проявленні емпатії, конгруентності, довіри [2].

Альберт Елліс черпав натхнення в античному раціоналізмі й гуманізмі. «Людей хвилюють не події, а те як вони їх сприймають». Хворобливі емоції виникають на основі помилкових уявлень, цінностей, переломлюючи життєві обставини таким чином, що вони стають приводом для страждань. А.Елліс вважав, що терапевтичних засобів: співчуття, підтримка, прийняття – недостатньо. Вони допомагають клієнтові почувати себе краще. А щоб подолати невроз необхідно навчити людину думати по іншому – раціонально, глибоко, реалістично, використовувати новий стиль мислення в повсякденному житті [4; 5]. В цьому полягає стратегічна ціль раціонально-емоційної поведінкової терапії, яка визначає розходження принципів гуманістичної психології А.Елліса та К.Роджерса.

Основними поняттями клієнт-центрованої терапії є *поле досвіду* – те, що потенційно доступне свідомості, частина внутрішнього світу, що сприймається (використовувані слова, символи, що відбивають реальність). Поле досвіду – це «карта» території, якою є реальність. Отже, вагоме значення має те, що усвідомлюється, бо людина сприймає зовнішню реальність через свій внутрішній світ, через своє поле досвіду, що може обмежувати її сприйняття реальності (зовнішнього світу) [1; 2].

«Самість» – центральне поняття в концепції К.Роджерса. «Самість» – це цілісність, що містить тілесний (на рівні організму) і символічний, духовний (на рівні свідомості) досвід. За К.Роджерсом, коли всі переживання асимілюються стосовно «самості», стають частиною її структури, з'являється тенденція зменшення того, що можна назвати самосвідомістю. Поведінка стає більш спонтанною, вираження відносин – менш охоронюваним, тому що «самість» приймає ці відносини і саму поведінку як частину себе. У такий спосіб «самість» – це система внутрішніх відносин, феноменологічно пов'язаних із зовнішнім світом і даних людині в її «Я».

«Я»-реальне – система уявлень про самого себе, що формується на основі досвіду спілкування людини з іншими і їхньої поведінки стосовно неї і змінюється відповідно до ситуацій, що виникають перед нею, і її власних дій щодо них.

«Я»-ідеальне уявлення про себе як про ідеал, такий, яким би хотілося стати внаслідок реалізації своїх можливостей.

До «Я»-ідеального прагне наблизитися «Я»-реальне. Ступінь розходження між «Я»-реальним і «Я»-ідеальним визначає ступінь дискомфорту особистості й особистісний ріст. Якщо ступінь розходження невеликий, то він виступає двигуном особис-

тісного росту. Згідно К.Роджерса, прийняття себе таким, яким ти є в дійсності, – ознака справжнього здоров'я. Високий ступінь розходження, коли «Я»-ідеальне виражає загострене самолюбство і підвищену амбіційність, може стати причиною невротичного зриву [2].

На думку К.Роджерса, людина, з одного боку, прагне урівноважити відповідно до свого реального «Я» якнайбільше своїх зовнішніх переживань, а з іншого боку – намагається зблизити уявлення про саму себе з тими глибинними переживаннями, що складають її ідеальне «Я» і відповідають тому, чим вона хотіла б бути. Отже, реальне «Я» може так і не досягти відповідності ідеальному «Я» або внаслідок того, що під тиском зовнішніх обставин людина змушена відмовляти собі у визначеному життєвому досвіді, або тому, що вона нав'язує собі такі почуття, цінності або установки, що лише віддаляють її реальне «Я» від ідеального «Я». Тривога і порушення психологічної адаптації можуть бути наслідком невідповідності між реальним «Я» і життєвим досвідом, з одного боку, і між реальним «Я» і тим ідеальним образом, що склався в людини про себе саму, з іншого боку [1; 2].

Тенденція до самоактуалізації – один із фундаментальних аспектів людської природи, розуміється як рух до більш реалістичного функціонування.

У раціонально-емоційній поведінковій терапії А.Елліс виділяє 3 психологічних аспекти функціонування людини: когніції, почуття, поведінка. Виокремлено два типи когніцій: описові й оцінювальні. *Описові когніції* містять інформацію про реальність. *Оцінювальні когніції* віддзеркалюють відношення людини до цієї реальності. Джерела психологічних порушень – це система індивідуальних ірраціональних уявлень про світ, які засвоюються в дитинстві від значущих дорослих. Ці порушення А.Елліс назвав ірраціональними установками. Поняття «ловушки» – це всі когнітивні утворення, які створюють необґрунтовану невротичну тривогу. А.Елліс запропонував свою структуру особистості «АВС-теорія»: А – активуюча подія; В – точка зору клієнта на подію; С – емоційний або поведінковий наслідок події [1; 4; 5].

Мета корекції за К.Роджерсом полягає у виробленні в клієнта більшої самоповаги і здатності починати дії, необхідні для приведення його «Я»-реального у відповідність з його особистим досвідом і глибинними переживаннями. З самого початку увага концентрується не на проблемах людини, а на ній самій, на її «Я», тому завдання, що ставиться і вирішується в межах взаємодії – психолога і клієнта, – це допомога щодо особистісного

зростання і розвитку, завдяки якому людина сама вирішує свої проблеми. А другорядне завдання – створення відповідного психологічного клімату і відповідних відносин.

Мета корекції А. Елліса – надання допомоги в перегляді системи переконань, норм. Звільнення від ідеї самозвинувачення. Він формулює бажані якості, досягнення яких виступає метою корекційної роботи: соціальний інтерес, інтерес до себе, терпимість, самоприйняття, здібність до ризику, реалізм [1; 3].

К. Роджерс висловив наступну позицію психолога: основна вимога – відмовитися від спроб грати яку-небудь роль; бути самим собою. Головний професійний обов'язок психолога – створити відповідний психологічний клімат, у якому клієнт сам би відмовився від захисних механізмів. При цьому найважче – бути справжньою людиною в спілкуванні з клієнтом, виявляти повагу, турботу, прийняття і розуміння клієнта [1; 2].

А. Елліс запропонував директивну позицію психолога, який роз'яснює та переконує клієнта.

Вимоги і чекання від клієнта в клієнт-центрованій терапії. У концепції К. Роджерса наявні визначені пропозиціональні передумови, що стосуються клієнта. Очікується, що на прийомі у психотерапевта, клієнт буде почувати себе безпомічним, поводитися неконгруентно, очікувати допомоги і бути досить закритим. Упродовж установлення відносин, у процесі зміни їх стану, світосприймання і формування іншого ставлення до себе, відбувається їх зростання, тобто вони стають більш зрілими. В раціонально-емоційній поведінковій терапії клієнту відводиться роль учня.

К. Роджерс висував чотири умови, необхідні для підтримки атмосфери, що сприяє психокорекційному процесу [1; 3]:

1. Насамперед важливо, щоб психолог зберігав *безумовне позитивне ставлення до клієнта*, що виражається широкою гамою почуттів, навіть якщо вони будуть іти врозріз з його власними установками. Клієнт повинен почувати, що його сприймають як самостійну, серйозну людину, що вільна говорити і діяти, не побоюючись осуду.

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

3. *Аутентичність*. Психолог повинен довести її, відмовившись від маски професіонала або від якого-небудь іншого образу, що міг би зруйнувати атмосферу еволюції клієнта, що лежить в основі цього методу.

4. І нарешті, психолог повинен *утримуватися від інтерпретації* повідомлень клієнта або від підказки рішень його проблем.

Фахівцеві потрібно лише вислуховувати та виконувати функцію дзеркала, що відбиває думки й емоції клієнта, і формулювати їх по-новому. Таке відображення і приводить клієнта до вивчення своїх внутрішніх переживань, більш реалістичного самосприйняття і розуміння того, як його сприймають інші люди. Згідно К.Роджерса, саме внаслідок розвитку реалістичного уявлення про саму себе людина здобуває здатність розв'язувати проблеми, з якими вона зіштовхується [2].

Коли створені і дотримуються зазначені вище умови, можливе здійснення процесу психокорекції, що протікає в такому напрямку:

- клієнт з часом більш вільний у вираженні своїх почуттів, що здійснюється як за вербальними, так і за моторними каналами;
- виражені клієнтом почуття мають відносини з «Я», що постійно міцніють, і все рідше залишаються безособовими;
- клієнт усе частіше диференціює і розпізнає об'єкти своїх почуттів і сприйнять (зокрема середовище, що оточує осіб, власне «Я», переживання і взаємини між ними);
- виражені почуття клієнта все більше стосуються невідповідності між будь-яким з його переживань і його «Я-концепцією», і клієнт починає усвідомлювати погрозу такої невідповідності;
- клієнт усвідомлює переживання почуттів, щодо яких у минулому були наявні відмовки або перекручування;
- «Я-концепція» клієнта реорганізується так, щоб асимілювати раніше перекручені й пригнічені переживання;
- у процесі реорганізації «Я-концепції» послабляються захисти й до неї залучаються такі переживання, що раніше були занадто загрозливими, щоб усвідомлюватися;
- клієнт розвиває здатність переживати безумовне позитивне ставлення з боку психолога без якого-небудь почуття погрози;
- клієнт усе виразніше відчуває безумовну позитивну самооцінку;
- джерелом уявлення про себе все в більшому ступені є власні відчуття;
- клієнт рідше реагує на досвід, виходячи з оцінок, що даються значимими іншими [1; 2].

Для такого корекційного процесу характерним є таке:

- основний акцент робиться на емоційних аспектах, почуттях, а не на інтелектуальних судженнях, думках, оцінках;
- корекційна робота ведеться за принципом «тут і тепер»;
- перевага віддається ініціативі клієнта, що є головним у взаємодії і прагне до саморозвитку, а психолог лише направляє

це прагнення в потрібне русло. Клієнт сам визначає ті зміни, що йому необхідні, і сам їх здійснює [1].

У процесі корекції А. Еллісом встановлюється непрямі терапевтичні відношення, які сприяють орієнтації клієнта на досягнення його особистісних цілей, а не на заохочування з боку психолога. Основне завдання – формування навички самопідкріплення. Психолог присвячує основний час проробці проблеми. Використовуючи питання, він допомагає клієнту виявити ірраціональні переконання, які викликають у нього почуття страху. Психолог показує закономірний зв'язок між переконаннями та хворобливими почуттями. Далі в сократівському діалозі досліджує переконання на предмет відповідності реальності, цілям клієнта. Поступово корегує ірраціональні переконання, обговорює домашні завдання та враження від роботи [3; 4; 5].

Основні компоненти роджерівської психотехніки: встановлення конгруентності, вербалізація, відображення емоцій.

Перший компонент було схарактеризовано вище. Зупинимося на двох інших [1; 2]:

1. *Конгруентність*, або дійсність, означає необхідність правильної символізації психологом його власного досвіду. Під досвідом розуміють як неусвідомлювані події, так і феномени, представлені у свідомості й належні до цього моменту, а не до певного досвіду.

Конгруентність відбиває такі істотні ознаки поведінки психолога: відповідність між почуттями і змістом висловлювань; безпосередність поведінки; невідстороненість; інструментальність концепцій; щирість і перебування таким, яким психолог є в повсякденному житті [1].

2. *Вербалізація.* Прийом полягає в переказі психологом повідомлення клієнта. При цьому необхідно використовувати власні слова, уникаючи тлумачення повідомлення чи внесення власного бачення проблем клієнта. Мета такого перекладу – виділення у висловлюванні клієнта найбільш істотного, «гострих кутів». Клієнт також одержує підтвердження тому, що його не лише слухають, але і чують.

3. *Відображення емоцій.* Суть прийому полягає у виокремленні психологом тих емоцій, що клієнт виявляє під час розповіді про себе, про події свого життя [2; 3]. Наприклад:

Психолог: Чи правда, що коли ви розповідали про своє дитинство, ви відчували смуток?

Клієнт: Так, але ще й досаду.

Психолог: Чи правильно я вас зрозумів, що, коли ви розповідали про свого собаку, ви почували розчулення і гордість?

Клієнт: Цілком правильно.

Процес корекції можна вважати завершеним, коли *в клієнта з'являються такі відносно постійні зміни:*

- стає більш конгруентним, відкритим для досвіду, менше вдається до захистів і внаслідок цього більш реалістичний, об'єктивний, екстенціональний у сприйнятті;

- ефективніше вирішує свої проблеми;

- поліпшується психологічна пристосованість, наближаючись до оптимальної, зменшується вразливість;

- сприйняття свого «Я»-ідеального стає більш доступним і реалістичним;

- унаслідок збільшення конгруентності зменшується тривожність, а також фізіологічна і психічна напруга;

- підвищується ступінь позитивної самооцінки;

- оцінку і вибір сприймає локалізованими всередині себе, довіряє собі;

- стає більш реалістичним, правильніше сприймає оточення, а оточення сприймає поведінку клієнта як більш соціально зрілу;

- відбуваються різні зміни в поведінці, бо збільшується частка досвіду, асимільованого в «Я-структуру» і збільшується частка поведінки, що може бути «привласнена» як приналежне «Я»;

- поведінка стає більш креативною, більш адаптивною стосовно кожної нової ситуації і до кожної проблеми, що виникає, і крім цього представляє більш повний прояв експресії його власних намірів і оцінок [2].

Психотехніки А.Елліса [4; 5]:

Обговорення й спростування ірраціональних поглядів. Психолог активно дискутує з клієнтом, спростовує його ірраціональні погляди, вимагає доказів, уточнень, логічних обґрунтувань.

Когнітивне домашнє завдання пов'язано з самоаналізом за «АВС»-моделлю (за схемою: події – прийняття подій – реакція – обміркування – висновок) й переструктуруванням звичайних вербальних реакцій та інтерпретацій.

Раціонально-емотивне уявлення. Клієнта просять уявити складну для нього ситуацію і свої почуття в ній.

Рольова гра. Клієнтом програється ситуація, яка його турбує [5].

Атака на страх. Техніка складається з домашнього завдання: виконати дії, які викликають у клієнта страх, або психологічне утруднення.

Висновки. Порівняльний аналіз клієнт-центрованої терапії К.Роджерса та раціонально-емоційної поведінкової терапії А.Елліса дає змогу глибше осягнути як теоретико-методологічні основи даних вчень так і більш ефективно застосовувати їх на практиці. Перспектива дослідження полягає у використанні гуманістичного підходу в процесі психотерапевтичної практики зі студентами.

Список використаних джерел

1. Осипова А.А. Общая психокоррекция / А.А.Осипова.– М. : ТЦ «Сфера», 2000. – 512 с.
2. Роджерс К. Клиентоцентрированный / человекоцентрированный подход в психотерапии / К.Роджерс // Вопросы психологии. – 2012. – № 6. – С.70–81.
3. Ромек Е.А. Клиентоцентрированный подход и рационально-эмоциональная поведенческая терапия (Если бы на стуле К.Роджерса сидел А.Эллис...) / Е.А.Ромек // Вопросы психологии. – 2012. – № 6. – С.87–95.
4. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: рационально-эмоциональный подход / Альберт Эллис. – СПб. : Сова; М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. – 272 с.
5. Эллис А. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии / А.Эллис, У.Драйден. – СПб. : Речь, 2002. – 352 с.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Osipova A.A. Obschaya psihokorektsia / A.A.Osipova.– M. : TTS «Sfera», 2000. – 512 s.
2. Rodzhers K. Klienttsentrirovannyi / chelovekotsentrirovannyi podhod v psyhoterapii / K.Rodzgers // Voprosy psihologii. – 2012. – № 6. – S.70–81.
3. Romek E.A. Klientotsentrirovannyi podhod i ratsional`no-emotsional`naya povedencheskaya terapiya (yesli by na stule K.Rodzhersa sidel A.Ellis...) / E.A.Romek // Voprosy psihologii. – 2012. – № 6. – S.87–95.
4. Ellis A. Gumanisticheskaya psihoterapiya: ratsional`no-emotsional`nyi podhod / Albert Ellis. – SPb. : Sovo; M. : EKS-MO-Press, 2002. – 272 s.
5. Ellis A. Praktika ratsional`no-emotsional`noi povedencheskoi terapii / A.Ellis, U.Draiden. – SPb. : Rech`, 2002. – 352 s.

Received January 15, 2016

Revised February 21, 2016

Accepted March 24, 2017