

ЛЕКЦІЯ 1. Психокорекційна практика як основна форма діяльності практичного психолога

план

Поняття про психологічну корекцію.

Мета і завдання психокорекції.

Принципи психокорекційної роботи:

Види психокорекції:

Основні елементи психокорекційної ситуації.

1. Поняття про психологічну корекцію

Психокорекція – це один з видів надання психологічної допомоги. Її здійснює психолог чи психотерапевт, який має базову психологічну освіту.

Корекція дослівно означає «виправлення», «внесення поправок» і стосується тих психологічних феноменів, які є нефункціональними чи перешкоджають психологічному розвитку та функціонуванню.

Психокорекція – це система дій, спрямованих на виправлення недоліків емоційного, інтелектуального та поведінкового аспектів особистості за допомогою спеціальних засобів психологічного впливу. Це – психозаміна усталених характеристик суб'єкта, стабілізованих у процесі життєдіяльності, що має на меті актуалізацію внутрішнього потенціалу „Я” суб'єкта; шлях аналізу цілісних явищ психіки в єдності свідомого і несвідомого аспектів психіки суб'єкта.

Психокорекції підлягають явища, яким притаманна статичність, незмінність, фіксованість. Але ці психологічні явища не повинні мати органічної основи (ураження головного мозку) і не повинні сформуватися настільки рано, що в подальшому практично не змінюються (сила нервової системи, ступінь рухливості нервових процесів).

Особливості психокорекції:

- підлягають лише здорові люди, які мають певні психологічні труднощі;
- орієнтована на розвиток здорової частини особистості, її потенціалу;
- частіше орієнтована на теперішнє і майбутнє;
- орієнтована на середню тривалість зустрічей (довша за консультацію, але коротша за психотерапію).

Психокорекція спрямована на подолання певних психічних розладів, що істотно впливають на деформацію особистості. Для відновлення повноцінного функціонування використовують довготривалі процедури (психотерапія).

Психокорекція орієнтована на незначні зміни, на розвиток і формування відсутніх і недостатньо розвинутих якостей особистості.

Об'єктами психокорекції можуть бути особистість, сім'я, група.

2. Мета і завдання психокорекційної практики

Загальна мета психокорекції – усунення психологічної деформації особистості або усунення психологічних труднощів, що не дозволяють людині самоактуалізуватися на корисному боці життя.

У кожному конкретному випадку перед практичним психологом буде стояти певна головна мета психокорекції. Вона повинна бути позитивно сформульована (спрямована на розвиток, а не на подолання, нівелювання, бо прибрати частину особистості неможливо, її необхідно чимось обов'язково замінити, заповнити) і реалістична (досяжна для конкретного клієнта з його особистісними та соціальними ресурсами).

Мета психокорекції повинна бути конкретизована у завданнях. Завдання – це результати, яких ми повинні досягти в результаті психологічного впливу на клієнта.

Наприклад,

Встановлення соціального контролю.

Оптимізація стосунків з оточуючими.

Відновлення соціальної контактності.

Підвищення неадекватно заниженої самооцінки.

Бажано при цьому конкретизувати завдання відповідно до ситуації клієнта. Якщо мова йде про оптимізацію, то слід розуміти, про які саме стосунки йдеться: з батьками, друзями, особами протилежної статі, вчителями чи конкретним учителем.

Принципи психокорекційної роботи

Принцип єдності діагностики і корекції.

Процес корекції передуює процесу діагностики і супроводжує її. Проте найбільш доцільним та ефективним є одночасність (симультанність) діагностики і корекції. Ефективність корекційної роботи залежить від комплексності, ретельності і глибини діагностичної роботи.

Крім того, діагностика забезпечує контроль динаміки змін особистості, поведінки, діяльності, динаміки емоційних станів клієнта, його почуттів і переживань. такий контроль допомагає внести певні корективи у корекційний процес.

Принцип нормативного розвитку.

Нормативність розвитку – це послідовність зміни вікових особливостей, вікових стадій онтогенетичного розвитку. Цей принцип вказує на особливості соціальної ситуації розвитку, відповідність розвитку віковим нормам за рівнем провідної діяльності і за рівнем сформованості психологічних новоутворень.

Принцип корекції «зверху вниз».

Цей принцип вказує на випереджуючий характер психокорекційного впливу, спрямованість на формування психологічних новоутворень, де задіяна «зона найближчого розвитку».

Принцип корекції «знизу вгору».

Цей принцип втілюється у формі тренування, закріплення вже наявних здібностей, їхнє підкріплення, актуалізацію певних шаблонів поведінки з метою закріплення соціально-бажаної поведінки і гальмування соціально-небажаної поведінки.

Принцип системності розвитку.

Цей принцип передбачає врахування в корекційній роботі профілактичних і розвивальних задач. Йдеться про взаємозв'язок різних сторін особистості, їх взаємообумовленість, профілактику та розвиток (зона найближчого розвитку).

Діяльнісний принцип корекції.

Організація активної діяльності клієнта, в ході якої створюються умови для позитивних зрушень в особистості клієнта. Це цілісна осмислена діяльність, яка спрямована на стійкі психологічні зміни клієнта. Основним напрямком колекційної роботи є цілеспрямоване формування узагальнених способів орієнтування клієнта у різних сферах предметної діяльності, міжособистісної взаємодії, в кінцевому випадку у соціальній ситуації розвитку. Це цілісна осмислена діяльність, що органічно вписується в систему повсякденних життєвих стосунків клієнта.

4. Види психокорекції

За характером спрямованості:

симптоматична психокорекція (зняття гострих симптомів відхилень у розвитку, які заважають перейти до корекції каузального типу);

каузальна психокорекція (усунення причин проблеми; такий вид корекції триваліший, проте й ефективніший, надійніший).

За змістом:

пізнавальної сфери;

особистісної сфери;

афективно-вольової сфери;

поведінкових аспектів;

міжособистісних стосунків;

внутрішньо групових відносин;

дитячо-батьківських відносин.

За формою:

індивідуальна;

групова.

За наявністю програми:

програмована;

імпровізована.

За характером керування:

директивна;

не директивна.

За тривалістю:

короткотривала (кілька годин, діб): актуальні проблеми;

середньої тривалості (місяці): особистісні проблеми;

довготривала (роки): несвідомі процеси.

Загальна психокорекція – дії загальнокорекційного характеру, що нормалізують мікросередовище клієнта, регулюють психофізичне та емоційне навантаження у відповідності з віковими та індивідуальними можливостями. Це оптимізація психічних властивостей особистості.

Особлива психокорекція – набір психолого-педагогічних впливів, що являють собою адаптовані для дитячого і підліткового віку психокорекційні прийоми і методики, що використовуються у роботі з дорослими.

Спеціальна психокорекція – комплекс прийомів, методик і організаційних форм роботи з клієнтом, що є найбільш ефективними для досягнення конкретних задач формування особистості, окремих її властивостей і психічних функцій, що проявляються у відхиленні труднощів адаптації (сором'язливість, агресивність, асоціальність, боязливість, античність, конфліктність).

5. Основні елементи психокорекційної ситуації

Корекційна ситуація включає в себе п'ять основних елементів:

Клієнт – людина, яка має певні проблеми психологічного характеру і яка потребує допомоги.

Психолог – людина, яка здатна і надає допомогу.

Теорія, яка слугує поясненню проблеми. Ця теорія включає психодинаміку, принципи навчання і інші психічні фактори.

Набір певних процедур (технік, методів), що використовуються для розв'язання проблеми (зв'язок з теорією).

Спеціальні соціальні стосунки між клієнтом і психологом, які допомагають полегшити проблеми клієнта.

ЛЕКЦІЯ 2. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ

Форми корекційного впливу. Врахування характеру психологічних проблем, віку та особистісних якостей при виборі форми психокорекційного впливу.

Основні етапи психокорекції.

Особливості проведення психологічного обстеження з метою планування та визначення завдань корекції. Методи отримання психологічної інформації.

Принципи побудови спілкування психолога з клієнтом.

Роль невербальних засобів спілкування в одержанні інформації, встановленні контакту та здійсненні впливу.

Психологічний простір. Робота з просторовим та фізичним контекстом. Тренінг техніки приєднання.

1. Форми корекційного впливу. Врахування характеру психологічних проблем, віку та особистісних якостей при виборі форми психокорекційного впливу

Залежно від специфіки конкретної ситуації психологічної допомоги застосовуються дві основні форми психокорекційної роботи: індивідуальна і групова.

У випадку індивідуальної психокорекції психолог працює з клієнтом один на один, без присутності сторонніх осіб. В іншому випадку він працює з групою клієнтів, що взаємодіють не тільки з психологом, а й один з одним.

Індивідуальна робота застосовується в тих випадках, коли через особистісні чи соціальні причини (горе, інтимні проблеми, статус клієнта) використання групової форми психологічної допомоги неможливе. Її застосовують, коли у клієнта наявна сильна тривожність, сором'язливість, невпевненість у собі, страхи, втрата сенсу життя, проблема недостатнього усвідомлення себе, виражена флегматичність мислення, загальмованість реакцій, а також коли участь у груповій роботі небажана (виражена збудливість, емоційна нестабільність, недостатній рівень морального розвитку).

Перевагою індивідуальної психокорекції є те, що вона забезпечує конфіденційність, за своїми результатами буває глибшою. В ній краще розкриваються індивідуальні особливості, допомагає зняти комунікативні бар'єри.

Групова психокорекція доцільна при розв'язання проблем міжособистісного характеру, коли зміст роботи потребує навчальної діяльності, соціальної підтримки. Перевага в тому, що отримується різноманітний зворотний зв'язок, відбувається апробація набутих навичок спілкування, відпрацьовується альтернативні форми поведінки та соціальна взаємодія.

Може бути комбінована робота, поетапна, почергова – індивідуальна і групова.

2. Основні етапи психокорекції

У психокорекційній роботі можна умовно виділити кілька взаємопов'язаних етапів.

Діагностичний:

вивчення запиту клієнта;

первинне формулювання психологічної проблеми;

висунення гіпотез стосовно причин проблеми;

комплексна психологічна діагностика особистості;

визначення чинників, які пов'язані з вказаною проблемою або зумовлюють її появу;

формулювання психологічного діагнозу з обов'язковим визначенням прогнозу подальшого розвитку особистості за умови своєчасної корекції та за відсутності такої;

розробка загальної програми психологічної корекції з урахуванням усіх перелічених чинників та вимог.

Установчий:

формування адекватного ставлення клієнта до своєї проблеми, до психолога та методів психокорекції;

можливе переформулювання запиту, мети психологічної корекції;

створення активної настанови особистості на психокорекційну роботу;

формування мотивів самопізнання та самовдосконалення, усвідомлення себе суб'єктом саморозвитку, який відповідає за свою поведінку, емоції, рішення.

Корекційний (виконання корекційно-розвивальної роботи).

Динаміка психокорекційного процесу відбувається нерівномірно: є падіння і злети, уповільнення і прискорення руху, нагромадження і якісні стрибки (інсайти), регресія, погіршений стан (внутрішній опір).

Психолог за допомогою психокорекційних методів і тактики своєї поведінки може лише створювати умови для виникнення яскравих емоційно забарвлених переживань. Саме вони створюють можливість нового бачення старих проблем, життєвої ситуації.

Оцінка ефективності психокорекції.

Трапляється, що складно з'ясувати ці критерії, позаяк не існує чіткої психічної норми. Крім того, досягнення усунення певних симптомів може мати тимчасовий характер, якщо не усунуто причини проблем. Тому перевірку результатів бажано відкласти на кілька місяців.

Показник ефективності корекції може змінюватися залежно від того, хто оцінює (клієнт, психолог, оточення).

Чинники, що визначають ефективність роботи:

Очікування та настанови клієнта.

Зміст і кількість проблем клієнта.

Особистісна мотивація і активність особистості, її відповідальність за зміни. Перехід корекції в самокорекцію.

Очікування психолога.

Професійний та особистісний досвід психолога.

Глибинне опрацювання проблеми, усунення причини, усвідомлення її.

Особливості проведення психологічного обстеження з метою планування та визначення завдань корекції. Методи отримання психологічної інформації

Психодіагностика завжди має підпорядковуватись завданням психокорекції чи наданню рекомендацій і не бути самоціллю. Завдання ж корекційної роботи можуть бути правильно поставлені тільки в результаті адекватної діагностики й оцінки проблеми. Діагностика – перший етап психокорекції.

Особливості діагностичної роботи з метою планування завдань колекційної роботи:

діагностика повинна бути комплексною (бо особистість цілісна і її розвиток системний);

діагностика проблем здійснюється в контексті діагностики міжособистісних відносин у родині і оточення;

необхідно вивчати не тільки актуальний стан дитини, але й особливості її психічного розвитку на попередніх етапах розвитку (психологічний анамнез);

діагностика потребує дотримання принципу активності самих досліджуваних (особистісна мотивація клієнтів);

діагностика і корекція здійснюються майже одночасно на всіх етапах роботи.

Основні методи: спостереження, бесіда, психологічний анамнез, стандартизовані і проєктивні методики, аналіз продуктів діяльності.

4. Принципи побудови спілкування психолога з клієнтом

Для організації взаємодії з клієнтом необхідно встановити хороший контакт і взаєморозуміння (терапевтичний альянс).

Необхідно досягти емпатійного взаєморозуміння, щоби психолог повністю зосередився на позитивному сприйнятті внутрішнього світу клієнта. Слід проявляти терпимість до виявлення емоцій з боку іншого (досить часто буває проєкція негативних емоцій клієнта); здатність заглиблюватись у суб'єктивний внутрішній світ клієнтів; готовність адаптувати своє сприйняття до сприйняття іншої людини вищого ступеня розуміння.

Безумовне (безоцінне) прийняття людини:

можна виражати своє невдоволення окремими діями дитини, але не дитиною як такою;

можна засуджувати її дії, а не почуття;

невдоволення діями дитини не може бути систематичним, інакше воно переросте в неприйняття.

Має бути збережена рівність позицій психолога і клієнта (суб'єкт-суб'єктне діалогове спілкування).

Не допускати грубості і нетактовності.

Не вживати цвинтарний гумор.

Використовувати лише ті методи роботи, з якими психолог добре знайомий і має практику використання.

5. Роль невербальних засобів спілкування в одержанні інформації, встановленні контакту та здійсненні впливу

Глибоке почуття взаємної довіри і легкості, яке сприяє хорошему контакту та досягненню спільно визначеної мети, називається рапортом. Це динамічне утворення, яке виникає в процесі комунікації і характеризується підвищенням рівня взаєморозуміння людей, узгодженням їхньої взаємодії.

Щоб створити рапорт, психолог насамперед повинен бути у рапорті з самим собою, тобто налаштуватися на роботу, мати відповідний ресурсний стан, бути конгруентним самому собі та ситуації.

Для встановлення рапорту слід уважно спостерігати за переживаннями клієнта на емоційному та поведінковому рівнях. Необхідно помічати характерні реакції клієнта, відчувати, про що саме він говорить. Така індивідуальна діагностика триває упродовж всього контакту.

Калібрування – це процес, за допомогою якого психолог здійснює підстройку до невербальних сигналів клієнта, котрі свідчать про особливості його актуального стану. Точне калібрування вимагає сенсорної чутливості, здатності помічати зміни, навіть дуже дрібні: у положенні тіла, поворотах голови, жестах та виразах обличчя, мимічних рухах,

рухах очей, їх вологості, характерні рухи губ і брів, колір шкіри, дихання, гучність голосу. Вони свідчать про внутрішні переживання клієнта, про які він не повідомляє через свідоме приховування чи неусвідомлення свого актуального стану.

Віддзеркалюючи клієнт психолог повинен використовувати особливості мовлення. Це підстройка другого порядку. Уважно вслухаючись у розповідь клієнта, психолог намагається вловити особливості стилю його мовлення, найбільш уживані слова, фрази, звороти, якими невдовзі починає свідомо користуватися, і в такий спосіб непомітно для клієнта відтворює особливості його мовлення.

Основні режими функціонування: бачу, чую, відчуваю – зоровий, слуховий, кін естетичний. Якщо кожен з режимів представлений у досвіді клієнта однаково, то людина є полі сенсорною. Як правило, один сенсорний режим переважає.

Те, у якій сенсорній модальності людина краще працює, можна визначити, уважно спостерігаючи за нею (очні доступи), слухаючи й аналізуючи її мову (сигнальні слова), зауважуючи такі тонкі індикатори, як дихання, колір шкіри, тон і темп мовлення. Ці ключі показують, як людина думає.

Якщо клієнт у своїй розповіді використовує багато зорових образів, підводячи очі вгору вліво (правші згадують інформацію) або вгору вправо (правші конструюють інформацію), розповідає так, ніби бачить сказане, жестом і словом малює картини того, що відбувається (бачу, спостерігаю, виглядає, подивіться. покажіть), можна припустити, що він переважно використовує зоровий канал одержання і репрезентації досвіду.

Аудіальну модальність демонструють ті, у кого очі рухаються переважно в горизонтальній площині вух, а мова наповнена предикатами, що відображають озвучену «дійсність» (чути, говорити, бесіда, звук, тон).

Люди, що зберігають досвід у тілесних відчуттях, будуть використовувати слова: відчуваю, схоплюю, гладенький, враження, рана. Їх називають кінестетиками.

Візуали можуть думати відразу про кілька речей, уявляти собі безліч картин, сполучаючи їх. Їм легше трансформувати внутрішні установки, змінюючи картинку, сконструйовану завдяки взаємодії з консультантом.

Аудіали, що мислять лінійно, у визначеному темпі переходячи від думки до думки, почувають себе краще, якщо зменшують швидкість мислення і послідовно обробляють думку за думкою.

Кінестетики, навпаки, орієнтуються не на плавне перетікання думок або образів, а на свої відчуття, інтуїтивно, передчуття. Щоб якимось змінити їх світогляд, необхідно навчити їх слухати самих себе і більше довіряти своїм припущенням і передчуттям.

Беручи до уваги сенсорну модальність партнера, консультант зміцнює контакт, підвищує ефективність взаємодії, а його ексклюзивні коментарі набувають додаткової ваги і впливу.

6. Психологічний простір. Робота з просторовим та фізичним контекстом. Тренінг техніки приєднання

Підстройка, або приєднання – це встановлення і підтримання рапорту з клієнтом упродовж певного проміжку часу шляхом вживання в його реальність невербальних проявів (поза, жести, інтонація голосу, темп), емоцій, думок, побажань. Технологічно це виглядає як акуратне, ненав'язливе, часто завуальоване, приховане повторення основних поведінкових патернів клієнта. Вони мають стати схожими.

Взаємодія людей, комунікація визначаються не тільки словами (це лише 7% передаваної інформації), а й невербальним впливом (зараження, навіювання). ми

передаємо не просто інформацію, а й демонструємо відтінки сказаного, переживання. Ця інформація має першосигнальну природу, тобто формується не стільки через знак (слово), скільки завдяки роботі сенсорних каналів, через відчуття і сприймання. Людина невербально змалює те, про що говорить, і таким чином здатна передавати своє несвідоме ставлення до інформації.

Досить часто вербальний (свідомий) і невербальний (несвідомий) рівень інформації не співпадає, що говорить про присутність особистісної проблеми.

Основне завдання консультування – налагодити взаємодію і тому консультант не чекає, поки почнеться спонтанна синхронізація, а, не гаючи часу, ініціює підстройку до клієнта, беручи активну роль на себе, він дозволяє партнеру залишатися собою, полегшуючи початок бесіди. Клієнт сприймає це як «крок на зустріч». Він сприймає психолога як своє відображення

Психолог спочатку підстроюється, а потім веде.

В симетричній поведінці психолога можна виділити «віддзеркалення»: повернення клієнтові аспектів його власної невербальної поведінки, і «відображення» - процес повернення клієнтові його почуттів, які він часто не зауважує в собі.

Завдяки синхронізації складається єдина система з двох елементів і незабаром, відповідно до закону систем, для збереження цілісності при зміні котрогось з елементів системи повинні змінитися й інші її елементи. Тому якщо на певному етапі ведення консультант змінює щось у своїй поведінці, то для збереження синхронізації співрозмовник змушений наслідувати його. У такий спосіб можна вести свого партнера у вибраному напрямку, заспокоювати і врівноважувати, пропонувати новий ракурс бачення його проблем так, щоб це не викликало суперечок.

Краще підстроюватися до найбільш несвідомих патернів поведінки (дихання, кліпання очима, тілесний ритм) або модифікувати його рухи (краще дрібні рухи рук, міміки) таким чином, щоб це не виглядало як мавпування.

Може бути перехресна підстройка: стукати рукою у тому ж темпі, в якому говорить клієнт, щоби увійти в його емоційний стан.

ЛЕКЦІЯ 3. ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ ПРАКТИКИ

Поняття про особистісні деструкції.

Особистісна проблема у спілкуванні як об'єкт психологічної корекції.

Поняття про психологічні захисти.

Логіка дії несвідомого.

Проблеми феноменологічного підходу у психокорекційній практиці.

Особливості процесуальної діагностики у ході психокорекції.

Поняття про особистісні деструкції

Особистісні деструкції, які підлягають психокорекції, – це стабілізовані утворення психіки, які породжують бар'єри в контактах та ускладнюють реалізацію потреб і цілей клієнта.

Труднощі спілкування спостерігаються тоді, коли взаємодія між учасниками спілкування не сприяє їхньому психічному розвитку й негативно позначається на їхньому емоційному самопочутті.

Особистісні деструкції породжують імперативна та маніпулятивна стратегії спілкування.

При імперативній стратегії ефект досягається завдяки механізмам підкріплення й покарання. На рівні поведінки це виражається в тенденції підкорення інтересів партнера власним бажанням і потребам. Таке спілкування не зачіпає внутрішньо особистісний аспект, який ретельно охороняється „психологічними захистами”.

Маніпулятивна стратегія відрізняється прихованістю засобів психологічного впливу на іншу людину з метою задоволення власних потреб.

Обидві стратегії порушують принципи рівності, партнерства, гуманізму, що спричинюється наявністю особистісної проблеми суб'єкта. Часто це проявляється на рівні невротичності суб'єкта.

Психічні деструкції знаходять свій прояв у поведінці, що породжує внутрішній дискомфорт, напруження і труднощі у стосунках з іншими людьми. Відтак фокусом психокорекції стають факти розбіжності між свідомо декларованими прагненнями до певної дії і самою дією (поведінкою) клієнта.

Наприклад, педагог бажає продемонструвати свій професіоналізм, а постійно потрапляє в дурне становище.

Труднощі спілкування завжди полягають в інфантильних першопричинах, які «не дозволяють» свідомо долати ці труднощі. Інфантильні першопричини роблять поведінку ригідною, повторюваною, спонукальною, провокативною.

Несвідомо клієнт зацікавлений у цих труднощах, і поки він не усвідомить, чому зацікавлений, він не буде вирішувати свою проблему.

Особистісна деструкція призводить до виникнення особистісних проблем.

Особистісна проблема у спілкуванні як об'єкт психологічної корекції

Особистісна проблема – це така, яку суб'єкт сам не може розв'язати внаслідок неусвідомлюваності її передумов (провокацій), каузальних аспектів, пов'язаних із внутрішньою, стабілізованою суперечністю.

Психокорекція дозволяє людині усвідомити передумови проблеми, встановити зв'язок з минулим і його вплив на теперішнє і майбутнє. Має відбутися усвідомлення суперечності між свідомими деклараціями і несвідомим результатом дій; усвідомлення „вигод” від особистісної проблеми і відмові від них; формування нових зразків ефективної поведінки.

Результатом психокорекції стає розуміння запрограмованості своєї поведінки, яка не дозволяє досягти поставленої цілі. Клієнт розширює свій поведінковий арсенал.

Подолання особистісної проблеми – це відмова від запрограмованої поведінки. Це набуття адекватної спонтанності, коли клієнт почувається вільним і незалежним. Це поступове формування раціональної поведінки.

Поняття про психологічні захисти

Поняття про „психологічні захисти” введене З. Фрейдом. Основна функція психологічних захистів – зниження емоційної напруженості, що провокувалася тривогою за досягнення соціально значущих цілей, яким суперечили потяги, що йшли від Ід.

Завдання психологічних заходів – це прагнення зберегти незмінними і задовольнити інфантильні інтереси Я, а також забезпечити захист Я в його ідеалізованих надбудовах.

Т. С. Яценко розрізняє базові та ситуаційні захисти.

У базових захистах знаходиться відображення весь інфантильний емоційно значущий досвід суб'єкта, пов'язаний із лібідними об'єктами. Таким людям властиві первинні лібідні потяги (наприклад, мортидні відштовхування), які невидимо програмують актуальну поведінку. Ця система виражається в певній логіці несвідомого, яка є когнітивною базою психічних захистів. Когнітивний рівень захистів характеризується системними якостями, що не усвідомлюються суб'єктом. Вони підпорядковуються єдиному механізмові: „від слабкості до сили”.

Базові захисти неповторні, зумовлені логікою несвідомого, яка визначає глобальні захисні настановлення суб'єкта.

Ситуативні захисти. Це ті захисти, які були вже відкриті у психоаналізі. Вони класифіковані: витіснення, сублімація, заміщення, інтелектуалізація, раціоналізація тощо. Їхній прояв залежить від актуальної ситуації суб'єкта, проте вони, як правило, не бувають достатньою мірою генералізованими, щоби постійно застосовуватися суб'єктом.

Логіка дії несвідомого

Логіка несвідомого є чіткою, незмінною, неповторною та імперативною у впливі на поведінку суб'єкта. Базові захисти однобічно відображають ситуацію „ззовні”, залишаючись невидимими для свідомості. саме тому несвідоме „мудріше” за свідоме.

Завдяки цьому логіка несвідомого залишається недосяжною з боку критики свідомості, а ригідність захисних установок – непорушною.

Логіка несвідомого єдина, цілісна, завершена, їй властива послідовність і чіткість, вона виражається в кожному поведінковому акті, хоч і не підлягає безпосередньому спостереженню. Пізнання її здійснюється на конкретному матеріалі, що розгортається в часових параметрах. В одній актовій поведінці свідоме і несвідоме виражається симультанно. Дискретність у їх розмежуванні може бути досягнута в результаті цілісного аналізу поведінкового матеріалу суб'єкта упродовж тривалих групових занять.

Проблеми феноменологічного підходу у психокорекційній практиці

Ми повинні вивчати не статистичний показник події, а її суб'єктивну значущість. При цьому застосовуємо феноменологічний підхід, коли найбільшої ваги набуває розуміння свого життя самим клієнтом, а не стандартизовані інтерпретації психолога. Це полегшує виявлення логіки несвідомого.

Своїми уточнюючими запитаннями ми допомагаємо клієнту краще розібратися у ньому. По суті допомагаємо розширити його поле свідомості на територію несвідомого. Таким чином реалізується відповідність вимогам екологічної валідності, за якої головною є значущість події, а не кількісне значення.

Об'єктивність даних забезпечується логікою поведінкового матеріалу.

Особливості процесуальної діагностики у ході психокорекції

Процесуальна психодіагностика означає здатність психолога розпізнавати в процесі групової корекції індивідуально-психологічні відмітні риси особистості. Це – симультанне злиття в практиці психодіагностичного та психокорекційного процесів, їхню багаторівневість і динамічність.

Особливості процесуальної психодіагностики залежать від ступеня ригідності захисних тенденцій індивіда, від його психологічної готовності до навчання й

мотиваційної сили та орієнтації на само зміни, на оновлення свого способу життя, бачення довколишнього світу.

Такий підхід передбачає розвиток психодіагностичних здібностей клієнта й навичок самопізнання.

Здійснення процесуальної психодіагностики не спирається з самого початку на конкретні припущення та кліше (класифікації рис характеру, типу особистості, що зумовлювали б спрощеність пізнання й підготовку індивіда під якусь наперед задану рамку, штамп).

Висновки завжди відносні, і ми не прагнемо дати завершену картину особистості на даний момент.

ЛЕКЦІЯ 4. Основні напрямки психокорекції у глибинній психології

Класичний психоаналітичний підхід З. Фрейда до проблем психокорекції.
Структура особистості та проблема свідомого і несвідомого у психоаналізі.
Витіснення та опір.

Утворення симптомів внаслідок невдалого витіснення.

Психологічний матеріал для психоаналізу.

Індивідуальний підхід до психокорекції А. Адлера.

Телеологічна детермінація поведінки.

Помилкові апперцептивні схеми.

Почуття неповноцінності і комплекс неповноцінності.

Гіперкомпенсація комплексу неповноцінності на некорисному боці життя.

Аналітичний підхід до психокорекції К. Г. Юнга.

Принцип ентропії та принцип еквівалентності.

Проблема однобічності розвитку особистості.

Утворення комплексу як опозиції свідомості.

1. Класичний психоаналітичний підхід З. Фрейда до проблем психокорекції

У психоаналітичній моделі психокорекції акцент робиться на переживаннях досвіду дитинства, травмуючи функція якого пов'язується з характером розв'язання проблем психосексуальних стадій розвитку.

В центрі уваги психодинамічного підходу перебувають питання, пов'язані з динамічними аспектами психіки (мотиви, потяги, спонукання, внутрішні конфлікти, що забезпечують розвиток особистості).

Центральне поняття, що пояснює порушення в поведінковій та емоційній сфері, – конфлікт. Але різні напрямки психодіагностики, теорії особистості по різному трактують поняття конфлікту.

Психоаналіз вбачає задачу у доведенні до свідомості клієнта конфліктної ситуації, пов'язану з неприйняттям несвідомих потягів. Усвідомлення несвідомих імпульсів і конфлікту – шлях рішення проблем. В основі проблеми лежить невдале витіснення, від якого суб'єкт непродуктивно, хворобливо захищається, що й породжує його невротичний стан.

Розвивався дитячий психоаналіз. Але оскільки можливість дитини усвідомлювати обмежені, шукалися нові шляхи створення ефективних методик і процедур особистісного

розвитку. В результаті були виділені ігротерапія та арттерапія, які потім розвинулись у самостійні методики.

Мета корекції – допомога у виявленні несвідомих причин переживань і хворобливих проявів. Це забезпечує можливість частково чи повністю контролювати поведінку.

В психоаналізі структура особистості включає три компоненти:

1) Его – центральна інстанція саморегуляції особистості. Его контролює поведінку, врівноважує імпульси людини з вимогами суспільства, здійснює раціональний аналіз ситуації. Домінантний принцип реальності.

2) Супер-Его – моральна інстанція особистості, що оцінює дійсність з огляду на норми, цінності та ідеали. Це – інтеріорізовані через дорослих частина особистості.

3) Ід – біологічний компонент, первинне джерело психічної активності, джерело інстинктів, що керуються принципом насолоди.

З їхнього конфлікту народжується страх. Фройд розрізняв три види страху: невротичний, реалістичний, моральний.

Моральний страх пов'язаний з почуттям провини і психологічним захистом „Я”. захист приводить до опору психологу: Его не бажає знову переживати наболіле.

Найбільш цінним видом захисту є перенос (трансфер) – перенесення на психолога почуттів, пов'язаних з іншими особами.

Важливо зазначити, що клієнт опирається процесу психотерапії, що у психоаналізі вивчається і власне є психодіагностичним та психокорекційним матеріалом. Своїм опором клієнт виявляє ті області психічного, які є слабкими і потребують додаткового захисту. Як правило, саме ці області і належать до числа невротичних, травматичних, які не асимілювалися в процесі життєдіяльності, а залишилися перебувати в актуальному, потенційному стані.

У зв'язку з цим важливо зауважити, що психологічна проблема являє собою невдале витіснення певних переживань. Іншими словами, було порушено нормальний процес витіснення, він не відбувся до кінця; і ці переживання, які Фройд пов'язував з сексуальністю та агресивністю до лібідіозних осіб, постійно перебувають в актуальному стані, намагаючись проявитися назовні. І власне такий прояв відбувається, але в символічній, прихованій для свідомості суб'єкта, свідомості.

Мета психокорекції: клієнт неправильно трактує дійсність. Отже, йому треба навчитися правильно, адекватно її трактувати (усвідомлювати) й адаптуватися до неї (посилити Его).

Позиція психолога: нейтральна, особистість закрита, вміння витримувати перенос і працювати з контрпереносом, здатність до адекватних інтерпретацій.

Вимоги до клієнта: прийняття теорії, відкритість, готовність до тривалої роботи, відмова від різких змін у житті.

Техніки – пошук прихованих хворобливих осередків у просторі несвідомого, що постійно пробиває свій шлях у свідому реалізацію.

Стадія пошуку: метод вільних асоціацій, спостереження, гумор, обмовки.

Стадія розкриття: вербалізація, нове переживання старого (негативне й агресивне ставлення до психолога).

Стадія переоцінки значимих подій.

Стадія забування старого і набуття нового досвіду.

Процедури:

конфронтація – щоби продемонструвати предмет аналізу;

класифікація – фокусування на значимому;

інтерпретація – усвідомлення контексту;

проробка після інсайту, робота з опором, що призводить до зміни особистості.

Техніки: метод вільних асоціацій, тлумачення сновидінь, інтерпретація, аналіз опору (захистів), аналіз переносу (проекції).

Індивідуальний підхід до психокорекції А. Адлера

Альфред Адлер був опонентом Фрейда.

На його думку, людина – свідомо істота, яка шукає сенс життя і прагне до самореалізації. Головна перепона на цьому шляху – базове почуття неповноцінності, у подоланні якого полягає розвиток особистості.

Адлер виходив із таких принципів:

Людина сприймає світ суб'єктивно. У неї своя логіка: уявлення та розмірковування.

Людина істота цілісна, тому більше уваги приділяв внутрішньо особистісним проблемам.

Поведінка людини цілеспрямована.

Корені неврозу лежать в негативному інфантильному досвіді. Першопричина – переживанні слабкості дитиною. Пізніше почуття неповноцінності переростає у комплекс неповноцінності. Він пов'язаний з формуванням апперцептивних схем. Часто ці апперцептивні схеми є помилковими. Вони функціонують як аксіоми, підтримуючи не адаптивну поведінку: справжні чоловіки повинні бути агресивними.

На основі апперцептивних схем формується стиль життя, як неповторний шлях самоутвердження. Він виникає у 3-5 років (план життя).

Це базисні помилки, в основі яких лежать:

помилкові цінності: треба завжди запобігати конфліктам;

обмеження сприйняття і розумінням життя: за радістю чекають сльози;

надто широке узагальнення травматичного досвіду: нікому не можна вірити;

почуття неповноцінності: я – нікчема.

Людина формує захисну форму поведінки. В основі захисної поведінки лежить компенсаторна робота. Вона телеологічно детермінує поведінку: слід вивчити, які цілі перед собою ставить клієнт.

Компенсація може відбуватися на позитивній і негативній стороні життя. Коли відбувається компенсація комплексу неповноцінності, вона набуває гіпертрофованого змісту. Людина ставить перед собою нереалістичні цінності, які віддаляють Я-реальне та Я-ідеальне. Ціль життя не змінюється, але можна коригувати відносини.

У людини слід формувати соціальний інтерес – інтерес до життя людей.

Соціальний інтерес – основа людського існування. Його потрібно розвивати, розвивати взаємозалежність з людьми.

Мета корекції:

зниження почуття неповноцінності;

розвиток соціального інтересу;

корекція цілей та мотивів з перспективою зміни стилю життя.

Позиція психолога: знайти помилку в картині світу клієнта.

Вимоги до клієнта: активність, відвертість, відповідальність, прагнення до співпраці і взаємна довіра.

Головне – пошук помилок у мисленні. Тому ключовим є звернення до ресурсів мислення клієнта.

Техніки:

аналіз сновидінь;

ранні спогади (тема, повтор, почуття);

антисугестія (парадоксальна інтенція).

Етапи терапії:

Встановлення правильних стосунків.

Аналіз особистісної динаміки (розуміння специфіки життя).

Підбадьорювання (визнання психологічної мужності клієнта, пошук свободи вибору).

Заохочення інсайту (створення умов).

Допомога в переорієнтації.

3. Аналітичний підхід до психокорекції К. Г. Юнга

У Юнга поняття лібідо, на відміну від фрейдівського, не має сексуального змісту. Це – життєва енергія.

Для пояснення психологічних феноменів він використовує два принципи: принцип ентропії та принцип еквівалентності.

Принцип ентропії: розподіл енергії в психічній сфері прагне до балансу. Ідеальний стан – рівномірний розподіл енергії по всім частинам психіки.

Принцип еквівалентності: якщо певна кількість енергії вичерпана в одному місці, така ж кількість енергії з'явиться в іншому. Якщо певне бажання витіснене зі свідомості, то енергія з'явиться у несвідомому.

Юнг виходив з архетипічної ідеї гармонії, єдності протилежностей. За принципом полярності кожній функції, установці відповідає її протилежність. Вони компенсують одна одну. Якщо свідома установка екстравертована, то несвідомою – інтровертована.

Компенсація охоплює всю структуру особистості. Протилежності створюють конфлікт, напругу, що сприяє росту.

Невроз – це безуспішна спроба особистості гармонізувати дві сфери людського існування: свідому і несвідому. Про сполученні цих протилежностей Самість надає смисл існування людини. Невроз – це страждання душі, яка не знайшла свого смислу.

Мета психотерапії – асиміляція несвідомого змісту.

Дезадаптація особистості викликана однобічністю, коли надто домінує одна тенденція розвитку. Тоді протилежна тенденція витісняється у несвідоме і діє безконтрольно, примітивним чином.

Не проявлена поведінка створює запас вільного лібідо, яке не асимільоване свідомістю. Вільна енергія поєднується у комплекс і таким чином створює у психіці баланс.

Комплекс – своєрідна чорна діра, згусток енергії, яка притягує до себе інші психічні елементи. Це складне утворення, в якому переплетені архетипічні елементи і події індивідуального життя. Комплекс намагається підкорити собі особистість, перебрати на себе функції Его, аби регулювати поведінку суб'єкта. Відтак робота з комплексом стає центральною під час психокорекції.

ЛЕКЦІЯ 5. Екзистенційно-гуманістичний напрямок психокорекції

Клієнт-центрований підхід К. Роджерса.

Поле досвіду.

Проблема Я-реального та Я-ідеального.

Тенденція до само актуалізації.

Особливі вимоги до психолога.

Логотерапія В. Франка.

Проблема смислу життя.

Проблема свободи волі.

Воля до смислу.

Екзистенційний напрямок психокорекції.

Проблема автентичної поведінки.

Проблема само актуалізації.

Особливі вимоги до психолога.

Клієнт-центрований підхід К. Роджерса

Цей підхід базується на припущенні, що люди мають вроджені прагнення до повної реалізації свого потенціалу. Психокорекція полягає в тому, що психолог повинен забезпечити такий простір, в якому суб'єкт зміг би проявити себе цілісно, повно.

Індивід, на думку К. Роджерса, взаємодіє з реальністю, керуючись вродженою тенденцією до розвитку своїх можливостей. Людина володіє компетентністю, аби вирішувати проблеми, але тільки в рамках соціальних цінностей (встановлення позитивних зв'язків).

Основні поняття:

Поле досвіду – доступна досвіду частина внутрішнього світу, це карта території, яка є реальністю. Все інше для особистості нереальність.

Самість – цілісність істоти. Це система внутрішніх відносин, які пов'язані з зовнішнім світом.

Я-реальне – система уявлень про себе на основі досвіду. Може змінюватись.

Я-ідеальне – уявлення про себе як про ідеал, яким хоче стати в результаті реалізації можливостей.

Належить до Я-ідеального наблизити Я-реальне. Різка відмінність породжує дискомфорт особистості. Якщо відстань невелика – особистість розвивається.

Тенденція до самоактуалізації – рух до більш реалістичного функціонування. Цьому процесу заважають умовні цінності (заперечення, ігнорування, втеча від Самості). Людина виступає проти власних інтересів, що виражається в не конгруентній поведінці (вразливість, посилення захисту, тривога). Корекція спрямовується на руйнування умовних цінностей, відмова від них.

Самоактуалізація – це прагнення до здоров'я. психолог прибирає емоційні блоки для особистісного розвитку.

Для Роджерса головне особистість. Відмова від традиційної термінології, бо терміни орієнтовані на психолога.

Емпатія – прийняття феноменології клієнта.

Піклування – безумовне прийняття.

Конгруентність – відповідність між почуттями і деклараціями, спонтанність.

Психологічний клімат – відносини, професійні уміння – головна умова професійного зростання.

Мета корекції – вироблення самоповаги і здатність виробляти дії, необхідні для приведення Я-реального у відповідність з особистісним досвідом та глибинними переживаннями. Увага не до проблеми, а до Я – допомога в особистісному розвитку.

Умови корекції:

безумовні позитивні стосунки;

емпатія;

автентичність (без маски);

утримання від інтерпретацій та підказок у вирішенні проблем.

Психолог виконує роль дзеркала.

Позиція психолога: бути собою, створювати психологічний клімат, щоб змусити клієнта відмовитися від захисту.

Техніки:

Вербалізація (підказка, повідомлення).

Відбиття емоцій.

Етапи:

Заблокованість внутрішньої комунікації.

Стадія самовираження.

Розвиток процесу саморозуміння і прийняття себе таким як є.

Подолання відчуженості від свого Я.

Розвиток конгруентності, само прийняття і відповідальності, встановлення вільної внутрішньої комунікації.

Особистісні зміни, відкритість собі та світу.

Логотерапія В. Франка

Дослівно „логотерапія” означає лікування словом.

Головна життєва тенденція людини – прагнення до пошуку та сенсу життя. Франкл вважав, що „пошук сенсу” протистоїть фрейдівському „прагненню до насолоди”.

До неврозу призводить те, що людина не може реалізувати сенс життя. У пошуках сенсу життя вона знаходить ту область, де реалізується як особистість.

Якщо втрачається сенс життя, слід зрозуміти і відчути власну унікальність та неповторність. Сенс життя можна знайти завжди, у будь-яких життєвих обставинах.

Три основних поняття: свобода волі, воля до сенсу і сенс життя.

Головна проблема, що людина центрується на собі, не вміє вийти за свої межі, до іншої людини, до сенсу життя.

У кожної людини свій сенс життя. Його кожен має усвідомити.

Самотрансценденція – вихід за свої межі, і самовідстороненість – центральні поняття теорії.

Патологічний страх – очікування події – втче від дійсності. Треба самовідсторонюватись у гуморі.

Техніки:

Метод дереклексії – зняття надмірного самоконтролю, самокопання.

Метод парадоксальної інтенції – надихає на те, чому треба запобігти. Гумор.

Сократівський діалог – інтелектуальний поєдинок, коригується непослідовність, суперечливість і бездоказовість суджень клієнта.

Екзистенційний напрямок психокорекції

Заснований на теорії екзистенціалізму – проблеми людського становлення і відповідальності людини за це. Людина здійснює пошук сенсу життя. Тому у відповідності з цією моделлю психокорекції людина має розглядатися з точки зору мети, вибору свободи й відповідальності. Представники цієї моделі вважають. Що люди визначають себе, відчувають свою гідність у залежності від наявності можливостей вибору і його реалізації в діях.

Люди потенційно мають здатність розширити свою самосвідомість, а це веде їх до більшої свободи і відповідальності через переборення екзистенційних тривог і страхів. При цьому тривога трактується як функція усвідомленого вибору, пошуку значень і цінностей.

Основні тези:

людина ціле, а не сума частин;

людина існує в контексті власних особистісних проблем;

людина здатна до самоусвідомлення і діяти раціонально;

людина завжди має вибір;

поведінка людини інтенціональна (причина, усвідомлення рішення).

Завдання:

Бути повністю присутнім.

Формувати і підтримувати впевненість клієнта в тому, що він здатен щось робити для себе.

Допомогти знайти ресурси для руйнації старого.

Бути співчутливим, турботливим.

Бути певним, що людина сама може собі допомогти.

Мета корекції: допомогти набути сенс життя, усвідомити особистісну свободу, відповідальність і відкрити свої потенції як особистості у повноцінному спілкуванні.

Позиція психолога: розуміти клієнта у термінах його життєвого простору, образу себе і дійсності. Увага до теперішнього.

Вимоги до клієнта: прийняття свого феноменологічного світу, усвідомити реальність своїх усвідомлених або неусвідомлених виборів та їх наслідки. Увага до себе та свого життя, глибинний рівень суб'єктивності.

ЛЕКЦІЯ 6. когнітивний напрямок психокорекції

Раціонально-емотивна терапія А. Елліса.

Когнітивний підхід А. Бека.

Реальнісна терапія У. Глассера.

Гештальт-терапія Ф. Перлза.

Особливості когнітивного напрямку.

Основна увага приділяється не минулому, а теперішньому суб'єкта (думкам про себе та світ).

В основі психокорекції лежить навчання новим способам мислення.

Широке застосування домашніх завдань, спрямованих на перенос отриманих нових навичок у середовище реальної взаємодії.

Основна задача корекції – зміни у сприйманні себе та оточуючої дійсності.

Метою когнітивної психокорекції є:

Виправити помилкову переробку інформації.

Допомогти клієнту у зміні переконань, які підтримують не адаптивну поведінку і не адаптивні емоції.

Раціонально-емотивна терапія А. Елліса

Елліс прагнув звільнити людей від стереотипів, кліше у сприйманні дійсності і забезпечити вільний і неупереджений погляд на світ.

Елліс вважає, що людина народжується з певним потенціалом, і цей потенціал має дві сторони: раціональну та ірраціональну; конструктивну і деструктивну. Психологічні проблеми з'являються тоді, коли людина намагається слідувати простим перевагам (бажання кохання, підтримки тощо) і помилково вважає, що ці прості переваги – абсолютні мірила її життєвого успіху.

Джерело психологічних порушень – система індивідуальних ірраціональних уявлень про світ, засвоєна у дитинстві від значимих дорослих. Ці порушення – ірраціональні установки. Це жорсткі зв'язки між дескриптовими (інформація про реальність) й оціночними (ставлення до цієї реальності) когніціями типу настанов, вимог, наказів, які не мають винятків, і вони носять абсолютний характер. Ірраціональні установки не відповідають реальності як за силою, так і за якістю цих приписів. Якщо ірраціональні установки не реалізуються, вони призводять до тривалих, неадекватних ситуацій емоціям, утруднюють діяльність індивіда.

У нормально функціонуючої людини раціональна система оціночних когніцій (система гнучких зв'язків між дескриптовими й оціночними когніціями). Вона носить ймовірнісний характер, висловлює, скоріше, побажання, тому призводить до помірних емоцій, хоча іноді вони можуть носити інтенсивний характер.

Елліс запропонував свою структуру особистості – АВС-теорія, де А – активуюча подія; В – думка клієнта про себе; С – емоційні або поведінкові наслідки події; D – наступна реакція на подію в результаті мислительної переробки; E – завершальний ціннісний умовисновок (конструктивний або деструктивний).

АВС-схема використовується для того, щоб допомогти клієнту в проблемній ситуації перейти від ірраціональних установок до раціональних.

Мета корекції – допомогти у перегляді системи своїх переконань, норм, уявлень; звільнення від ідеї самозвинувачення. У клієнта слід сформувати соціальний інтерес, інтерес до себе, самоуправління, терпимість, гнучкість, прийняття невизначеності, наукове мислення, самоприйняття, здатність до ризику, реалізм.

Позиція психолога. Позиція директивна. Він роз'яснює та переконує. Він авторитет, який спростовує помилкові судження, вказує на їх неточності. Апелює до науки, до здатності мислити.

Вимоги від клієнта. Приймає роль учня.

Клієнт проходить три стадії інсайта: поверховий (усвідомлення проблеми), поглиблений (розпізнання власних інтерпретацій), глибинний (на рівні мотивації до змін).

Техніки: обговорення і спростування ірраціональних поглядів, когнітивне домашнє завдання, раціонально-емотивне уявлення, рольова гра, атака на страх.

Когнітивний підхід А. Бека

Клієнта вчать бачити себе як індивіда, що народжує помилкові ідеї, але здатного відмовитися від них і виправити їх. Тільки визначивши чи виправивши помилку мислення, клієнт може створити для себе життя з більш високим рівнем самоздійснення.

Кожна людина створює свою програму поведінки. Програма може бути нормальною (адекватною) або неадекватною. У випадку когнітивного зрушення у переробці інформації формується аномальна програма: тривожна, депресивна, панічна тощо.

Бек вважає, що у кожної людини в когнітивному функціонуванні є слабке місце – когнітивна вразливість. Саме вона сприяє психологічному стресу.

Особистість формується схемами або когнітивними структурами, які являють собою базальні переконання. Схеми починають формуватися в дитинстві на основі особистого досвіду й ідентифікації зі значимими особами. Кожна людина формує власну концепцію себе, інших, світу і концепцію свого існування в світі. Ці концепції підкріплюються подальшим досвідом людини і, в свою чергу, впливають на формування інших переконань.

Когнітивні перекошення – систематичні помилки у судженнях під впливом емоцій. До них відносяться:

Персоналізація – схильність інтерпретувати події в аспекті особистих значень.

Дихотомічне мислення – невротизований клієнт схильний мислити крайнощами в ситуаціях, що зачіпають його чуттєві місця, наприклад, самооцінку, при можливій небезпеці.

Вибіркове абстрагування – концептуалізація ситуацій на основі деталі, вилученої з контексту, при ігноруванні іншої інформації.

Довільний умовисновок – бездоказовий або навіть суперечливий очевидним фактам умовисновок.

Зверхгенералізація – невиправдане узагальнення на основі одиничного випадку.

Перебільшення (катастрофізація) – перебільшення наслідків певної події.

Етапи когнітивної колекційної роботи:

Ідентифікація проблеми: визначення симптоматики.

Усвідомлення і вербалізація не адаптивних когніцій. Не адаптивна когніція – будь-яка думка, що викликає неадекватні або хворобливі емоції і утруднює рішення проблеми.

Віддалення – процес об'єктивного розгляду думок, при якому клієнт розглядає свої не адаптивні когніції як відособлені від реальності психологічні явища.

Зміна правил регуляції правил поведінки.

Мета корекції – виправлення неадекватних когніцій, усвідомлення правил неадекватної обробки інформації і заміна їх правильними.

Завдання психолога:

навчити клієнта усвідомлювати зв'язки між когнітивними схемами, афектами і поведінкою;

навчити замінити дисфункціональні думки більш реалістичними інтерпретаціями; ідентифікувати і змінювати переконання, які сприяють викривленню досвіду.

Позиція психолога: процес взаємодії партнерський, двосторонній.

Вимоги від клієнта: прийняття базового положення про залежність емоцій від думок; встановлення стосунків партнерства, висока активність, відповідальність.

Техніки: сократівський діалог, заповнення порожнечі, декатастрофізація, переформулювання, децентралізація, перевірка гіпотези, планування діяльності.

Реальнісна терапія У. Глассера

Вихідне положення: поведінка клієнта неадекватна, нереалістична і безвідповідальна. Поведінка стає предметом аналізу та корекції.

Центральне поняття – почуття реальності. Якщо це почуття ослаблюється, знижується почуття відповідальності перед собою за результати своїх дій, тому порушується планування своїх дій, формується неправильний образ майбутнього.

Головне – спонукати клієнта брати на себе відповідальність і добиватися поставлених цілей, якщо вони реальні.

Основне положення – особистість сама вибирає свою позицію – жертви або діяча; сама обирає свій бажаний світ і бажану поведінку і здійснює контроль над ними.

Етапи роботи:

Встановлення стосунків з клієнтом.

Забути про минуле клієнта, основну увагу приділити теперішньому.

Заохочувати клієнта до оцінки своєї поведінки.

Допомогти клієнту у пошуку альтернативних способів дій и виробці плану.

Клієнт бере на себе зобов'язання по виконаю плану, який повинен бути реалістичним.

Відмова приймати вибачення.

Бути жорстким з клієнтом, але відмовлятися від покарань.

Мета корекції: активізація у клієнта почуття реальності і допомога йому в подоланні розриву між його планами і їх здійсненням в реальному житті; досягнення особистісної незалежності, підвищення рівня самоусвідомлення і розробка плану особистісного самовдосконалення.

Головна задача психолога – допомогти клієнту стати більш розсудливим, емоційно стійким, розвинути здатність оцінювати власні дії і плани в залежності від тих цінностей, які він відстоює.

Позиція психолога – позиція близька до вчительської (емпатійність, вимогливість, послідовність, зразковість).

Вимоги до клієнта – забезпечення прийняття клієнтом відповідальності за свої дії.

Гештальт-терапія Ф. Перлза

ЛЕКЦІЯ 7. Теоретико-методологічні засади групової психокорекції

Особливості процесуальної діагностики в груповій психокорекції.

Поняття про групову динаміку як фактор психокорекції.

Результативність групового психокорекційного процесу.

Методичні вимоги, спільні для учасників і керівника психокорекційної групи.

Методичні положення, обов'язкові для керівника психокорекційної групи.

Характерні особливості психокорекційного процесу в групах різної теоретичної інтерпретації.

Проведення групової роботи з дітьми різних вікових груп та дорослими.

Основні психологічні механізми корекційного впливу гри.

Особливості процесуальної діагностики в груповій психокорекції.

Процесуальна психодіагностика означає здатність психолога розпізнавати в процесі групової корекції індивідуально-психологічні відмітні риси особистості. Це –

симультанне злиття в практиці психодіагностичного та психокорекційного процесів, їхню багаторівневність і динамічність.

Особливості процесуальної психодіагностики залежать від ступеня ригідності захисних тенденцій індивіда, від його психологічної готовності до навчання й мотиваційної сили та орієнтації на само зміни, на оновлення свого способу життя, бачення довколишнього світу.

Такий підхід передбачає розвиток психодіагностичних здібностей клієнта й навичок самопізнання.

Здійснення процесуальної психодіагностики не спирається з самого початку на конкретні припущення та кліше (класифікації рис характеру, типу особистості, що зумовлювали б спрощеність пізнання й підготовку індивіда під якусь наперед задану рамку, штамп).

Учасники АСПН виробляють уважність до будь-яких проявів психіки, особливо до матеріалізованих дій, до розуміння того, що немає „другосортної” поведінкової продукції. Залучення учасників АСПН до самопізнання відбувається неявно, „неспеціально”, а навчальний ефект відбувається на латентному рівні. Важливим є прийняття групових принципів роботи усіма учасниками, а не дотримання їх лише керівником.

Вибудова психодіагностичних гіпотез відбувається поступово на фоні постійної їх перевірки й уточнення. Інколи припущення в групі дають і психокорекційний ефект, підвищують сенситивність у напрямі прогресивних само змін.

Процесуальна діагностика в АСПН будується на максимальному наближенні до внутрішньої феноменології суб'єкта, до його бачення себе й оточуючих, до його розуміння проблем і несвідомих переживань труднощів спілкування.

Висновки завжди відносні, і ми не прагнемо дати завершену картину особистості на даний момент.

Поняття про групову динаміку як фактор психокорекції.

У груповій динаміці присутній груповий ефект, який забезпечується розвитком стосунків у групі в напрямі інтеграції. Групова динаміка каталізує психокорекційний процес тим, що допомагає реалізувати принцип багаторівневності в психокорекційній роботі, а це забезпечує оптимальність дозування психокорекційних впливів, поступальний розвиток зумовлюється відповідним характером психокорекції і навпаки.

Психокорекція полегшується тим, що виникає атмосфера психологічної підтримки, захищеності, психологічної безпеки. Групова інтеграція дає змогу вийти на глибші рівні позитивної дезінтеграції особистісної структури суб'єкта. Груповий ефект проявляється у феномені наслідування, коли саморозкриття одних членів групи ініціює саморозкриття інших. Виникає можливість навчатися не лише на власному досвіді, а й на досвіді інших осіб через розвиток уміння аналізувати груповий матеріал. Тобто починають діяти механізми не лише наслідування, а й ідентифікації, катарсису.

Інтеграція групи сприяє зниженню в учасників навчання тривожності, напруженості, почуття психологічної загрози від присутніх. Інтеграційні процеси в групі знижують прояви ситуативних захистів і відкривають можливість дослідження базових форм захисної поведінки.

Але варто пам'ятати, що процес інтеграції групи відіграє лише допоміжну роль щодо цілей психокорекції, а позитивна дезінтеграція має безпосереднє відношення до

особистісних змін учасників навчання. Інтеграція групи трохи випереджає особистісну дезінтеграцію. Це має враховувати керівник групи.

Група проходить процес позитивної дезінтеграції та вторинної інтеграції на більш високому рівні розвитку.

Процеси дезінтеграції й інтеграції досягають у групі найбільшої інтенсивності через 5-6 днів (при роботі 10-12 год. на добу), і тоді є підстави вважати, що група перебуває у найпродуктивнішому періоді.

Показниками дезінтеграції є емоційні стану подиву, тривоги, сорому, смутку; інтеграції – розширення самосвідомості, здатність до самоаналізу, до рефлексії, сенситивності, розуміння ролі дитинства у визначенні глобальних життєвих настановлень.

Результативність групового психокорекційного процесу.

Вся робота АСПН спрямована на поглиблення і розширення соціальної компетентності учасників навчання, дослідження детермінованості їхніх особистісних проблем попереднім життєвим досвідом.

До загальних змін належать:

розвиток здатності до ауто психотерапії і сенситивних здібностей сприймання інформації, важливої для розуміння себе та інших;

засвоєння оптимальних умінь спілкування (вміння приймати людину такою, якою вона є, розуміти когнітивні передумови виникнення різни емоційних станів, корелювати їх з базовими формами захистів, бачити стереотипно-деструктивні форми поведінки);

набуття лабільності нервових процесів та гнучкості поведінки;

вміння адекватно поцінювати ситуацію спілкування, прогнозувати тенденції її розвитку та управляти нею;

розвиток психологічної відповідальності за свою поведінку;

розвиток уміння перетворювати себе на об'єкт дослідження;

вміння об'єктивувати запрограмованість власної поведінки;

розуміння власного життєвого плану.

Методичні вимоги, спільні для учасників і керівника психокорекційної групи.

Керівник повинен своєю поведінкою в групі представляти ідеальну модель члена групи, тобто він має підкорятися певним спільним з членами групи вимогам.

Зворотний зв'язок. Бажано говорити іншому члену групи про те, як емоційно сприймається контакт із ним, які почуття викликає його поведінка.

Необхідно привчати учасників групи бути активними учасниками групового процесу, а не його спостерігачами. Активно слухати – означає бути уважним до інших людей у процесі спілкування, що передбачає врахування жестів, міміки, змін інтонацій голосу, виразу обличчя.

Позитивний потенціал особистості. Важливо допомогти учасникам групи відкрити в собі позитивні сторони, що стимулюватиме їх саморозкриття.

Конфронтація. Необхідно навчати вмінню йти на зіткнення, але зі збереженням взаємоповаги. Конфронтація доцільна в тому випадку, коли поведінка суб'єкта порушує принципи функціонування групи або є демонстративною. Керівник має враховувати, що мотивом конфронтації в групі не завжди є бажання надати допомогу. Приводом може стати нудьга, прагнення домінувати, помститися тощо.

Метою конфронтації є розвиток суб'єкта, а не об'єктивування його недоліків.

Уміння ставити запитання. Слід упередити без особливих способів звертання, що є непродуктивною формою поведінки. Питання повинні стимулювати до роздумів.

Уміння надавати підтримку. Підтримка повинна бути доречною. Загальна помилка у поспішності наданні підтримки. Це може призвести до закріплення демонстративно-ігрової поведінки.

Встановлення взаємного зв'язку.

Співпереживання. Вміння відчувати і розуміти світ іншого, сприяє процесу групового навчання.

Пізнавальна обробка досвіду. Важливо, щоб члени групи усвідомлювали необхідність інтегрування функцій мислення й почуттів у процесі групового пізнання. Останнє відрізняється своїм емоційним аспектом. Але при цьому в тіні не повинні залишатися в тіні пізнавальні аспекти. Для цього треба оволодіти новими пізнавальними поняттями, які допоможуть проникнути в глибинні аспекти психіки.

Вміння підводити підсумок. Важливо, щоб клієнти після кожного заняття аналізували результати своєї роботи, своїх змін, зміни в динаміці групи в цілому. Керівник групи повинен вказувати на те, що необхідно зробити на наступному занятті або в перспективі роботи.

Брати на себе відповідальність. Члени групи повинні навчитися брати на себе відповідальність за самостійне вирішення своїх ускладнень, проблем.

Вміння сприймати людину такою, якою вона є. Керівник зобов'язаний встановлювати безумовне позитивне ставлення до особистості учасника групи, навіть за умови конфронтації з окремими проявами його поведінки.

Методичні положення, обов'язкові для керівника психокорекційної групи.

Заохочення групи до обговорення певної теми.

Узагальнення матеріалу групового навчання шляхом виділення зв'язків.

Техніка інтерпретації матеріалу навчання:

а) підкреслення суттєвого моменту у висловлюванні члена групи;
б) висвітлення керівником істотних аспектів поведінки членів групи на підставі встановлення зв'язків між окремими аспектами поведінки

4. Розкриття логіки несвідомого та співвіднесення її з логікою свідомого.

5. Постановка певних завдань в групі АСПН.

6. Координація дискусії (спрямування дискусії у бажане русло).

7. Забезпечення багаторівневості в дослідженні особистісних проблем окремих членів групи.

8. Чіткість і послідовність у керівництві, яка не допускає свавілля й водночас забезпечує спонтанність поведінки членів групи АСПН.

9. Розкриття учасниками навчання внутрішніх причин, які породжують труднощі в спілкуванні та внутрішні суперечності.

10. Уміння працювати із „захисною поведінкою”.

Характерні особливості психокорекційного процесу в групах різної теоретичної інтерпретації.

Проведення групової роботи з дітьми різних вікових груп та дорослими.

Основні психологічні механізми корекційного впливу гри.

ЛЕКЦІЯ 8. Метод активного соціально-психологічного навчання як форма групової психокорекційної роботи

Взаємозв'язок психодинамічної теорії АСПН з іншими теоріями.

Гештальт-модель психокорекційної групи.

Модель групи, центрованої на клієнті.

Характерні особливості психокорекційного процесу в групі АСПН.

Закономірності динаміки індивідуально-особистісних і групових змін у процесі АСПН.

Результативність психокорекційного процесу у групі АСПН.

Взаємозв'язок психодинамічної теорії АСПН з іншими теоріями

У психоаналітичних групах акцент робиться на переживаннях дитинства, травмуюча функція якого пов'язана з характером розв'язання проблем психосексуальних стадій розвитку. Метою групового процесу є переведення несвідомих конфліктів суб'єкта в свідомі й створення умов для повторного переживання травмуючого досвіду дитинства з метою аналізу та глибшого розуміння його ролі в долі людини.

Керівник групи при цьому привертає увагу до проявів „перенесення” та їх актуалізації на груповій моделі, до „оживлення” минулого конфлікту на сучасній ситуації „тут-і-тепер”. У полі зору опиняються захисти, що об'єктивують витіснені фіксації.

У групах гуманістично-екзистенційної моделі стан людини розглядається з точки зору мети, вибору свободи та відповідальності. Люди потенційно мають здатність розширювати свою самосвідомість, а це веде їх до більшої свободи і відповідальності через переборення екзистенційних тривог і страхів.

Роль керівника такої групи в стимулюванні її членів до рефлексії та розуміння суб'єктивного, неповторного світу іншої людини, до встановлення автентичних (справжніх) контактів. Керівник групи акцентує увагу на актуальному. Психотерапія ґрунтується на зміні ставлення до травмуючих факторів, на визначенні мети життя.

Гештальт-модель психокорекційної групи.

Ця модель групи має на меті надання допомоги людям в актуалізації незавершених справ дитинства. Акцент робиться на визнанні особистої відповідальності суб'єкта за все те, що він робить і думає. Приговорювання душевних травм дитинства в такій групі підміняється моделюванням і психодрамою, щоб суб'єкт пережив їх заново, занурився в них, вивчив причини таких травмуючих переживань і розв'язав свої проблеми.

Метою такої групової роботи є забезпечення внутрішньої цілісності Я суб'єкта шляхом прийняття в собі деяких, до того відчужуваних, частин психіки. Завдання керівника полягає в тому, щоб допомогти членам групи визначити емоційні моменти свого досвіду, пов'язані з певними незавершеними справами, які негативно впливають на актуальну поведінку. Велика увага при цьому звертається на трактування власної поведінки самими учасниками психокорекції. Всі гештальт-вправи зорієнтовані на посилення рівня усвідомлення власної поведінки, її причин, що зумовлює надалі конструктивні зміни поведінки.

Модель групи, центрованої на клієнті.

Ця модель ґрунтується на припущенні, що люди мають уроджені прагнення до повної реалізації свого потенціалу. В групі створюються максимально сприятливі умови для само дослідження в собі таких аспектів, в які раніше не сягала свідомість. атмосфера такої групи характеризується відкритістю, чесністю, можливістю вираження будь-яких почуттів, незалежно від їхньої валентності, взаємною увагою, підтримкою, щирістю, що іменується безумовним позитивним ставленням.

Роль керівника такої групи полягає у виробленні психологічної захищеності й підтримці членів групи, у створенні умов для ефективного спілкування на площині спонтанності, щирості та взаємо прийняття одним одного без осуду та оцінок. Підґрунтям таких стосунків є емпатія. Активність керівника проявляється в уважному, емпатійному слуханні, без оцінок у чорно-білих категоріях, відображаючи поведінку членів групи аби вони могли робити для себе висновки, допомагаючи їм у цьому професійними інтерпретаціями та роз'ясненнями.

Характерні особливості психокорекційного процесу в групі АСПН.

Психокорекція в групі АСПН орієнтована на з'ясування глибинно-психологічних передумов труднощів спілкування, породжуваних особистісною проблемою, яка суб'єктом не усвідомлюється.

АСПН – це навчання глибинно-психологічному аналізу одержуваного в групі поведінкового матеріалу. це може бути вербальна продукція, невербальна, малюнок чи типологічні моделі. Тому АСПН – це в першу чергу навчання, а не тренування, бо в основу одержуваних результатів покладено точність психодіагностики та вміння цілісного аналізу поведінкової продукції.

Психокорекційний процес АСПН завжди вбирає в себе дослідницький аспект, що ґрунтується на спільній активності клієнта й психолога, який веде групу. Учасники оволодівають навичками аналізу моделі спілкування, котре складається в групі спонтанно й невимушено.

Психокорекція в групі не передбачає навчання на абстрактних моделях, без співвіднесення їх із досвідом її членів. Воно будується на матеріалі кожного з учасників, породжуваному в ситуації тут-і-тепер.

Психодіагностика в АСПН має процесуальний характер і не передбачає використання наслідків формалізовано-тестового обстеження учасників до початку занять. Робота зорієнтована на забезпечення індивідуально-неповторного психокорекційного результату для кожного з учасників навчання.

Психокорекція в АСПН є багаторівневою й базується на механізмах позитивної дезінтеграції та вторинної інтеграції на більш високому рівні розвитку.

Закономірності динаміки індивідуально-особистісних і групових змін у процесі АСПН.

АСПН є лабільною системою психологічного впливу, зорієнтованою на індивідуально-неповторну допомогу кожному учаснику навчання. Завданням АСПН є прояснення психологічного смислу особистісної проблеми. Разом з тим є певні загальні закономірності в особливостях особистісних проблем учасників навчання та в розвитку самого групового процесу.

Між дезінтеграцією та інтеграцією є зворотна залежність, тобто чим вищий рівень групової інтеграції, тим більше можливостей відкривається для індивідуально-особистісної позитивної дезінтеграції, яка і приводить із часом до вторинної інтеграції на більш високому рівні розвитку.

Коригуючи, ми практично нічого нового не вносимо: ми працюємо із тим, що вже є в суб'єкта, змінюючи напрям, динаміку структурних компонентів психіки з метою нівелювання особистісних деструкцій. В психокорекційному процесі відбувається переорієнтація психічної енергії з деструктивних каналів у конструктивному напрямі, який би допоміг клієнтові привести у відповідність засобі взаємодії з довколишнім світом із його намірами, бажаннями, очікуваннями.

Ми допомагаємо клієнту встановити зв'язки між свідомими і несвідомими аспектами психіки, виявити невідповідність між цілями, бажаннями й тими засобами, які він застосовує для їх досягнення. Фактично процес психокорекції полягає у з'ясуванні причин труднощів спілкування, породжених несвідомими аспектами психіки суб'єкта.

Результативність психокорекційного процесу у групі АСПН.

Вся робота АСПН спрямована на поглиблення і розширення соціальної компетентності учасників навчання, дослідження детермінованості їхніх особистісних проблем попереднім життєвим досвідом.

До загальних змін належать:

розвиток здатності до ауто психотерапії і сенситивних здібностей сприймання інформації, важливої для розуміння себе та інших;

засвоєння оптимальних умінь спілкування (вміння приймати людину такою, якою вона є, розуміти когнітивні передумови виникнення різни емоційних станів, корелювати їх з базовими формами захистів, бачити стереотипно-деструктивні форми поведінки);

набуття лабільності нервових процесів та гнучкості поведінки;

вміння адекватно поцінювати ситуацію спілкування, прогнозувати тенденції її розвитку та управляти нею;

розвиток психологічної відповідальності за свою поведінку;

розвиток уміння перетворювати себе на об'єкт дослідження;

вміння об'єктивувати запрограмованість власної поведінки;

розуміння власного життєвого плану.

ЛЕКЦІЯ 9. Методи практичної психокорекції

Ігротерапія як метод практичної корекції.

1.1. Характеристика методу ігротерапії.

1.2. Мета корекційного впливу в ігротерапії.

Арттерапія як метод практичної корекції.

2.1. Характеристика методу арттерапії.

2.2. Види артотерапії: музикотерапія, танцювальна терапія.

Психодрама як метод групової психокорекції.

1. Ігротерапія як метод практичної корекції

Ігротерапія – метод терапевтичного впливу на дітей і дорослих з використанням гри. гра сприяє встановленню емоційно близьких стосунків, знімає напругу, страх перед оточуючими, позаяк актуалізує дитячий аспект поведінки, думки.

Унікальність ігротерапії полягає в тому, що ми можемо досягти того рівня психологічної регресії, коли людина здатна долати свої проблеми у тому віці, в якому їх набула.

Клієнт виконує певні дії, але вони носять умовний характер, несерйозний.

Структура гри:

Роль.

Ігрові дії, де роль презентується.

Ігрове використання предметів як заміщення реальних предметів.

Реальні стосунки між гравцями.

Гра ніби моделює дійсність, репетирує її, дозволяє переробити себе в ситуації, яка відбулася давно чи ще не сталася. у грі людина може самопрезентуватися символічно, тобто із задіянням несвідомих аспектів психіки.

Гра може використовуватись у груповій терапії, у соціально-психологічному тренінгу.

Гра спрямована на подолання соціального інфантилізму, замкненості, фобії, конформності, шкідливих звичок, неадекватної статевої ідентифікації.

У грі діти навчаються партнерству, екстраполюють навички на реальний ґрунт, відбувається навчання правилам.

Принципи ігротерапії:

Безумовне прийняття (дитина пропонує все).

Недирективність (не прискорюємо процес гри, терапії).

Встановлення фокусу корекційного впливу на почуттях і переживаннях дитини.

Діти часто у грі компенсують свої психологічні труднощі.

Види та форми ігротерапії:

Теоретичний підхід:

в психоаналізі;

центрована на клієнтові;

ігротерапія реагування;

побудова стосунків;

у вітчизняній практиці;

За функціями:

директивна і недирективна.

За формою:

індивідуальна і групова.

За структурою:

структурована і неструктурована.

У психокорекції часто використовується рольова гра. Її сюжет соціально спрямований. Проте вона розгортається в дії, без належних попередніх сюжетних відпрацювань. Мінімізація того, що треба робити, дає змогу учасникам гри набувати творчої самодіяльності, управління якою відбувається внутрішніми програмами їхньої психіки.

Гра проходить спонтанно. Інколи розігрування рольових ситуацій відбувається в умовах штучного створення труднощів.

Метод розігрування рольових ситуацій дає можливість побачити членів групи не лише в між особистісних взаєминах, а й у процесі виконання певної соціальної ролі. матеріал про поведінку суб'єкта в рольовій ситуації є надійною основою перевірки гіпотез стосовно його особистісної проблеми. Поведінка в рольовій грі дає можливість уточнити психодіагностичні передбачення і з'ясувати, як особистісна проблема деструктує службові стосунки, робить їх неефективними.

2. Арттерапія як метод практичної корекції

Арттерапія – терапія мистецтвом, передовсім художньою і творчою діяльністю.

Мета арттерапії – гармонізація розвитку особистості через розвиток здатності самовиражатися і самого себе розуміти.

У психоаналізі цьому процесу відповідає механізм сублімації.

В аналітичній психології – процес індивідуалізації та саморозвитку особистості (баланс між свідомим і несвідомим Я). Для цього використовується техніка активної уяви, мета якої зіштовхнути і примирити свідоме і несвідоме за допомогою афективної взаємодії.

Гуманістична психологія – самовираження, утвердження і пізнання свого Я. Полегшує процес комунікації, об'єктивуючи афективне ставлення до світу.

Процес творчості як дослідження реальності, пізнання нових сторін і створення нового продукту.

Механізми психокорекційного впливу:

1) символічна реконструкція травматичної ситуації і знаходження її вирішення через переструктурування цієї ситуації;

2) естетична реакція, перехід від муки до насолоди.

Мета арттерапії:

дати соціально прийнятний вихід агресивності;

полегшити процес лікування;

отримати матеріал для інтерпретації і діагностики;

відпрацювати думки і почуття, які раніше витіснялися;

налагодження стосунків між клієнтом і терапевтом;

розвиток почуття внутрішнього контролю;

концентрація уваги на відчуттях і почуттях;

розвиток художніх здібностей і підвищення самооцінки.

Арттерапію застосовують у психіатричних лікарнях, у груповій роботі.

Форми арттерапії: пасивна і активна (на створення).

Заняття структуровані і неструктуровані.

3. Психодрама як метод групової психокорекції

При орієнтації групової психокорекції на глибинне самопізнання найціннішим є матеріал, що виникає спонтанно в ситуації „тут-і-тепер”. Ця спонтанність каналізується, задається і змістово детермінується тенденціями несвідомого, що забезпечує активність і неповторність поведінки учасників психодрами.

Психодрама – метод групової роботи, що являє рольову гру, в ході якої відбувається драматична імпровізація як спосіб вивчення внутрішнього світу і створюються умови для спонтанного вираження почуттів, пов'язаних з особистісною проблемою.

Людині пропонується роль героя у грі, зміст якої стосується його проблеми. Це допомагає вільно виражати почуття. Інші учасники виконують ролі реальних персонажів з життя.

Мета психодрами – діагностика і корекція неадекватних станів та емоційних реакцій, їх усунення, поглиблення самопізнання. Розкриває глибинні (приховані) емоції в яскравій дієвій формі.

Це сюжетно-рольова гра на вибрану тему. Ролі задаються і виконуються так, щоб сприяти глибинному розумінню і рішенню проблеми.

У психодрамі цінується спонтанність, безпосередність і мимовільність дій учасників. Визначення сюжету зводиться до мінімуму.