Министерство образования и науки Российской Федерации
Тольяттинский государственный университет
Гуманитарно-педагогический институт
Кафедра «Теоретическая и прикладная психология»

И.В. Костакова

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ЛИЧНОСТИ

Электронное учебное пособие

© ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет», 2016

ISBN 978-5-8259-0916-5

УДК 159.923 (075.8)
ББК 88.93

Рецензенты:
канд. психол. наук, доцент Самарского государственного экономического университета *С.Л. Вербицкая*;
д-р психол. наук, профессор Тольяттинского государственного университета *С.И. Кудинов*.

Костакова, И.В. Психологическая коррекция личности : электрон. учеб. пособие / И.В. Костакова. – Тольятти : Изд-во ТГУ, 2016. – 1 оптический диск.

В учебном пособии раскрываются теоретические основы, практические подходы и специфика психологической коррекции личности как вида деятельности психолога. На основе типологического подхода в психокоррекции личности изложены принципы, этапы и содержание психокоррекционной работы с нарушениями основных сфер личности.

Рекомендовано магистрантам специальности 030300.68 «Психология личности», а также может быть использовано преподавателями психологических дисциплин и практическими психологами.

Текстовое электронное издание.

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом Тольяттинского государственного университета.

Минимальные системные требования: IBM PC-совместимый компьютер: Windows XP/Vista/7/8; PIII 500 МГц или эквивалент; 128 Мб ОЗУ; SVGA; Adobe Reader.

© ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет», 2016

Редактор *Г.В. Данилова*
Технический редактор *З.М. Малявина*
Корректор *Л.Н. Ворожцова*
Компьютерная верстка: *Л.В. Сызганцева*
Художественное оформление,
компьютерное проектирование: *И.И. Шишкина*

Дата подписания к использованию 05.11.2015.
Объем издания 3,9 Мб.
Комплектация издания:
компакт-диск, первичная упаковка.
Заказ № 1-51-14.

Издательство Тольяттинского государственного университета
445667, г. Тольятти, ул. Белорусская, 14
тел. 8(8482) 53-91-47, www.tltsu.ru

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ 6

Глава 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ЛИЧНОСТИ КАК СФЕРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГА 10
1.1. Понятие и история возникновения психологической коррекции 10
1.2. Виды психокоррекции 13
1.3. Принципы психокоррекционной работы 14
1.4. Этапы осуществления психокоррекционной деятельности 18
1.5. Психокоррекционная программа. Принципы составления, структура и содержание 27

Глава 2. ПОНЯТИЕ «ЛИЧНОСТЬ» В ПСИХОЛОГИИ. ПРЕДМЕТ ПСИХОКОРРЕКЦИИ ЛИЧНОСТИ 34
2.1. Понятие «личность» в психологии 34
2.2. Основные сферы личности 41

Глава 3. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДЫ ПСИХОКОРРЕКЦИИ В РУСЛЕ ОСНОВНЫХ СФЕР ЛИЧНОСТИ 45
3.1. Психокоррекция нарушений потребностно-мотивационной сферы личности 45
3.2. Психокоррекция нарушений эмоционально-волевой сферы личности 55
3.3. Психокоррекция нарушений когнитивно-познавательной сферы личности 74
3.4. Психокоррекция нарушений межличностно-социальной сферы личности 87
3.5. Психокоррекция нарушений практико-действенной сферы личности 107
3.6. Психокоррекция нарушений морально-нравственной и экзистенциально-бытийной сферы личности 130

Библиографический список 156

ГЛОССАРИЙ 160

Приложение 1 163
Приложение 2 166
Приложение 3 167
Приложение 4 173
Приложение 5 175
Приложение 6 179
Приложение 7 182
Приложение 8 184
Приложение 9 188
Приложение 10 189
Приложение 11 200
Приложение 12 201
Приложение 13 202
Приложение 14 209
Приложение 15 211

ВВЕДЕНИЕ

Учебное пособие направлено на освоение студентами содержания деятельности в области психологической коррекции личности и формирование у студентов компетенций в области психокоррекционной деятельности, подходов и методов ее осуществления.

Психологическая коррекция, являясь видом психологической помощи и видом деятельности практического психолога в отечественной практической психологии, появилась относительно недавно, в начале 70-х годов XX века, и была связана с началом активного и эффективного использования психологами методов групповой терапии. Дискуссии о том, может ли психолог, не имеющий медицинского образования, использовать в своей работе психотерапевтические методы и техники, носили теоретический характер, тогда как на практике психологи успешно применяли многие методы психотерапии. Однако психотерапия – лечебный вид практики, и осуществлять ее может специалист, имеющий высшее медицинское образование. Для преодоления сложившейся ситуации и разрешения данного спорного вопроса был определен термин «психологическая коррекция»: врач занимается психотерапией, а психолог – психокоррекцией.

В содержании учебного пособия особое место отводится одному из важных и вместе с тем сложных и недостаточно раскрытых вопросов психологической коррекции личности – содержанию процесса психокоррекционной деятельности, подходам к анализу данных психологического анамнеза, определению психологического диагноза и психологического прогноза личности, разработке стратегий психокоррекционной работы в зависимости от содержания и уровня нарушений личности.

Спецификой психологической коррекции является ориентация личности клиента не только на осознание и поиск альтернативных способов преодоления проблемы; она напрямую связана с достижением стойких изменений нарушений психологии и поведения в основных сферах личности, позитивных результатов этого изменения.

Учебное пособие «Психологическая коррекция личности» содержит три главы.

В первой главе «Психологическая коррекция личности как сфера деятельности психолога» рассматриваются содержание понятия «психокоррекция», ее специфические черты, виды, основные подходы осуществления психокоррекционной деятельности. Также раскрывается содержание процессуальной стороны психокоррекционной помощи. В ходе изучения данной главы студенты приобретают умения анализировать данные психологического анамнеза, формулировать психологический диагноз, психологический прогноз и стратегию психокоррекционной помощи, направленные на личностные свойства клиента.

Вторая глава «Понятие «личность» в психологии. Предмет психокоррекции личности» направлена на анализ основных подходов определения категории «личность», ее содержания и структуры в отечественной и зарубежной психологии. При психокоррекционном воздействии на нарушения различных сторон личности это будет являться теоретическим основанием работы.

В процессе овладения знаниями и компетенциями третьей главы «Содержание и методы психокоррекции в русле основных сфер личности» предполагается формирование представлений и компетенций в области стратегий и практических методов психокоррекционного воздействия индивидуальной и групповой форм работы, направленных на такие сферы личности, как потребностно-мотивационная, когнитивно-интеллектуальная, межличностно-социальная, экзистенциально-бытийная, эмоционально-волевая и действенно-практическая.

Цель дисциплины «Психологическая коррекция личности» – сформировать у студентов знания и умения в области психокоррекционной работы психолога, знания об основных видах, этапах, принципах и методах оказания психологической помощи личности в рамках психокоррекционной деятельности.

Задачи:

1) сформировать у студентов представления о специфике психокоррекционной деятельности практического психолога, основных этапах, принципах и методах психокоррекционного воздействия;

2) создать представление о средствах предупреждения отклонений в социальном и личностном статусе и развитии;

3) обучить подходам к сбору психологического анамнеза, формулированию психологического диагноза и психологического прогноза в отношении личности клиента, направленных на выявление трудностей и отклонений в психическом развитии, риска асоциального поведения;

4) сформировать представления о роли психологических факторов в формировании установок, направленных на гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, толерантности во взаимодействии с окружающим миром;

5) научить формулировать цель и задачи психокоррекционной работы, разрабатывать эффективную стратегию оказания психокоррекционного воздействия на личность клиента;

6) научить студентов процедуре составления/ разработки и проведения психокоррекционных программ;

7) сформировать у студентов умения психологической коррекционной работы в использовании различных средств психологической коррекции конкретной личности (технологий, методов, техник и приемов работы);

8) создать установку на перенос полученных в процессе обучения знаний и умений в процесс реальной практической деятельности.

В результате изучения дисциплины (учебного курса) студент должен:

• *знать*:

1) понятие и специфические черты психологической коррекции;
2) основные теоретические подходы, цели, принципы, этапы;
3) формы и методы психокоррекционной работы;

• *уметь*:

1) осуществлять сбор психологического анамнеза клиента, постановку психологического диагноза и психологического прогноза;
2) разрабатывать стратегию психокоррекционной помощи клиенту;
3) составлять/ разрабатывать психокоррекционные программы;
4) осмысленно подходить к выбору методов и техник психологической коррекции, основываясь на понимании механизма воздействия данного метода (техники) на определенные аспекты психологии и поведения клиента;

• *владеть*:

1) процессом осуществления психокоррекционной помощи согласно последовательности и задачам ее структурных элементов – этапов;
2) методами, техниками и приемами психокоррекционной работы в соответствии с нарушениями сфер клиента.

Учебное пособие соответствует требованиям государственного образовательного стандарта и направлено на формирование общекультурных и общепрофессиональных компетенций.

Пособие предназначено как для магистрантов, только осваивающих данный вид практической деятельности, так и для практических психологов, так как позволяет структурировать и определить основные подходы в психокоррекции нарушений личности в разных сферах.

Глава 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ЛИЧНОСТИ КАК СФЕРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГА

Основные понятия: *личность, психологическая коррекция личности, принципы психологической коррекции, виды психологической коррекции; каузальная психокоррекция; симптоматическая психокоррекция; психическое здоровье; норма психологического развития; зона ближайшего развития; диагностический этап, аналитический этап, установочный этап, коррекционный этап, этап оценки эффективности, завершающий этап; психологический анамнез, психологический диагноз (симптоматический, этиологический, типологический уровни постановки), психологический прогноз (вероятностный и условно-вариантный типы прогнозов), проблемный анализ, социальная ситуация развития, новообразования личности, ведущая деятельность; психическое здоровье.*

1.1. Понятие и история возникновения психологической коррекции

В широком смысле психология как наука имеет две основные задачи: изучение личности, феноменов и явлений, с ней связанных, и оказание личности психологической помощи.

Как указывал Б.Д. Карвасарский, вопрос о соотношении понятий «психотерапия» и «психокоррекция» остается открытым. Существуют две точки зрения. Первая связана с признанием полной идентичности понятий «психотерапия» и «психокоррекция». Вторая точка зрения утверждает, что психокоррекция должна быть направлена на решение задач психопрофилактики, что, по мнению Б.Д. Карвасарского, носит искусственный и ограничительный характер [34].

Как замечает Ю.Е. Алешина, различие терминов «психокоррекция» и «психотерапия» возникло не в связи с особенностями работы, а с укоренившимся мнением, что психотерапией могут заниматься люди, имеющие специальное медицинское образование. Кроме того, термин «психотерапия» (psychoterapy) является международным и во многих странах мира однозначно используется по отношению к методам работы, осуществляемым профессиональными пси-

хологами. Существуют определенные трудности в разграничении на практике понятий «психологическая коррекция» и «психотерапия».

По мнению Р.С. Немова, разница между понятиями «психотерапия» и «психокоррекция» состоит в следующем. Психотерапия – это система медико-психологических средств, применяемых врачом для лечения различных заболеваний. Психокоррекция – совокупность психологических приемов, используемых психологом для исправления недостатков психологии или поведения психически здорового человека [32].

Соглашаясь с мнением Б.Д. Карвасарского и придерживаясь первой точки зрения, все же нужно отметить, что не все методы психотерапии может использовать психолог, не имеющий специальных медицинских знаний и подготовки. В классификации методов психотерапии, как правило, выделяют две группы: личностно ориентированные методы и клинические методы. Первая группа, несомненно, может быть использована практическим психологом в психокоррекционной деятельности.

Сопоставляя понятия, обратим внимание на тот факт, что в зарубежной психологии при отсутствии термина «психокоррекция» можно найти сходное понятие – «психологическое вмешательство».

Поскольку на сегодняшний день не существует общепринятого определения термина «психокоррекция», рассмотрим основные авторские определения.

Психологическая коррекция – это система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия (А.А. Осипова) [32].

Психологическая коррекция – это обоснованное воздействие психолога на дискретные характеристики внутреннего мира человека. Воздействие оказывается на основании теоретического представления о норме психического развития (Г.С. Абрамова) [1].

Психологическая коррекция – направленное психологическое воздействие на определенные психологические структуры с целью обеспечения полноценного функционирования и развития индивида (Б.Д. Карвасарский) [34].

Таким образом, психокоррекция – это целенаправленное психологическое воздействие, которое реализуется в разных областях и использует психологические методы.

Необходимо добавить, что в сферу компетенции психокоррекции не входят нарушения, имеющие в своей основе органические поражения, а также устойчивые личностные качества, формирующиеся на раннем этапе онтогенеза и не поддающиеся изменениям.

Опираясь на работы отечественных авторов, можно определить специфические черты психокоррекционного процесса.

• Психокоррекция ориентирована на клинически здоровую личность, имеющую в повседневной жизни психологические трудности, проблемы, жалобы невротического характера, а также на людей, чувствующих себя хорошо, но желающих изменить свою жизнь или ставящих цель – развитие своей личности.

• Психокоррекция ориентируется на здоровые стороны личности независимо от степени нарушения.

• Психокоррекция ориентируется на настоящее и будущее личности.

• В большинстве случаев психокоррекция является среднесрочной (в отличие от краткосрочного, до 5–10 встреч, психоконсультирования и долгосрочной, до нескольких лет, психотерапии).

• Психокоррекция направлена на изменение поведения и развитие личности.

• Психокоррекция имеет дело с уже сформированными качествами или способами поведения личности и направлена на их исправление/ изменение (в отличие от развивающей психологии, задача которой – при отсутствии или недостаточном развитии сформировать у человека нужные психологические качества).

• Человек, нуждающийся в психокоррекции, – клиент.

• Объектом психокоррекционного воздействия является личность (клиент), семья или группа.

1.2. Виды психокоррекции

В учебной литературе выделяют следующие основания для выявления классификаций (А.А. Осипова) [32].

1. *По характеру направленности*:

а) симптоматическая – коррекция симптомов, кратковременная, снятие острых симптомов отклонений в развитии, которые мешают перейти к коррекции каузального типа (в экстремальной ситуации, остром стрессовом расстройстве);

б) каузальная – причинная, направлена на источники и причины отклонений, более длительна по времени, требует значительных усилий, однако результат более эффективен.

2. *По содержанию (открытая классификация*):

а) познавательной сферы;

б) аффективно-волевой сферы;

в)поведенческих аспектов;

г) межличностных отношений:

- внутригрупповых взаимоотношений (семейных, супружеских, коллективных);
- детско-родительских отношений и т. д.

3. *По форме работы*

а) индивидуальная (при личностном содержании проблем);

б) групповая (при межличностном содержании проблем), при этом выделяют закрытую естественную группу (семья, подразделение сотрудников, студенческая группа, класс) и открытую группу клиентов со сходной проблемой;

в) смешанная форма – индивидуально-групповая.

4. *По наличию программы психокоррекции*:

а) программированная;

б) импровизированная.

5. *По характеру управления корригирующими воздействиями*:

а) директивная;

б) недирективная.

6. *По продолжительности*:

а) сверхкороткая (длится минуты или часы, направлена на актуальный конфликт или проблему, эффект нестойкий);

б) короткая (часы или несколько дней, запускает процесс изменения);

в) длительная (месяцы – личностное содержание проблем, эффект развивается медленно и носит стойкий характер);

г) сверхдлительная (годы, направлена на сферы сознательного и бессознательного, внимание – на суть переживания).

7. *По масштабу решаемых задач*:

а) общая (мероприятия общекоррекционного порядка, направленные на нормализацию микросреды клиента, регулирующие психофизическую, эмоциональную нагрузки в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями, оптимизирующими процессами созревания психических свойств у личности – способствует ликвидации нарушений и гармонизации личности в ходе дальнейшего развития);

б) частная (набор психолого-педагогических воздействий, адаптированных для детей и подростков; психокоррекционные приемы и методики, используемые в работе со взрослыми; психокоррекционные мероприятия, основанные на ведущих для возраста формах деятельности и общения, способах мышления и саморегуляции);

в) специальная (комплекс приемов, методик и форм работы с клиентом или группой клиентов, являющихся наиболее эффективными для достижения конкретных задач формирования личности, отдельных свойств или психологических функций, проявляющихся в отклоняющемся поведении и затрудняющейся адаптации – застенчивости, агрессивности и т. д., исправляет последствия неправильного воспитания).

1.3. Принципы психокоррекционной работы

При планировании и осуществлении психокоррекционных мероприятий необходимо учитывать принципы психокоррекционной работы и опираться на них.

1. *Принцип единства диагностики и психокоррекции.* Отражает целостность процесса оказания психологической помощи как особого вида практической деятельности психолога. Подробно рассмотренный в трудах Д.Б. Эльконина и И.В. Дубровиной этот принцип является ос-

новополагающим для всей коррекционной работы, так как *эффективность коррекционной работы на 90 % зависит от комплексности, тщательности и глубины предшествующей диагностической работы.*

Названный принцип реализуется в двух аспектах.

Во-первых, началу осуществления коррекционной работы обязательно должен предшествовать этап прицельного *комплексного психодиагностического обследования*, на его основании составляется первичное заключение (прил. 1). Эффективная коррекционная работа может быть построена лишь на основе предварительного тщательного психологического обследования.

Во-вторых, реализация коррекционно-развивающей деятельности психолога требует постоянного контроля динамики изменений личности, поведения, деятельности, динамики эмоциональных состояний, его чувств и переживаний в процессе коррекционной работы. Такой контроль позволяет внести необходимые коррективы в задачи самой программы, вовремя изменить и дополнить методы и средства психологического воздействия на клиента. Таким образом, контроль динамики хода эффективности коррекции, в свою очередь, требует осуществления диагностических процедур, пронизывающих весь процесс коррекционной работы и предоставляющих психологу необходимую информацию и обратную связь.

2. *Принцип нормативности развития.* Нормативность развития следует понимать как последовательность сменяющих друг друга возрастов, возрастных стадий онтогенетического развития.

Понятие *«психологический возраст»* было введено Л.С. Выготским. Это «тот новый тип строения личности, ее деятельности, те психические и социальные изменения, которые в самом главном и основном определяют сознание ребенка, его отношение к среде, его внутреннюю и внешнюю жизнь, весь ход развития в данный период».

При оценке соответствия уровня развития ребенка возрастной норме и формулировании целей коррекции необходимо учитывать:

1) особенности социальной ситуации развития (круг общения, смена образовательных учреждений);

2) уровень сформированности психологических новообразований на данном этапе возрастного развития;

3) уровень развития ведущей деятельности, ее оптимизацию.

Существует понятие «индивидуальная норма», которая позволяет наметить в пределах возрастной нормы развития программу оптимизации развития для каждого конкретного клиента с учетом динамики индивидуального пути развития.

3. *Принцип коррекции «сверху вниз»*. Выдвинут Л.С. Выготским и раскрывает направленность коррекционной работы. Основным содержанием деятельности психолога является создание «зоны ближайшего развития» для клиента, обращенность в завтрашний день. Психокоррекция по этому принципу носит опережающий характер и строится как психологическая деятельность, направленная на своевременное формирование психологических новообразований.

4. *Принцип коррекции «снизу вверх»*. В качестве основного содержания психокоррекционной работы рассматриваются упражнения и тренировка уже имеющихся психологических способностей. Данный принцип рассматривают сторонники поведенческого подхода. Психокоррекция поведения должна строиться как подкрепление уже имеющихся шаблонов поведения с целью закрепления социально-желательного поведения и торможения нежелательного поведения. Главной задачей коррекции «снизу вверх» становится вызывание заданной модели поведения и *ее немедленное подкрепление.* В центре коррекции – наличный уровень психического развития, понимаемого как процесс усложнения, модификации поведения, комбинации реакций из уже имеющегося поведенческого репертуара.

5. *Принцип системности развития психологической деятельности.* Этот принцип задает необходимость учета в психокоррекционной работе профилактических и развивающих задач. Системность этих задач отражает взаимосвязанность различных сторон личности и гетерохронность (неравномерность) их развития. В силу системности строения психики, сознания и деятельности личности все аспекты ее развития взаимосвязаны и взаимообусловлены. При определении целей и задач коррекционно-развивающей деятельности нельзя ограничиваться лишь актуальными на сегодняшний день проблемами, а необходимо исходить из ближайшего прогноза развития. Вовремя принятые превентивные меры позволяют избежать различного рода отклонений в развитии, а значит, необходимости развертывания в целом системы специальных коррекционных мероприятий.

Реализация принципа системности развития в коррекционной работе обеспечивает направленность на устранение причин и источников отклонения в психическом развитии. Успех такого пути коррекции базируется на результатах диагностического обследования, итогом которого становится представление системы причинно-следственных связей и иерархии отношений между симптомами и их причинами.

При определении стратегии коррекционной работы принцип системности развития оказывается тесно связанным с принципом коррекции «сверху вниз»: системность анализа актуального уровня развития, достигнутого ребенком к моменту обследования, осуществляется с точки зрения центральной линии развития, сложившейся иерархии форм психической деятельности на каждом возрастном этапе, определяющей зону ближайшего развития и перспективы.

6. *Деятельностный принцип психокоррекции*. Этот принцип определяет сам предмет приложения коррекционных усилий, выбор средств и способов достижения цели, тактику проведения коррекционной работы, пути и способы реализации поставленных целей.

Суть его заключается в том, что генеральным способом коррекционно-развивающего воздействия является организация активной деятельности клиента, в ходе реализации которой создаются условия для ориентировки в трудных конфликтных ситуациях. Психокоррекция всегда осуществляется в контексте какой-либо деятельности, коррекционная работа строится как целостная осмысленная деятельность. В дошкольном возрасте ведущая деятельность – это игра, в подростковом – общение и различное межличностное взаимодействие. Деятельностный принцип коррекции определяет предмет приложения коррекционных усилий и задает способы коррекционной работы через организацию соответствующих видов деятельности.

1.4. Этапы осуществления психокоррекционной деятельности

Определение этапов психологической коррекционной деятельности обусловлено принципами психокоррекции и теорией деятельности в отечественной психологии, основу которой разработал А.Н. Леонтьев.

В настоящее время в литературе существуют два подхода к определению этапов психокоррекционного процесса.

Первый, предложенный А.А. Осиповой, включает следующие этапы: диагностический, установочный, коррекционный и этап оценки эффективности. При этом автор практически не раскрывает их содержание [32].

Второй, *интегративный* (наше определение), включает список этапов психокоррекционной модели А.А. Осиповой, при этом раскрывается их содержание, а также перечень этапов дополнен аналитическим и завершающим этапами. Последние были определены нами при опоре на процессуальные аспекты деятельности зарубежных психологов (К. Бремс [6]) и актуализацию понятий, автором которых еще в 30-е годы прошлого века стал Л.С. Выготский (психологический диагноз, психологический прогноз).

Рассмотрим последовательно содержание психокоррекционной деятельности согласно *интегративной модели* И.В. Костаковой.

1. Психодиагностический этап

Основная задача – проведение *комплексного психологического обследования* личности, включающего *сбор психологического анамнеза* (Г.И. Колесникова) [17], осуществление отбора и проведения психодиагностических методов, методик, и *проблемный анализ*; формирование *заключения по итогам психодиагностического обследования* (прил. 1).

Как отмечает Г.И. Колесникова, понятие *«психологический анамнез»* свободно от обязательной связи с болезненными процессами и проблемами и употребляется в психологии как синоним понятия «история индивидуального психического развития» [17].

Психологический анамнез важен постольку, поскольку психологический статус клиента может быть правильно определен только

в свете всей истории его развития в сочетании с представлением данной истории в сознании самого клиента. При сборе психологического анамнеза акцент делается не столько на фактах и событиях, но на их интерпретации самим клиентом.

При анализе психологического анамнеза особое внимание необходимо уделять:

1) установлению присутствия стрессовых факторов в процессе развития и формирования личности;
2) индивидуальным реакциям клиента на данные стресс-факторы;
3) частоте соматических заболеваний клиента;
4) наличию хронических заболеваний;
5) отношениям внутри семьи;
6) типу воспитания в семье по отношению к клиенту;
7) взаимоотношениям клиента со значимыми близкими (возможно несовпадение понятий «значимые близкие» и «родители»);
8) уровню развития на каждом возрастном этапе и соответствию данного уровня понятию «норма».

Психологический анамнез собирается в процессе специально организованной беседы, интервью, наблюдения, а также при помощи методов психодиагностики.

Проблемный анализ включает:

1) актуальные условия существования проблемы (Какова ситуация, в которой возникает нарушение/ проблема/ трудности? Как проявляется нарушение/ проблема/ трудности «там-и-тогда» и «здесь-и-сейчас»?)
2) биографические условия появления проблемы;
3) функциональное значение для личности клиента нарушения/ проблемы/ трудности (Зачем? Почему необходима? Каковы ее выгоды?).

Для проведения комплексного психодиагностического обследования личности используются проективные методы и стандартизированные методы диагностики (тесты, опросники). Наряду с методиками, направленными на выявление психологических особенностей определенной сферы личности при соответствующих нарушениях, необходимо использовать типологические индивидуально-личностные опросники, например, адаптированные вариан-

ты MMPI (СМИЛ Л.Н. Собчик), ИТО Л.Н. Собчик для выявления психотипа личности, целостного представления о возможностях и ограничениях личности в ходе психокоррекции, о выраженных свойствах личности и уровне личностной адаптированности [20].

2. Аналитический этап

Основная задача – структурирование и анализ всей информации, полученной в результате комплексного психодиагностического обследования личности и определение *психологического диагноза*, *психологического прогноза* и *стратегии/ модели психокоррекции*.

Структурирование всей информации, полученной в результате комплексного психодиагностического обследования личности клиента, проводится согласно последовательным шагам:

1) составление списка, включающего выявленные нарушения и данные психологического анамнеза;

2) распределение данных списка по предлагаемым сферам личности:

- *эмоциональная сфера* (включает эмоциональные проявления, переживания, чувства);
- *личностная сфера* (включает психотип, характерологические особенности, внутриличностные конфликты, актуальные потребности и мотивы, смысложизненные ориентации и установки, особенности идентичности);
- *социальная сфера* (социальный статус клиента – возраст, образование, род деятельности, должность, состав семьи, любые социальные изменения, например, переезд из другого города, изменение места работы и т. п.);
- *профессионально-деятельностная сфера* (связана с результатами в профессиональной или академической сфере, видами и спецификой предпочитаемых клиентом видов деятельности);
- *межличностная сфера* (широта и качество межличностных контактов, качества личности, обеспечивающие успешность общения);
- *поведенческая сфера* (поведенческие особенности, паттерны, способы поведения, поступки).

Формулирование психологического диагноза

Диагноз психологический (от греч. *diagnosis* – распознание) – «конечный результат деятельности психолога, направленной на описание и выяснение сущности индивидуально-психологических особенностей личности с целью оценки их актуального состояния, прогноза дальнейшего развития и разработки рекомендаций, определяемых задачей психодиагностического обследования. Предмет диагноза психологического – установление индивидуально-психологических различий, как в норме, так и в патологии» [17, с. 49]. Важной составляющей психологического диагноза является необходимость выяснения в каждом отдельном случае причин возникновения данных проявлений в поведении клиента и их возможных последствий.

Постановка психологического диагноза возможна на трех уровнях (табл. 1).

Таблица 1

Уровни постановки психологического диагноза

Уровень	Содержание уровня	Глубина психологической диагностики	Недостатки уровня
1	Симптоматический	Констатация симптомов (проявлений нарушения)	Невозможность определения причин возникновения и вероятностных последствий
2	Этиологический	Определение симптомов и причин их возникновения	Отсутствие целостной картины в структуре личности
3	Типологический	Определение места и значения симптомов в целостной, динамической структуре личности, включая предпосылки возникновения симптомов	–

Мы используем в работе *типологический уровень психологического диагноза*, который структурно включает перечисление внешних проявлений нарушения/ трудностей (психологических симптомов), указание причины их возникновения и описание наиболее значимых личностных особенностей. *Формулировка* психологического диагноза определяется в стилистически свободной, но при этом логической форме и в научных психологических терминах и категориях.

Формулирование психологического прогноза

Психологический диагноз связан с *психологическим прогнозом*. По Л.С. Выготскому, «содержание прогноза и диагноза совпадает, однако прогноз строится на умении настолько понять внутреннюю логику самодвижения процесса развития, что на основе прошлого и настоящего намечает путь развития» [17, с. 50]. В психологии существует два типа прогнозов: *вероятностный* и *условно-вариантный* (Г.И. Колесникова).

Вероятностный прогноз – это прогнозирование наиболее вероятного будущего, в основе которого лежат объективные данные о настоящей ситуации в моменте «здесь и теперь» и субъективное представление специалиста о структуре прошлого опыта клиента. Вероятностный прогноз в большинстве случаев применяется при работе с клиентами юношеского возраста и всех периодов «взрослости».

При работе с детьми и подростками используется условно-вариантный прогноз.

Условно-вариантный прогноз понимается как конструирование трех основных линий (вариантов) дальнейшего хода развития ребенка из множества потенциально возможных. Эти варианты определяются в зависимости от реализации ситуации трех типов:

1) если неблагоприятные условия, ставшие причиной возникновения у ребенка психологических трудностей, сохраняются;
2) если они будут сняты, устранены либо существенно ослаблены;
3) если они, напротив, усугубятся.

Содержащаяся в условно-вариантном прогнозе экстраполяция дальнейшего хода развития ребенка касается главным образом его относительно близких возрастных этапов и, разумеется, должна строиться с учетом всей совокупности возрастных и индивидуально-психологических факторов развития конкретного ребенка.

Добавим, что *при формулировании* как вероятностного, так и условно-вариантного прогноза, начальная характеристика должна быть определена одним из общих выводов:

- *благоприятный* (в случае если нарушения носят временный характер и их проявления исчезнут после окончания ситуации, например, экзаменационная сессия; переживания на фоне кризиса развития; профессиональная адаптация и т. п.);

- *условно-благоприятный* (определяются условия психокоррекционной работы, при которой возможны положительные изменения);
- *неблагоприятный* (связан со стойкими личностными деформациями, заболеваниями, например, зависимость от ПАВ; пограничный или психотический уровни нарушений личности и т. п).

Стратегия/ модель психокоррекционной работы включает:

1) теоретический подход, в русле которого определяются причины нарушения и концепция психокоррекционной работы (прил. 5), предполагаемый результат;
2) обозначение видов коррекции (п. 1.1);
3) цель и задачи психокоррекционной работы (п. 1.4);
4) методы психокоррекции;
5) предполагаемые продолжительность и частота встреч.

3. Установочный этап

Основная задача – обсуждение и прояснение стратегии/ модели психокоррекции, заключение договора (контракта) на получение психокоррекционной помощи в конкретном психокоррекционном случае.

Контракт – договор между психологом и клиентом – должен содержать:

1) представление (общее) о психологических трудностях клиента (на языке, доступном для понимания клиента);
2) определение предполагаемого результата, цели психокоррекции, перечисление методов психокоррекции;
3) вопросы о роли и ответственности каждого из участников в психокоррекционном процессе.

Психолог и клиент обсуждают правила и содержание психокоррекционной работы, особенности воздействия психокоррекционных методов, предполагаемый результат. При отдельных нарушениях психолог предупреждает о риске временного ухудшения эмоционального состояния в связи с актуализацией проблемного материала клиента.

Психолог отвечает за обоснованность выбора методов и содержания всей психокоррекционной работы. Клиент несет ответственность за ее осуществление: включенность, активность, исполнительность. На данном этапе психолог формирует условия продуктивной

психокоррекции: отношения доверия и психологической безопасности, проясняет ожидания в связи с данным видом деятельности и предполагаемые результаты.

При групповой форме психокоррекции установочный этап включает предварительную встречу с психологом, где проясняются возможные противопоказания для групповой психокоррекции, затем участники групповой формы психокоррекции формируют доверие, активность и спонтанность, проходя фазы развития группы, развивая групповую сплоченность.

В различных личностно ориентированных подходах подчеркивается важность качественных отношений между психологом и клиентом для эффективности последующих методов: «уровни общения» и «присутствие» (Д. Бьюдженталь), «помогающие эмпатические отношения» (К. Роджерс), «раппорт», «рабочий альянс» (З. Фрейд), «теория поля» (К. Левин), «теле-» (Я. Морено).

4. Этап психокоррекционного воздействия (собственно психокоррекционный этап)

Основная задача – осуществление психокоррекционного воздействия на дискретные характеристики личности клиента, последовательное осуществление психокоррекционной программы.

Принципы, правила и структуру психокоррекционной программы рассмотрим в следующем пункте (п. 1.5). Используя в работе методы психокоррекции, психологу важно их осознанно применять, ориентируясь на механизмы психологического воздействия (прил. 4).

5. Этап оценки эффективности психокоррекционной работы

Основная задача – оценка эффективности психокоррекционной работы в ориентации на предполагаемый результат, или степень достижения цели психокоррекции. На этой стадии клиент вместе с психологом оценивает уровень достижения цели (степень разрешения проблемы) и обобщает достигнутые результаты. В процессе коррекционной работы у клиента происходят изменения, которые могут в той или иной мере повлиять на его личность и жизнь в целом.

А.А. Осипова выделяет некоторые возможные результаты психокоррекционной работы в зависимости от уровня изменений, происходящих на личностном уровне клиента:

- усиление внимания к собственным потребностям, переживаниям и мыслям;
- развитие способности к самопознанию и осознанию нового опыта;
- изменение отношения к себе и окружающему миру;
- приобретение способности, опираясь на свое «Я», самостоятельно решать свои проблемы, делая выбор, принимая решения и неся за них ответственность;
- улучшение понимания проблемы, себя, окружающих и т. д.;
- изменение эмоционального состояния (разрядка эмоционального напряжения, исследование своих чувств, принятие некоторых своих чувств и т. д.);
- способность осуществить принятое решение;
- получение поддержки;
- принятие ситуации, которую невозможно изменить;
- поиск и изучение альтернатив решения проблемы;
- получение практической помощи через прямые действия психолога или группы;
- развитие имеющихся умений и навыков, приобретение новых;
- получение информации;
- новое реагирование на действия других людей и ситуацию.

6. Завершающий этап

Основная задача – завершение психокоррекционных отношений психолога и клиента, заключающееся в проработке состояний «эмоционального круга» у клиента и отчасти у психолога (К. Бремс), а также создание прочной установки клиента для переноса полученного опыта, достигнутых изменений в реальные жизненные условия.

Так как типичная психокоррекция предполагает среднесрочный вид помощи при условии эмпатических помогающих отношений, которые выступают поддержкой и важным условием продуктивности психокоррекционной работы, на завершение данных отношений психолог должен тратить достаточное количество усилий и понимать закономерности происходящего. Необходимо принимать во внимание возрастные и индивидуальные особенности клиента, специфику проработанных нарушений/ трудностей. На данный этап следует потратить несколько последних встреч, обычно 2–4 встречи (табл. 2).

Таблица 2

Стадии естественного завершения психокоррекционных отношений

Стадия	Признаки в поведении клиента	Воздействие психолога
Отрицание	Избегает темы окончания психокоррекции. Игнорирует психолога	Работает над привлечением внимания. Повторно поднимает и обсуждает тему окончания, пока не убедится, что клиент его услышал
Раздражение/гнев	Проявляет агрессию, отреагирует агрессивные эмоции прямо или косвенно. Обвиняет психолога	Понимает и интерпретирует эмоции и поведение клиента. Помогает отреагировать фрустрацию и злость.
Стадия сделки	Сообщает о возвращении психологических симптомов или о появлении новых (иногда они проявляются). Открыто пытается договориться о продолжении сессий	Четко придерживается даты завершения. Понимает временный характер и интерпретирует возврат и появление психологических симптомов в контексте завершения
Печаль	Выражает печаль по поводу завершения отношений. Депрессивные проявления	Принимает и интерпретирует психологические симптомы состояния клиента. Помогает отреагировать. Выражает собственные чувства и печаль
Принятие	Принимает неизбежность завершения. Пересматривает весь психокоррекционный процесс. Осознает свой прогресс. Строит планы на будущее. Прощается с психологом. Испытывает светлые чувства	Моделирует принятие. Помогает пересмотреть прогресс клиента. Моделирует прощание. Восхищается прогрессом. Делится собственными чувствами

Для создания установки для переноса положительного психокоррекционного опыта используются техники, направленные на сознательный и подсознательный уровни психики клиента. На со-

знательном уровне они направлены на пересмотр изменений в процессе всей психокоррекционной работы и достигнутых клиентом изменений, результатов лучшей адаптации и способов поведения в проблемной ситуации. Подсознательный уровень формирования установки может использовать техники позитивной психотерапии, арт-терапии и сказкотерапии.

Примеры описания психокоррекционных случаев приводятся в прил. 3. Образец анализа психокоррекционного случая представлен в прил. 15.

1.5. Психокоррекционная программа. Принципы составления, структура и содержание

Для реализации психокоррекционной стратегии психолог использует сценарий работы, применяя разные методы психокоррекции, учитывая их механизм психокоррекционного воздействия. Он может использовать готовые программы, но чаще всего психокоррекционные программы составляются под конкретный психокоррекционный случай и носят индивидуальный характер.

При планировании психокоррекционных мероприятий и составлении психокоррекционной программы важно опираться на следующие принципы.

Принципы составления психокоррекционной программы по А.А. Осиповой [32, с. 22–33].

1. Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач указывает на необходимость присутствия в любой коррекционной программе задач трех видов. Взаимообусловленность в развитии различных сторон психики клиента позволяет в значительной степени оптимизировать развитие за счет интенсификации сильных сторон личности посредством механизма компенсации.

2. Принцип единства коррекции и диагностики отражает целостность процесса оказания психологической помощи в рамках психокоррекции как особого вида деятельности психолога.

3. Принцип приоритетности коррекции каузального типа. В зависимости от направленности выделяют два типа коррекции: симптоматическую и каузальную. Симптоматическая коррекция

направлена на преодоление внешней стороны трудностей развития, внешних признаков, симптомов этих трудностей. Коррекция каузального типа предполагает устранение и нивелирование причин, порождающих сами эти проблемы и отклонения в развитии клиента.

4. Деятельностный принцип коррекции отражает и определяет тактику проведения коррекционной работы, пути и способы реализации поставленных целей.

5. Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей клиента требует соответствия хода психического и личностного развития клиента нормативному развитию, с одной стороны, и признания бесспорного факта уникальности и неповторимости конкретного пути развития личности – с другой.

6. Принцип комплексности методов психологического воздействия утверждает необходимость использования всего многообразия техник, методов, приемов практической психологии. Критически переосмысленные и взятые на вооружение, эти методы представляют собой мощный инструмент, позволяющий оказать эффективную психологическую помощь клиентам с самыми различными проблемами.

7. Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в коррекционной программе определяется той ролью, которую играет ближайший круг общения в психическом развитии клиента.

8. Принцип опоры на разные уровни организации психических процессов. При составлении коррекционных программ необходимо опираться на более развитые психические процессы и использовать методы, их активизирующие.

9. Принцип программированного обучения. Наиболее эффективно работают программы, состоящие из последовательных операций или шагов, выполнение которых сначала с психологом, а затем самостоятельно приводит к формированию необходимых умений и действий.

10. Принцип усложнения. Каждое задание должно проходить ряд этапов от минимально простого к более сложному. Формальная сложность материала может не совпадать с психологической сложностью. Работать с клиентом необходимо на оптимальном уровне сложности.

11. Принцип учета объема и степени разнообразия материала определяет, что психологу следует включать новый материал в работу после сформированности определенного умения.

12. Учет эмоциональной сложности материала. Коррекционная работа обязательно должна завершаться на эмоциональном позитивном фоне.

Требования к разработке психокоррекционной программы

Тема должна формулироваться в позитивной, а не в негативной форме. Позитивная форма представления темы коррекционной программы включает описание тех форм поведения, деятельности, структур личности, которые должны быть сформированы у клиента/ ребенка (ориентиры для точек роста индивида).

Цель. При формулировании цели коррекции необходимо руководствоваться следующими правилами.

1. Цели коррекции должны формулироваться в позитивной, а не в негативной форме. Определение целей коррекции не должно начинаться со слова «не», цели не должны носить запретительного характера, ограничивающего возможности личностного развития и проявления инициативы клиента.

2. Цели коррекции должны быть реалистичны и соотнесены с продолжительностью коррекционной работы и возможностями переноса клиентом нового позитивного опыта и способов действий в реальную практику жизненных отношений.

Задачи. При постановке задач необходимо учитывать принцип системности развития психологической деятельности, который задает необходимость учета в коррекционной работе коррекционных, профилактических и развивающих задач. Системность этих задач отражает взаимосвязанность различных сторон личности и гетерохронность их развития. Задач должно быть не менее 4–7, из них половина и более – это коррекционные, остальные – развивающие и психопрофилактические задачи.

Предмет программы: содержание психокоррекции (п. 1.2 «Виды психокоррекции»).

Объект программы: человек или группа людей, на которых направлена психокоррекционная работа (необходимо указать возраст и количество участников).

Объем программы: общее время коррекционной работы и частота встреч (сессий/ сеансов).

Форма работы: индивидуальная, групповая или индивидуально-групповая.

Методы психокоррекции: конкретные направления и подходы психокоррекционной работы, технологии, техники, методики.

Содержание (необходимо составить краткое описание каждого этапа)

1 этап. Диагностический. Перечислить психодиагностические методы и методики для сбора психологического анамнеза и проведения комплексного психологического обследования личности.

2 этап. Аналитический. Структурировать данные психологического анамнеза; составить список данных и трудностей/ проявлений нарушения и сделать вывод об источнике недостатков и проблем клиента, его индивидуально-личностных особенностях; сформулировать психологический диагноз и психологический прогноз; обозначить модель/ стратегию оказания психокоррекции; произвести выбор техник и методов психокоррекционного воздействия.

3 этап. Установочный. Перечислить методы и приемы для установления психологического контакта с клиентом, заключить договор/ контракт на психокоррекционную работу с клиентом.

4 этап. Психокоррекционный. Определить тематический план, построить ряд условных подэтапов, определить цель коррекции на каждом из них. Решающее значение имеет определенная логика планируемой работы в зависимости от предмета психологической коррекции, индивидуально-личностных особенностей клиента, использования различных методов и техник (не должно быть случайного набора упражнений).

5 этап. Этап оценки эффективности. Определить методы оценки эффективности психокоррекции (наблюдение за поведением клиента в естественных условиях; беседа с представителями ближайшего социального окружения клиента (по возможности) и диагностические методики, использовавшиеся на диагностическом этапе.

6 этап. Завершающий. Подобрать упражнения для отработки круга эмоций клиентом/ ребенком для завершения на стадии принятия и создания установки для переноса позитивных изменений клиента/ ребенка в реальную жизненную ситуацию.

Используемая для разработки проекта литература

А.А. Осипова определяет разные виды психокоррекционных программ.

1-я классификация

1. Общая модель психокоррекции – условия оптимального возрастного развития.

2. Типовая модель психокоррекции – овладение различными компонентами действий и их поэтапное формирование.

3. Индивидуальная модель коррекции – определение индивидуальной программы развития с опорой на более сформированные стороны.

2-я классификация

1. Стандартизированная программа – четкая последовательная поэтапная программа, требующая жесткого ее выполнения.

2. Свободная – психолог составляет самостоятельно, определяет цели и задачи этапов психокоррекции, намечает ориентиры результата достижений [32].

Итак, в этой главе определены основы психологической коррекции, ее содержательные и процессуальные стороны, являющиеся теоретическим основанием практической психокоррекционной деятельности.

Контрольные вопросы

1. Объясните отличие психологической коррекции от других видов психологической помощи.
2. Определите и раскройте основные виды психологической коррекции.
3. Назовите и охарактеризуйте основные принципы психокоррекционной работы психолога.
4. От чего зависят конкретные цели психокоррекционной деятельности психолога?
5. Назовите этапы осуществления психокоррекционной деятельности.
6. Определите задачи и содержание работы психолога на диагностическом этапе.

7. Определите задачи и содержание работы психолога на аналитическом этапе.
8. Определите задачи и содержание работы психолога на установочном этапе.
9. Определите задачи и содержание работы психолога на коррекционном этапе.
10. Определите задачи и содержание работы психолога на этапе оценки эффективности.
11. Определите задачи и содержание работы психолога на завершающем этапе.
12. В чем заключается специфика и содержание деятельности, направленной на сбор психологического анамнеза и постановку психологического диагноза?
13. Определите эффективность психологического диагноза разного уровня постановки для осуществления психокоррекционных мероприятий в отношении клиента.
14. Назовите типы психологического прогноза и определите различия между ними.
15. В чем различия осуществления установочного этапа оказания психокоррекционной помощи взрослому и ребенку?
16. Каковы критерии эффективности психокоррекционного воздействия?
17. Обозначьте целесообразность психопрофилактических мероприятий в отношении человека, получившего психокоррекционную помощь.
18. Каковы задачи оказания психокоррекционного воздействия на когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферы клиента?
19. Что является показанием к выбору индивидуальной психологической коррекции? Приведите примеры возможных трудностей и нарушений клиента, при которых необходимо использовать индивидуальную форму психологической коррекции.
20. Перечислите и дайте характеристику практическим методам психологической коррекции. Обоснуйте выбор практических методов при определенных нарушениях и трудностях клиента.
21. Назовите и раскройте принципы составления психокоррекционных программ.

22. Определите структурные элементы психокоррекционной программы.
23. Раскройте содержание структурных элементов психокоррекционной программы.
24. Проведите сравнительный анализ принципов психокоррекционной работы и принципов составления психокоррекционных программ.
25. Назовите правила формулирования темы, цели и задач психокоррекционной программы.
26. Перечислите, что включает модель/ стратегия психокоррекции.
27. Назовите общие и специальные методы психокоррекции.
28. Раскройте содержание механизмов психологического воздействия общих методов психокоррекции.

Глава 2. ПОНЯТИЕ «ЛИЧНОСТЬ» В ПСИХОЛОГИИ. ПРЕДМЕТ ПСИХОКОРРЕКЦИИ ЛИЧНОСТИ

Основные понятия: *личность, психологическая коррекция личности, психическое здоровье, темперамент, характер, способности, направленность личности, индивидуальность, субъект деятельности, индивидуально-типологические свойства, личность как система отношений, отношения личности, когнитивная сторона отношений, эмоциональная сторона отношений, поведенческая сторона отношений, целостный подход к изучению личности, сознание, самосознание, целостно-функциональный подход.*

2.1. Понятие «личность» в психологии

Многообразие подходов и определений указывает на разнообразие и сложность описания личности. В практическом плане следует принять его как наличный факт и, задавшись определенной целью (например, психокоррекцией эмоциональных нарушений личности), упростить описанное многообразие до уровня некоторых феноменологических моделей.

Можно утверждать, что **личность –** это системное качество, которое приобретает индивид во взаимодействии с социальным окружением. Это взаимодействие протекает в трех ведущих формах: общении, познании и совместной деятельности.

Основными структурными элементами личности являются:

1) темперамент – особенности нейродинамической организации индивида;
2) характер – совокупность устойчивых, преимущественно прижизненно формируемых свойств;
3) способности – сочетание психических свойств, являющихся условием успешного выполнения какой-либо одной или нескольких видов деятельности;
4) направленность – система устойчивых предпочтений и мотивов личности, ориентирующих динамику ее развития, задающая главные тенденции ее поведения. Являясь одной из системных характеристик личности, позволяющих прогнозировать ее будущее, она обусловливает смысловое единство активного и целенаправленного поведения личности.

Рассмотрим основные подходы в отечественной психологии личности.

Б.Г. Ананьев рассматривал человека как развивающуюся систему свойств [4]:

1) человек как индивид (темперамент: активные и реактивные свойства);
2) человек как индивидуальность (характер: когнитивные и аффективные свойства);
3) человек как субъект (мотивационные стратегии);
4) человек как объект (способности организаторские и коммуникативные).

Главный принцип – единство биологического и социального в человеке обеспечивается посредством единства характеристик: *индивид (носитель биологического); личность; субъект (носитель социального); индивидуальность.*

Однако человек – это не только индивид и личность, но и носитель сознания, субъект деятельности, производящий материальные и духовные ценности. Человек как *субъект* предстает со стороны своей внутренней, психической жизни как носитель психических явлений.

Структура человека как *субъекта деятельности* образуется из определенных *свойств индивида и личности,* которые соответствуют предмету и средствам деятельности. Человек выступает как *субъект труда* (основу предметной деятельности человека составляет труд). Человек предстает как *субъект познания* (основу теоретической или познавательной деятельности составляют процессы познания). Человек выступает в качестве *субъекта общения* (в основе коммуникативной деятельности лежит общение).

Итак, каждый человек предстает целостно – как *индивид, личность и субъект*, что обусловлено единством биологического и социального. Как индивид он развивается в онтогенезе, а как личность он проходит свой жизненный путь, в ходе которого осуществляется социализация индивида.

Однако для каждого из нас очевидно и то, что все мы отличаемся друг от друга темпераментом, характером, стилем деятельности, поведения и т. д. Поэтому кроме понятий индивида, личности и субъекта используется и понятие *индивидуальности.* Индивиду-

альность – это неповторимое сочетание в человеке его черт из всех трех названных выше подструктур психики. Человек как индивид, личность и субъект деятельности может быть отнесен к определенным классам, группам и типам. Но как индивидуальность он существует в единственном числе и неповторим в истории человечества. *Понять индивидуальность можно, лишь объединив все факты и данные о человеке во всех аспектах его бытия.* С этой точки зрения индивидуальность – это функциональная характеристика человека, проявляющая себя на всех уровнях его структурной организации, – индивида, личности, субъекта деятельности. Именно на уровне индивидуальности возможны наивысшие *достижения человека,* поскольку индивидуальность проявляется во взаимосвязи и *единстве* свойств человека как индивида, личности и субъекта деятельности.

Таким образом, приступая к психологической характеристике человека, необходимо дать психологическую характеристику человека как индивида, собственно личности, субъекта деятельности и индивидуальности.

Характеризуя индивида, Б.Г. Ананьев выделяет в его структуре два класса свойств:

1) возрастно-половые;

2) индивидуально-типические, включающие

- эндокринно-биохимические особенности;
- морфологические структуры организма в целом (типы конституции Э. Кречмера и У. Шелдона);
- нейродинамические свойства: сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов (И.П. Павлов).

Б.М. Теплов и В.Д. Небылицын расширили перечень основных свойств динамичностью и лабильностью. Интеграция индивидуально-типических свойств представлена в задатках и темпераменте (психодинамические свойства индивида).

Психологическая характеристика личности включает:

- потребности;
- мотивы;
- способности (общие и специальные);
- характер;
- самосознание.

Психология индивидуальности.

Основа индивидуальности заключается в гармонии частей (В.М. Бехтерев). Индивидуальность определяет единство всех уровней организации человека, выражает понятие цельности: на уровне личности – направленность личности; на уровне субъекта деятельности – индивидуальный стиль деятельности.

В.Н. Мясищев. Концепция отношений личности

Ядро личности – система ее отношений к внешнему миру и к самому себе. Данное положение явилось основой для исследований В.Н. Мясищева в области медицинской психологии («Личность и неврозы»).

Автор первым поставил вопрос о структуре личности: «Структурная характеристика освещает нам со стороны целостности или расщепленности, последовательности или противоречивости, устойчивости или изменчивости, глубины или поверхности, преобладания или относительной недостаточности тех или иных психических функций» [30]. Это определило специфику его взглядов на структуру личности, где нет отдельных составляющих, но есть *психологическая данность – отношение*, замыкающее на себя все другие психологические характеристики личности. Именно отношение, по мысли В.Н. Мясищева, является интегратором этих свойств, что и обеспечивает целостность, устойчивость, глубину и последовательность поведения личности.

В.Н. Мясищев строит свою концепцию личности, центральным элементом которой является понятие *отношение*.

Отношение личности – это активная, сознательная, интегральная, избирательная, основанная на опыте связь личности с различными сторонами действительности. Отношение – это системообразующий элемент личности, который предстает как система отношений. При этом важным моментом является *представление о личности как о системе отношений*, структурированной по степени обобщенности – от связей субъекта с отдельными сторонами или явлениями внешней среды до связей со всей действительностью в целом. Сами отношения личности формируются под влиянием общественных отношений, которыми она связана с окружающим миром в целом и обществом в частности.

Действительно, с момента рождения человек вынужден вступать именно в общественные отношения (сначала с матерью – непосредственно-эмоциональные отношения, затем с окружающими его близкими, сверстниками, воспитателями, педагогами, коллегами и т. д.) в виде игровой, учебной, общественной и трудовой деятельности, которые, преломляясь через «внутренние условия», способствуют формированию, развитию и закреплению личностных, субъективных отношений человека. Эти отношения выражают личность в целом и составляют внутренний потенциал человека. Именно они проявляют, то есть обнаруживают для самого человека скрытые, невидимые его возможности и способствуют появлению новых. Автор особо подчеркивает регулятивную роль отношения в поведении человека.

Структура отношения. В.Н. Мясищев выделяет в отношении эмоциональную, оценочную (когнитивную, познавательную) и конативную (поведенческую) стороны. Каждая сторона отношения определяется характером жизненного взаимодействия личности с окружающей средой и людьми.

Эмоциональный компонент способствует формированию эмоционального отношения личности к объектам среды, людям и самой себе (эмоции и чувства).

Познавательный (оценочный) компонент способствует восприятию и оценке личностью (осознанию, пониманию, объяснению) объектов среды, людей и самой себя.

Поведенческий (конативный) компонент способствует осуществлению выбора стратегий и тактик поведения личности по отношению к значимым (ценным) для объектов среды, людей и самой себе.

Виды отношений разделяются на положительные и отрицательные как с точки зрения эмоциональной, так и рациональной оценок.

Поведенческая сторона отношения выражается посредством потребностей, поскольку сама потребность, указывая на свой предмет, тем самым дает и косвенное указание на способ достижения этого предмета.

Эмоциональная сторона отношения выражается посредством привязанности, любви, симпатии и противоположных по знаку чувств –неприязни, вражды, антипатии.

Познавательная, или оценочная, сторона проявляется в принятых личностью моральных ценностях, выработанных убеждениях, вкусах, склонностях, идеалах.

О развитии отношений. Если личность – это система ее отношений, то процесс развития личности обусловливается ходом развития ее отношений. В.Н. Мясищев указывает, что первоначальный период возрастающей избирательности поведения человека характеризуется *предотношением,* в котором отсутствует элемент сознательности. Нечто, что человек не осознает, побуждает его к деятельности (неосознаваемая мотивация поведения).

В прикладных исследованиях становления личности получила распространение идея об **иерархической структуре личности К.К. Платонова**. В данной структуре низшие ступени подчинены высшим и управляются ими, а высшие, включая низшие и опираясь на них, не сводятся к их сумме, так как переходы от одной ступени к другой осуществляются как скачки на основе появления системных качеств.

В разработанной концепции К.К. Платонова выделены четыре основные подструктуры (сверху вниз):

1) направленность, которая включает влечения, желания, интересы, склонности, идеалы, мировоззрения, убеждения;
2) опыт, включающий знания, умения, навыки и привычки;
3) психические процессы (воля, чувства, эмоции, мышление, память, восприятие, ощущения);
4) биопсихические свойства (темперамент, половые, возрастные, а также органические изменения) [2].

Целостный подход к изучению личности и его теоретическая разработка характерна для ряда отечественных психологов (С.Л. Рубинштейн, К.А. Абульханова-Славская, Л.И. Анцыферова, Н.И. Непомнящая, А.И. Крупнов, С.И. Кудинов и др.).

Н.И. Непомнящей в результате теоретических и эмпирических исследований была выявлена система базовых оснований личности – фундаментальных, ведущих, обобщенных устойчивых, определяющих многообразие психологических особенностей человека, форм его функционирования [31]. В нее входят:

- ценностность как характеристика наиболее значимой обобщенной сферы действительности, через отношение к которой он осознает, выделяет свое «Я»;

- отношение «Я-Другой» – как определяющее основание сферы отношений;
- способность преодоления привычных представлений о мире и о себе;
- определяющие основания сознания;
- определяющие основания деятельности.

Базовые основания личности представляют собой психологическую форму реализации сущностных свойств человека, таких как:

- универсальность, обеспечивающая возможность присвоения самого разного содержания, форм, способов жизни;
- бесконечность, позволяющая в процессе присвоения выходить за пределы самого себя, создавать новое, творить;
- способность отождествлять себя с другими, «быть собой и другим».

Целостно-функциональный подход к личности (А.И. Крупнов, С.И. Кудинов [22; 23])

Целостность является категорией, которая, безусловно, принадлежит к разряду основополагающих не только в психологии, но и в других науках. В принципе, любая наука постоянно стремится к более целостной системе изучения своего предмета (личности).

Целостность имеет две смысловые характеристики и определяется как способ исследования (целостный подход) и как система, в которой «внутренние связи частей между собой являются преобладающими по отношению к движению этих частей и к внешнему воздействию на них» [22]. Как замечает С.И. Кудинов: «Познать целое – это значит найти внутренние взаимосвязи частей, характер взаимосвязи, ее основу; а целостный подход – это особая исследовательская позиция, способ восприятия процессов и явлений» [23].

Целостность – это показатель системы, а устойчивость – необходимый атрибут целостной системы, которая состоит из компонентов, то есть структурных составляющих, взаимодействие которых инициирует качественные особенности. Компоненты, их взаимодействия и взаимосвязи образуют внутреннюю форму системы, то есть структуру. Итак, при целостном подходе какое-либо психическое образование предстает перед исследователем во всем многообразии связей и отношений между компонентами, его со-

ставляющими, и различными другими образованиями и, соответственно, их компонентами. Основная проблема заключается в том, чтобы из огромного множества связей и отношений выявить интегральные переменные, воздействие на которые может повлиять на всю целостную систему, следовательно, данные интегральные переменные являются показателем устойчивости целостности системы. Решая данную проблему, следует исходить из соображения, что любое психическое образование служит определенной цели, а значит, существует для получения определенного результата, а все элементы в системе направлены на достижение этой общей цели, стоящей перед системой в целом. В разделе «Психокоррекция экзистенциально-бытийной сферы личности» подробнее рассмотрим данный подход в применении к самореализации личности.

В зарубежной психологии личность рассматривается с позиций соответствующих положений теорий и направлений в психологии (прил. 5).

2.2. Основные сферы личности

Практическая необходимость заключается в определении основных сфер личности при оказании человеку целенаправленной психокоррекционной помощи (табл. 3).

Таблица 3

Основные сферы личности по Н.И. Шевандрину [43]

Потребностно-мотивационная	Различные потребности (испытываемые человеком нужды в определенных условиях жизнедеятельности и развития), мотивы (связанные с удовлетворением определенных потребностей побуждения к деятельности) и направленности
Эмоционально-волевая	Субъективно окрашенные реакции, отношения к окружающему миру, усилия и их переживания. Обобщенно сюда следует относить эмоционально-волевые состояния, процессы и свойства личности
Когнитивно-познавательная	Получение, хранение, узнавание, воспроизведение, забывание и преобразование информации. Обобщенно сюда следует относить когнитивно-познавательные состояния, процессы и свойства личности

Межличностно-социальная	Межличностные обмены информацией, взаимодействия, отношения и т. п.
Действенно-практическая	Проявления человека как деятеля, практически реализующего себя в окружающем мире (способности, навыки, умения, достижения)
Морально-нравственная	Личностные репрезентации основных нормативных регуляций действий человека, закрепленных в привычках, обычаях, традициях, принципах социальной жизни людей. Формально эта сфера проявляется в морально-нравственных состояниях, действиях, поступках и свойствах личности
Экзистенциально-бытийная	Субъективные самопрезентации существования личности. Эта сфера проявляется в состояниях самоуглубления, переживаниях своей идентичности, самости, свойствах личности, обусловленных сопричастностью своему бытию в мире (например, экзистенциальная уверенность/ неуверенность)

Содержание основных положений, целей и методов психокоррекции сгруппировано по основным сферам личности (прил. 2).

Личность человека также можно охарактеризовать *пятью основными потенциалами* (потенциалы выполняют роль динамических доминант, задающих направленность процессу развития личности).

1. Когнитивно-познавательный потенциал. Определяется объемом и качеством информации, которой располагает личность. Кроме того, он включает психологические качества, обеспечивающие продуктивность познавательной деятельности человека.

2. Морально-нравственный потенциал. Обусловливается приобретенными личностью в процессе социализации нравственно-этическими нормами, жизненными целями, убеждениями, устремлениями. Речь идет о единстве психологических и идеологических моментов в сознании и самосознании личности, которые вырабатываются с помощью эмоционально-волевых и интеллектуальных механизмов и реализуются в ее мироощущениях, мировоззрении, мироустремлениях.

3. Творческий потенциал. Определяется репертуаром умений и навыков, способностями к действию (созидательному и/или разрушительному, продуктивному или репродуктивному) и мерой их реализации в определенной сфере (или сферах) деятельности или общения.

4. Коммуникативный потенциал. Зависит от общительности, характера и прочности контактов, устанавливаемых личностью с другими людьми. Содержательно-динамически эта способность выражается в систематичности и разнообразии социальных ролей, которые играет личность.

5. Эстетический потенциал личности обусловливается уровнем содержания и интенсивностью ее потребностей в прекрасном, а также тем, как она их удовлетворяет. Эстетическая активность личности реализуется и в творчестве (профессиональном или самодеятельном), и в «потреблении» произведений искусства.

Рассмотренное многообразие подходов и определение основных сфер личности дает возможность психологу выбрать и обоснованно использовать конкретный подход и на его основе определить дальнейшую психокоррекционную стратегию работы.

Контрольные вопросы

1. Дайте определение категории «личность» с позиции основных подходов в отечественной психологии.
2. Раскройте содержание основных структурных элементов личности в отечественной психологии.
3. Раскройте содержание основных элементов структуры личности в подходе Б.Г. Ананьева.
4. Охарактеризуйте индивидуально-типические характеристики личности.
5. Как рассматривается понятие «индивидуальность» в концепции Б.Г. Ананьева?
6. Назовите основные положения концепции отношений личности В.Н. Мясищева.
7. Дайте характеристику основным сторонам личности в системе отношений в подходе В.Н. Мясищева.
8. Раскройте содержание подхода к личности К.К. Платонова.
9. Назовите отличительные особенности целостного подхода к личности в отечественной психологии.
10. Раскройте основные положения целостно-функционального подхода к личности А.И. Крупнова, С.И. Кудинова.
11. Назовите основные направления и подходы в зарубежной психологии личности.

12. Раскройте структурную модель личности и основные положения психоаналитической теории личности З. Фрейда. Сформулируйте соответствующие цели психокоррекционной работы.
13. Охарактеризуйте основные положения и структуру личности аналитической психологии К.Г. Юнга. Сформулируйте соответствующие цели психокоррекционной работы.
14. Определите основные понятия индивидуальной психологии А. Адлера.
15. Раскройте понятия «стиль жизни», «типы жизненных стилей» в теории А. Адлера. Сформулируйте соответствующие цели психокоррекционной работы.
16. Раскройте основные положения понятия «личность» в поведенческой психологии. Сформулируйте соответствующие цели психокоррекционной работы, используя теории научения.
17. Охарактеризуйте природу личности с позиции теорий и подходов когнитивного направления в психологии личности. Сформулируйте соответствующие цели психокоррекционной работы.
18. Раскройте основные подходы к личности в гуманистической психологии.
19. Назовите основные положения трансперсональной теории личности А. Маслоу. Сформулируйте соответствующие цели психокоррекционной работы.
20. Раскройте основные положения феноменологической теории личности К. Роджерса.
21. Как рассматривается личность в феноменологической теории К. Роджерса? Сформулируйте соответствующие цели психокоррекционной работы.
22. Охарактеризуйте основные категории личности в экзистенциальной психологии.
23. Проанализируйте и сравните разные подходы к личности в отечественной психологии.
24. Проанализируйте и сравните разные подходы к личности в зарубежной психологии.
25. Перенесите таблицу (прил. 2) в рабочую тетрадь и подготовьте ее для заполнения по мере актуализации соответствующих сфер.

Глава 3. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДЫ ПСИХОКОРРЕКЦИИ В РУСЛЕ ОСНОВНЫХ СФЕР ЛИЧНОСТИ

3.1. Психокоррекция нарушений потребностно-мотивационной сферы личности

Основные понятия: *деятельностный подход, структура деятельности, потребности, мотивы, дефицитарные нарушения, фрустрация, состояние фрустрации, психологические потребности, психологический механизм проблемы клиента, гештальттерапия, гештальт, цикл контакта, механизмы прерывания контакта, интроекция, проекция, ретрофлексия, конфлюэнция, дифлексия, стиль жизни, стремление к превосходству, социальный интерес, цель жизни, реориентация стиля жизни.*

Потребностно-мотивационная сфера личности включает различные потребности (испытываемые человеком нужды в определенных условиях жизнедеятельности и развития), мотивы (связанные с удовлетворением определенных потребностей побуждения к деятельности) и направленности. Рассмотрим основные понятия и положения теорий и подходов, в которых центральное место занимают обозначенные явления, определим цели и методы психокоррекционной работы.

В поведении человека можно выделить две функционально взаимосвязанные стороны: побудительную и регулятивную. Побудительная сторона обеспечивает активность и направленность поведения. Описание этой стороны поведения связано с понятием мотивации. Регулятивная обеспечивает гибкость и устойчивость поведения в различных условиях.

Мотивация – это система факторов, вызывающих активность организма и определяющих направленность поведения человека. Сюда могут быть включены такие образования, как потребности, мотивы, намерения, цели, интересы, стремления.

Наиболее важным из мотивационных понятий является понятие «потребность».

Потребность – это состояние нужды в чем-либо. Потребности есть у всех живых существ. Они активизируют организм, направляют

его на поиск того, что в данный момент необходимо организму. Основными характеристиками потребностей являются: *а)* сила; *б)* периодичность возникновения; *в)* способы удовлетворения; *д)* предметное содержание потребностей (т. е. совокупность тех объектов, с помощью которых данная потребность может быть удовлетворена).

Еще одно понятие, описывающее мотивационную сферу человека, – это мотив.

Мотив (в пер. с лат. – приводить в движение, толкать) – это предмет, который выступает в качестве средства удовлетворения потребности (А.Н. Леонтьев). При одной и той же потребности мотивами наблюдаемого поведения могут выступать различные предметы. Мотивы есть только у человека. Замечено, что потребность сама по себе не может быть мотивом поведения, так как потребность способна породить только ненаправленную активность организма. А направленность и организованность поведения обеспечивается лишь мотивом – предметом данной потребности. Мотивы, в отличие от потребностей, потенциально осознаваемы.

Цель – осознаваемый результат, на который направлено поведение. Это ожидаемый результат деятельности человека. Цель связана с кратковременной памятью в отличие от мотивов и потребностей.

Потребности, мотивы, цели – основные составляющие мотивационной сферы человека. Итак, каждая из потребностей может быть реализована во многих мотивах; каждый мотив может быть удовлетворен различной совокупностью целей.

Теория потребностей А. Маслоу [29]

Самой важной частью теории Маслоу является модель иерархии потребностей, включающая полный набор мотиваций человека.

А. Маслоу называл психологическую разлаженность дефицитарными болезнями; он считал, что такие заболевания вызываются тем, что не удовлетворены некоторые основные потребности. Лучшим примером основных потребностей являются *физиологические потребности* (голод, жажда, сон). Неудовлетворенные потребности раньше или позже приводят к болезни, а единственным лечением может быть полное удовлетворение этих потребностей. Большинство людей могут без труда это сделать. Однако если биологические

потребности не удовлетворяются соответствующим образом, то индивид почти полностью посвящает себя поискам возможностей для их удовлетворения. Но как только данная конкретная непреодолимая потребность удовлетворена, она становится менее важной, позволяя другим потребностям всплыть на поверхность.

Некоторые *психологические потребности* тоже следует удовлетворять, чтобы сохранить здоровье. К основным психологическим потребностям Маслоу относит *потребность в безопасности, защите; потребность стабильности; потребность любви и чувстве принадлежности, а также потребность в самоуважении и признании*. Дополнительно каждый индивид имеет потребности роста: потребность развивать свои потенциальные возможности и способности, потребность самоактуализации.

К потребностям *безопасности* Маслоу относил потребность индивида жить в относительно стабильной, безопасной и предсказуемой обстановке. У нас есть основная потребность в организации, порядке и определенных запретах. Люди нуждаются в освобождении от страха, тревоги и хаоса. Как и в случае с биологическими потребностями, большинство людей принимают как должное плавно развивающееся, стабильное, защищающее общество. В современном обществе потребность в безопасности чаще проявляется только при критических обстоятельствах: стихийных бедствиях, эпидемиях и терактах.

У всех людей есть потребность в *принадлежности и любви*. Мы стремимся установить тесные отношения с другими и чувствовать себя частью таких групп, как семья и круг сверстников. Эти потребности, как писал А. Маслоу, все чаще остаются неудовлетворенными в нашем изменчивом индивидуалистическом обществе. Они, как правило, лежат в основе психологических расстройств.

А. Маслоу описал два типа потребности *уважения*. Первый – это желание чувствовать компетентность и личные достижения. Второй – потребность уважения другими, что включает общественное положение, славу, оценку и признание. Если эти потребности не удовлетворены, то человек начинает чувствовать себя приниженным, слабым или беспомощным. Нормальное самоуважение складывается из личных стремлений, которые приводят к достижениям, а также из заслуженного уважения другими.

Даже если все эти потребности удовлетворены, утверждает А. Маслоу, человек все еще чувствует разочарованность и некоторую незавершенность до тех пор, пока он не испытает *самоактуализации* – использования своих способностей и талантов. Формы, в которых проявляется эта потребность, весьма различны в зависимости от того, что представляет собой человек. У каждого из нас свои мотивации и способности. Для одного очень важно стать хорошим родителем, другие стремятся добиться успехов в спорте, стать художником или изобретателем.

Фрустрация – психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности. Состояние фрустрации сопровождается различными отрицательными переживаниями: тревогой, разочарованием и др. Высокий уровень фрустрации приводит к дезорганизации деятельности и снижению ее эффективности [7, с. 580].

Доступ к *психологическому механизму проблемы клиента* можно получить следующим образом (интегрируя деятельностный подход в отечественной психологии и техники гештальттерапии):

1) актуализировать эмоциональное состояние клиента «здесь-и-сейчас» в отношении собственной проблемы, скорее, эмоциональное состояние будет соответствовать эмоции (эмоциям), относящимся к фрустрационному виду эмоций;
2) определить потребность и мотив клиента, связанные с состоянием фрустрации;
3) прояснить цель поведения клиента в проблемной ситуации;
4) определить способ достижения цели.

В прил. 6 приводятся сессии для определения психологического механизма проблемы клиента.

Рассмотрим ***теорию цикла контакта гештальттерапии Ф. Перлза*** [42].

Ф. Перлз ввел понятие «контакт» в теорию гештальттерапии в своей работе «Эго, голод и агрессия». Для обеспечения жизнедеятельности организму необходимо полноценное взаимодействие со средой. Для получения чего-либо из окружающей среды необходимо, чтобы организм *стремился к* чему-то и *взял бы* что-то (необходимое для удовлетворения физиологических или ментальных потребностей).

Контакт в гештальттерапии – понятие довольно широкое, включающее не только взаимодействие кого-то с кем-то, но и осознавание поля опыта и двигательного ответа в нем, поведение, нацеленное на ассимиляцию нового.

Главным предметом исследования в гештальттерапии является *граница контакта между индивидом и средой*, где и происходят все психологические явления и где, собственно, можно и говорить о реальном существовании «Я».

Граница контакта в норме осуществляет функцию творческого приспособления организма к среде. Творческое приспособление включает две стороны: приспособление и творчество. Приспособление – это процесс взаимодействия потребностей организма с возможностями окружающей среды. Творчество связано с открытием нового решения, созданием новой конфигурации, новой взаимосвязанной целостности, исходя из наличных элементов. Это позволяет понимать творческое приспособление не как «реактивное» существование субъекта, а скорее как активный поиск эффективного способа существования организма в окружающем мире.

В гештальттерапии выделяют четыре основные формы творческого приспособления, регулирующие границу между организмом и средой: конфлюенция (слияние), интроекция, проекция и закрытие границы (ретрофлексия и дифлексия).

Возникновение потребностей происходит постоянно, одна сменяет другую. При этом в конкретный момент времени лишь одна является наиболее актуальной. Она и образует «гештальт», т. е. фигуру, доминирующую на определенном фоне.

Последовательность построения и разрушения гештальтов – «цикл контакта» – названа так, поскольку описывает, каким образом организм контактирует с окружающей средой, и протекает согласно четырем фазам – предконтакт, контактирование, финальный контакт, постконтакт.

1. *Предконтакт*. Первая фаза (предконтакт) содержит то, что составляет фон, задний план, это главным образом тело, поскольку именно в теле начинает возникать ощущение. Это ощущение является признаком наиболее актуальной потребности организма, которая развивается в данный момент. На этой фазе происходит от-

деление фигуры от фона, которая затем будет принимать все более четкие очертания. К концу этой фазы человек понимает, что хочет получить от среды, осознает свою потребность и переходит в следующую – фазу контактирования с окружающей средой.

Во время предконтакта у людей могут возникать затруднения в связи с неспособностью построить гештальт с ясными контурами и определить актуальную потребность (что я хочу?).

2. *Контактирование.* Когда гештальт начинает принимать форму, т. е. потребность или желание осознается, становятся ясными, появляется новая фигура. Она формируется из вероятных возможностей среды, способных удовлетворить потребность посредством контакта. Человек обращается к окружающей среде в поиске необходимого объекта. На этой фазе организм, манипулируя объектами среды, производит то, что техническими терминами обозначается как идентификация и отчуждение. Иными словами, происходит выбор из ресурсов окружающей среды того, что подходит для человека, и отвержение того, что не подходит. Если актуальна потребность в эмоциональной поддержке, человек будет искать другого человека, способного ее оказать.

Блокирование возбуждения, возникающего на этой фазе и необходимого для осуществления контакта, является, по мнению Ф. Перлза, одним из корней тревоги.

3. *Финальный контакт* – это цель контактирования (но не функциональный итог, итог – это ассимиляция и рост). В этот момент окружающая среда уходит на задний план и выбранный объект становится наиболее значимой фигурой, в которую всецело вовлечен человек. Во время финального контакта в какой-то момент будет иметь место до определенной степени неразличимость человека и избранного объекта. На короткое время (в момент полного контакта) границы между организмом и объектом среды исчезают, фигура сливается с фоном. Прерывание контакта на этой фазе может произойти с помощью механизма контроля и прерывания спонтанности через сохранение границ (эготизм).

4. *Постконтакт*. Это последствия контакта. Эта стадия связана с развитием и личностным ростом. В фазе полного контакта граница открывается, чтобы впустить объект контакта, затем, в фазе

постконтакта, граница вновь закрывается для начала процесса ассимиляции полученного опыта. Происходит разделение организма и среды, наступает удовлетворение (ощущение понимания, эмоциональной близости с другим человеком в примере с эмоциональной поддержкой). Фигура исчезает, в поле не остается ничего актуального. Создается возможность для возникновения нового гештальта. Ассимиляция, которая подразумевает дистанцирование и уход, может быть нарушена попытками избежать отделения, продлить финальный контакт.

Последовательность фаз контакта обычно рисуют в виде графика, называемого «кривая контакта» или «кривая развития потребности» (рис. 1).

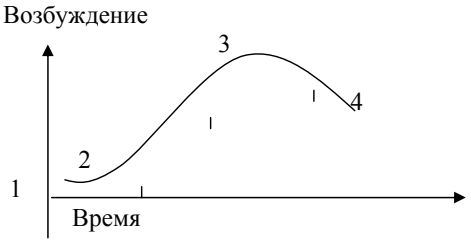

Рис. 1. Схема цикла контакта: 1 – предконтакт; 2 – контактирование; 3 – финальный контакт; 4 – постконтакт

Формирование и завершение гештальтов – процесс постоянный, однако большинство людей прерывают эту последовательность. Прерывание может быть контролируемым, добровольным и, следовательно, управляемым, если человек сохраняет способность выбирать. Он может отложить определенное действие на какое-то время и продолжить его позже или сделать обдуманный выбор и сознательно прервать последовательность, если, например, для ее завершения не хватает каких-либо условий.

Нарушение возникает, когда прерывание происходит без сознательного выбора, как бы само собой. Цель психолога во время работы – *помочь клиенту осознать прерывание контакта и вместе с ним проанализировать, как оно проявляется, что на него влияет, так чтобы субъект вновь обрел возможность сознательного выбора и получил возможность творческого приспособления.*

Техника обнаружения и преодоления механизмов прерывания контакта (из материалов гештальт-семинаров МИГиП М. Дубинского, 2007) направлена на прояснение и осознание клиентом прерываний контакта и их механизмов, устранение данных сбоев в цикле контакта личности.

- При интроекции: «Ты действительно считаешь, что...?».
- При проекции: «Как ты это узнал?».
- При ретрофлексии: «Что ты в себе подавляешь? О чем ты сейчас молчишь? Чего избегаешь?».

Эти вопросы помогут установить подлинный опыт клиента или включение механизмов прерывания контакта.

Здесь же используется техника рефлексии (какие изменения видит психолог в феноменологии клиента: состояние, поведение, профессиональные взаимоотношения «здесь-и-сейчас»): «Я чувствую, что во взаимоотношениях... Я заметил... Я слышу...» и т. п.).

В прил. 14 приводится отрывок психокоррекционной сессии с использованием данной техники.

Индивидуальная психология А. Адлера [3]

Адлер выражал убежденность в том, что великая движущая сила, управляющая человеческим поведением, – *стремление к превосходству*, и это состояние полностью отличается от комплекса превосходства.

В последние годы жизни Адлер пришел к выводу о том, что стремление к превосходству (самосовершенствованию) является фундаментальным законом человеческой жизни. Это нечто, без чего жизнь человека невозможно представить. Эта великая потребность возвыситься от минуса до плюса, от несовершенства до совершенства и от неспособности до способности смело встречать лицом к лицу жизненные проблемы развита у всех людей. Трудно переоценить значение, которое Адлер придавал этой движущей силе. Он рассматривал стремление к превосходству (достижение наибольшего из возможного) как главный мотив в своей теории.

А. Адлер был убежден в том, что стремление к превосходству (самосовершенствованию) является врожденным и что мы никогда от него не освободимся, потому что это стремление и есть сама

жизнь. Тем не менее это чувство надо воспитывать и развивать, если мы хотим реализовать свой человеческий потенциал. От рождения он присутствует в нас в виде теоретической возможности, а не реальной данности. Каждому из нас остается лишь осуществить эту возможность своим собственным путем. Адлер полагал, что этот процесс начинается на пятом году жизни, когда формируется жизненная цель как фокус нашего стремления к самосовершенствованию. Будучи неясной и в основном неосознанной в начале своего формирования в детские годы, эта жизненная цель со временем становится источником мотивации, силой, организующей нашу жизнь и придающей ей смысл. Превосходство может иметь конструктивный и негативный характер.

Социальный интерес. Наряду со стремлением к превосходству *люди мотивированы социальными побуждениями, врожденным социальным инстинктом, который переносит приоритеты со своих личных целей на цели общества.*

Стиль жизни является способом адаптации к жизни в плане поставленных самим индивидуумом целей и способов их достижения. Стиль жизни – уникальное соединение черт, способов поведения и привычек, которые определяют неповторимую картину существования индивидуума.

С точки зрения А. Адлера, стиль жизни настолько прочно закрепляется в возрасте четырех или пяти лет, что впоследствии почти не поддается тотальным изменениям. Конечно, люди продолжают находить новые способы выражения своего индивидуального жизненного стиля, но это, в сущности, является только совершенствованием и развитием основной структуры, заложенной в раннем детстве. Сформированный таким образом стиль жизни сохраняется и становится главным стереотипом поведения в будущем. Другими словами, все, что мы делаем, формируется и направляется нашим, единственным в своем роде, стилем жизни. Все наши психические процессы организованы в единое целое и приобретают значение в контексте стиля жизни.

Основные компоненты жизненного стиля

1. Я-концепция – представление человека о себе, кто он есть.
2. Идеал себя – мнение о том, каким он должен быть.

3. Образ мира – представления о природе, людях, о том, что мир требует от человека.
4. Этические убеждения – личный этический кодекс.

А. Адлер создал методику контент-анализа «Раннее воспоминание» для анализа стиля жизни личности (подробно познакомиться с ней можно в учебно-методическом пособии И.В. Костаковой «Основы психокоррекции» [18]). Современные психологи (Е.В. Сидоренко, Е.И. Исполатова) на ее основе разработали методику реориентации/ изменения неадаптивного стиля жизни личности, включающую следующие этапы.

1. Анализ содержательных категорий и выдвижение гипотез.
2. Проверка гипотез.
3. Инсайт – постижение формулы жизненного стиля автора раннего воспоминания («Жизнь – это... Жить – значит...»).
4. Исследование вместе с автором формулы раннего воспоминания.
5. Реориентация деструктивного стиля жизни через пересмотр и исправление формулировки стиля жизни («Жизнь – это... Жить – значит...»).

Таким образом, рассмотрев основные понятия и подходы к мотивационно-потребностной сфере личности в отечественной и зарубежной психологии и подробно обозначив методики практической работы с ее нарушениями, мы определили разные варианты возможных психокоррекционных стратегий психолога-практика, большинство из которых относятся к психодинамическому и гуманистическому направлениям в практической психологии.

Контрольные вопросы

1. Дайте определение основных понятий мотивационно-потребностной сферы личности: потребность, мотив, мотивация личности, цель поведения/ деятельности.
2. Охарактеризуйте теорию деятельности А.Н. Леонтьева и определите подходы к ее использованию в психокоррекции нарушений мотивационно-потребностной сферы личности.
3. Раскройте основные положения теории мотивации А. Маслоу.
4. Назовите и охарактеризуйте виды потребностей в подходе А. Маслоу, дефицитарные потребности личности.

5. Дайте определение понятия «фрустрация», объясните, какие подходы психокоррекционной работы психолог может использовать для разрешения фрустраций личности.
6. Определите содержание механизма проблемы клиента, раскройте этапы работы психолога.
7. Проведите анализ и объясните механизм проблемы клиента в стенограммах сессий 1 и 2 прил. 6.
8. Проведите самостоятельно практическую работу по выявлению психологического механизма проблемы клиента (используйте диктофон, видеокамеру), напишите отчет.
9. Назовите основные понятия подхода гештальттерапии Ф. Перлза.
10. Охарактеризуйте содержание этапов цикла контакта в теории Ф. Перлза.
11. Назовите и охарактеризуйте механизмы прерывания контакта: конфлюэнция, интроекция, проекция, ретрофлексия, дифлексия.
12. Выберите клиента для учебной сессии и проведите технику обнаружения и преодоления механизмов прерывания контакта. Сделайте и сдайте письменный отчет.
13. Раскройте основные положения индивидуальной теории личности А. Адлера.
14. Раскройте понятие «стиль жизни» и его характеристики.
15. Изучите методику А. Адлера «Раннее воспоминание» и современный подход Е.В. Сидоренко, проведите ее в контексте учебной сессии, сдайте отчет.
16. Заполните таблицу прил. 2 в рабочей тетради в строке «Мотивационно-потребностная сфера личности», определите основные теоретические положения, цели и методы психокоррекции.

3.2. Психокоррекция нарушений эмоционально-волевой сферы личности

Основные понятия: *эмоциональная сфера, эмоциональные явления, эмоции, чувства, виды эмоций, эмоциональное поведение, эмоциональные типы личности, акцентуации характера, фрустрационные эмоции, нарушения эмоциональной сферы, кризисное состояние личности, острое стрессовое расстройство, посттравматическое расстройство лично-*

сти, типы кризисов, травматический кризис, кризис становления, воля, волевые процессы, саморегуляция личности, техники активного слушания, кризисная интервенция, принципы кризисной интервенции.

Эмоционально-волевая сфера личности включает субъективно окрашенные реакции, отношения к окружающему миру, усилия и их переживания. Обобщенно сюда следует относить эмоционально-волевые состояния, процессы и свойства личности.

Теоретической основой работы с данными нарушениями могут являться теория отношений В.Н. Мясищева, учения об эмоциональных явлениях С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, классификации В.М. Смирнова, А.И. Трохачева, Б.И. Додонова, К. Изарда, Р. Плутчика, Е.П. Ильина.

С.Л. Рубинштейн в многообразных проявлениях эмоциональной сферы личности выделяет *три уровня*.

1. *Органическая аффективно-эмоциональная чувствительность* связана с физическими чувствованиями удовольствия-неудовольствия, которые обусловлены органическими потребностями. Они могут быть, по Рубинштейну, как специализированными, местного характера, отражающими в качестве эмоциональной окраски или тона отдельные ощущения, так и более общего, разлитого характера, отражающими более или менее общее самочувствие человека, не связанное в сознании с конкретным предметом (беспредметные тоска, тревога или радость).

2. *Предметные чувства* (*эмоции*). На смену беспредметной тревоге приходит страх перед чем-нибудь. Человек осознает причину эмоционального переживания. Опредмеченность чувств находит свое высшее выражение в том, что сами чувства дифференцируются в зависимости от предметной сферы, к которой относятся, на интеллектуальные, эстетические и моральные. С этим уровнем связано восхищение одним предметом и отвращение к другому, любовь или ненависть к определенному лицу, возмущение каким-либо человеком или событием и т. п.

3. *Обобщенные чувства*, аналогичные по уровню обобщенности отвлеченному мышлению. Это чувство юмора, иронии, чувство возвышенного, трагического и т. п. Они тоже могут иногда выступать как более или менее частные состояния, приуроченные к опреде-

ленному случаю, однако чаще всего выражают общие устойчивые мировоззренческие установки личности. Рубинштейн называет их мировоззренческими чувствами [14].

Эмоциональные реакции в подходе В.М. Смирнова, А.И. Трохачева (гнев, радость, тоска, страх) подразделяются на *эмоциональный отклик, эмоциональную вспышку и эмоциональный взрыв (аффект)* (рис. 2) [14].

Эмоциональные состояния являются эмоциональной составляющей психических состояний. Эмоциональная составляющая близка к эмоциональному тонусу (настроению). Эмоциональное поведение – комплекс целенаправленных, сложных поведенческих проявлений определенного содержания.

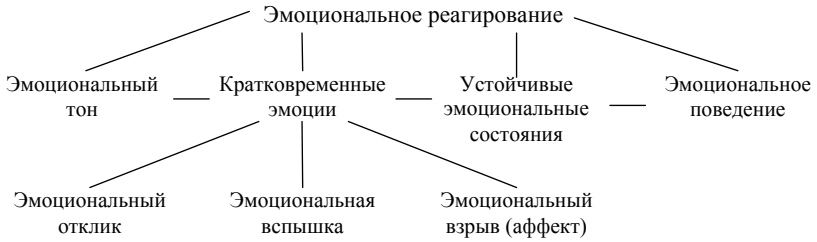

Рис. 2. Виды эмоционального реагирования

К основным явлениям эмоциональной сферы личности относятся эмоциональный тон ощущений, эмоциональный тон впечатлений, эмоции, чувства, эмоциональное поведение личности.

Виды эмоций

Б.И. Додонов предложил свою классификацию эмоций, притом не для всех, а только для тех из них, в которых человек чаще всего испытывает потребность и которые придают непосредственную ценность самому процессу его деятельности, приобретающей благодаря этому качество интересной работы или учебы, мечтаний, отрадных воспоминаний и т. д. Предложенная Додоновым классификация касается только «ценных», по его терминологии, эмоций.

1. *Альтруистические эмоции*. Эти переживания возникают на основе потребности в содействии, помощи, покровительстве другим

людям, в желании приносить людям радость и счастье. Альтруистические эмоции проявляются в переживании чувства беспокойства за судьбу кого-либо и в заботе, сопереживании радости и удачи другого, в чувствах нежности, умиления, преданности, участия, жалости.

2. *Коммуникативные эмоции.* Возникают на основе потребности в общении. По мнению Б.И. Додонова, не всякая эмоция, возникающая при общении, является коммуникативной. При общении возникают разные эмоции, но коммуникативными являются только те из них, которые возникают как реакция на удовлетворение или неудовлетворение стремления к эмоциональной близости (иметь друга, сочувствующего собеседника и т. п.), желания общаться, делиться мыслями и переживаниями, найти им отклик. К проявляемым при этом эмоциям автор относит чувство симпатии, расположения, чувство уважения к кому-либо, чувство признательности, благодарности, чувство обожания кого-либо, желание заслужить одобрение от близких и уважаемых людей.

3. *Глорические эмоции*. Эти эмоции связаны с потребностью в самоутверждении, славе, в стремлении завоевать признание, почет. Они возникают при реальном или воображаемом «пожинании лавров», когда человек становится предметом всеобщего внимания и восхищения. В противном случае у него возникают отрицательные эмоции. Проявляют себя эти эмоции в чувстве уязвленного самолюбия и желании взять реванш, в приятном щекотании самолюбия, чувстве гордости, превосходства, удовлетворении тем, что человек как бы вырос в своих глазах.

4. *Праксические эмоции* (или праксические чувства, по П.М. Якобсону). Это эмоции, возникающие в связи с деятельностью, ее успешностью или неуспешностью, желанием добиться успеха в работе, наличием трудностей. Додонов связывает их появление с «рефлексом цели», по И.П. Павлову. Выражаются эти эмоции в чувстве напряжения, увлеченности работой, удовлетворенности результатами своего труда, приятной усталости, удовлетворении, что день прошел не зря.

5. *Пугнические эмоции*. Они связаны с потребностью в преодолении опасности, на основе которой возникает интерес к борьбе. Это жажда острых ощущений, упоение опасностью, риском, чувство

спортивного азарта, «спортивная злость», предельная мобилизация своих возможностей.

6. *Романтические эмоции*. Это эмоции, связанные со стремлением ко всему необычному, таинственному, неизведанному. Проявляются в ожидании «светлого чуда», в манящем чувстве дали, в чувстве особой значимости происходящего или в зловеще-таинственном чувстве.

7. *Гностические эмоции*. Это то, что обычно называют интеллектуальными чувствами. Они связаны не просто с потребностью в получении любой новой информации, а с потребностью в «когнитивной гармонии», как пишет Б.И. Додонов. Суть этой гармонии в том, чтобы в новом, неизвестном отыскать знакомое, привычное, понятное, проникнуть в сущность явления, приводя таким образом всю наличную информацию к «общему знаменателю». Типичная ситуация, возбуждающая эти эмоции, – это проблемная ситуация. Проявляются эти эмоции в чувстве удивления или недоумения, чувстве ясности или смутности, стремлении преодолеть противоречие в собственных рассуждениях, привести все в систему, в чувстве догадки, близости решения, в радости открытия истины.

8. Эстетические эмоции. Они проявляются в наслаждении красотой, чувстве изящного, грациозного, возвышенного или величественного, волнующего драматизма («сладкая боль»). Разновидностью эстетических чувств являются лирические чувства светлой грусти и задумчивости, растроганности, горьковато-приятное чувство одиночества, сладость воспоминаний о прошлом.

9. Гедонистические эмоции. Это эмоции, связанные с удовлетворением потребности в телесном и душевном комфорте. Выражаются они в наслаждении приятными физическими ощущениями от вкусной пищи, тепла, солнца и т. д., в чувстве беззаботности и безмятежности, в неге («сладкой лени»), легкой эйфории, сладострастии.

10. *Акизитивные эмоции*. Эти эмоции возникают в связи с интересом к накоплению, коллекционированию, приобретению вещей. Проявляются в радости по случаю приобретения новой вещи, увеличения своей коллекции, в приятном чувстве при обозрении своих накоплений и т. д. [14].

Е.И. Семененко рассматривал выделенные Додоновым эмоции как типы эмоциональной направленности.

Р. Плутчик выделяет восемь базисных эмоций, деля их на четыре пары, каждая из которых связана с определенным действием:

1) разрушение (гнев) – защита (страх);
2) принятие (одобрение) – отвержение (отвращение);
3) воспроизведение (радость) – лишение (уныние);
4) исследование (ожидание) – ориентация (удивление).

К. Изард называет десять основных эмоций: гнев, презрение, отвращение, дистресс (горе – страдание), страх, вина, интерес, радость, стыд, удивление. С его точки зрения, базовые эмоции должны обладать следующими обязательными характеристиками:

1) проявляться при помощи выразительной и специфической конфигурации мышечных движений лица (мимики);
2) проявляться как отчетливое и специфическое переживание, которое осознается человеком;
3) возникать в результате эволюционно-биологических процессов;
4) оказывать организующее и мотивирующее влияние на человека, служить его адаптации.

Однако К. Изард признает, что некоторые эмоции, отнесенные к базовым, не обладают всеми этими признаками [14].

Е.П. Ильин классифицировал эмоции по следующим группам:

1) эмоции ожидания и прогноза: волнение, тревога, страх, отчаяние;
2) удовлетворение и радость;
3) фрустрационные эмоции: обида, разочарование, досада, гнев, исступление, печаль, уныние, тоска и ностальгия, горе;
4) коммуникативные эмоции: веселье, смущение, смятение, стыд, вина, презрение;
5) интеллектуальные эмоции: удивление, интерес, чувство юмора, эмоция догадки [14].

Психологу важно помочь клиенту выразить и понять значение актуального эмоционального переживания. Для этого он использует техники активного слушания. К. Роджерс одним из первых использовал их в клиент-центрированной терапии. Рассмотрим некоторые из них в интерпретации А.А. Бадхена, М.Я. Соловейчика [5, с. 12].

Техника отражения чувств – это обозначение переживаний клиента, о которых он прямо не говорит, но которые вы можете в нем предположить, исходя из его невербальных проявлений (поза, жесты, мимика, тон голоса), а также из особенностей его ситуации.

Цели отражения чувств:

1) помочь клиенту идентифицировать свои чувства и побудить его больше говорить о своих переживаниях в связи с проблемой;
2) помочь клиенту выразить свои чувства и таким образом снизить уровень напряжения;
3) показать клиенту, что вы понимаете и принимаете его чувства, что позволит улучшить качество психологического контакта.

Принципы отражения чувств

1. Подбирать для обозначения чувства клиента слово, которое соответствовало бы *интенсивности* его переживания. Если называть ярость «недовольством», а отчаянье «огорчением», то есть использовать мягкие определения для обозначения сильных чувств, отражение чувств не достигнет своей цели. В попытках быть услышанным напряжение клиента может возрасти, а не снизиться. С другой стороны, неадекватное отражение интенсивности переживаний может стать для клиента скрытым сообщением о том, что сильным чувствам здесь не место и что ему не позволяется быть таким, какой он есть. В результате качество контакта может ухудшиться и клиент может закрыться.

2. Сосредоточиться на актуальных чувствах (эмоциях) клиента.

3. Отражая чувство, старайтесь говорить просто и коротко, по возможности об одной эмоции в каждый момент времени. Краткость увеличивает ясность и сводит к минимуму возможность интерпретаций. В фокусе внимания остается клиент.

4. Позитивные формулировки более эффективны, чем негативные *(например, «Вы чувствуете себя оскорбленным» вместо «Вы не чувствуете себя счастливым»).*

5. Давайте ваше отражение уверенно. Клиент может принять его, уточнить или опровергнуть. Чрезмерная озабоченность поисками наиболее точного слова может привести к смещению фокуса с рассказа клиента на вашу собственную тревогу.

Техника присоединения чувства к содержанию – это вербальный навык, объединяющий отражение чувств с перефразированием содержания. Этот процесс помогает прояснить чувства и связать их с вызвавшими их событиями, за счет чего уменьшается ощущение хаоса и проясняются объекты работы.

Техника отражения собственных чувств

В процессе разговора с клиентом можно испытывать самые разнообразные эмоции – боль, сочувствие, скуку, раздражение. Эти эмоции неизбежно будут влиять на качество контакта, и их всегда важно осознавать. Однако невозможно дать однозначные рекомендации, когда полезно будет поделиться этими чувствами с клиентом и в какой форме это лучше всего сделать. Принимая решение по этому поводу, важно ориентироваться на один критерий – *будет ли это работать на благо клиента*.

Цели отражения собственных чувств

1. Проявление эмпатии, создание атмосферы доверия, улучшение качества контакта. Например: *«Я увидел, что у вас увлажнились глаза, мне кажется, вам сейчас очень тяжело, и мне захотелось поддержать вас»*.

2. Говоря о своих чувствах по поводу ситуации клиента, вы облегчаете доступ к собственным переживаниям клиента, которые ему по разным причинам трудно признать. Например, когда консультант делится чувством гнева, которое возникает у него при рассказе клиента о совершенном над ним насилии, это может помочь клиенту выразить его собственный гнев.

3. Чувства психолога являются дополнительным источником информации о состоянии клиента, его отношениях с собой и с другими людьми. Сообщение о чувствах психолога может помочь клиенту глубже понять природу его затруднений. Например: *«Я почувствовала сейчас раздражение и протест. Мне кажется, вы на меня давите. Я подумала о том, что ваша дочь может чувствовать что-то похожее в отношениях с вами, и это может быть одной из причин ваших конфликтов»*.

Примеры использования техник описаны в прил. 9.

В работе психолог может выявить переживание человеком кризисного состояния.

Кризисное состояние – это острое эмоциональное состояние, возникающее при блокировании целенаправленной жизнедеятельности человека как дискретный момент развития личности; состояние экстремального напряжения сил для преодоления принципиально новых препятствий [27].

Кризисное состояние не входит в категорию болезненных нарушений и является нормальной реакцией человека на аномальные события.

Обычно человек может сам преодолеть кризисное состояние (85 %, по данным А.И. Красило). Механизм преодоления заключается в том, что в начале кризиса усиливаются напряжение и тревога, затем активизируются стратегии решения проблем. Для разрешения кризиса используются как физические, так и психологические ресурсы человека.

В процессе преодоления кризиса человек может приобрести новый опыт, расширить диапазон адаптивных реакций. Но если при кризисе он склонен реагировать на кризис дезадаптивными реакциями, кризис может углубиться, кризисное состояние – усилиться и вызвать тяжелые болезненные нарушения психики.

Типы кризисов по В.Г. Ромеку [37]

1-я группа. Травматические кризисы. Травматические кризисы вызываются экстремальными ситуациями, приводящими к серьезным негативным последствиям, то есть ситуациями угрозы потери здоровья или жизни (природные и техногенные катастрофы, дорожные аварии, нападения, несчастные случаи и т. п.). Подобные события, независимо от их результатов, существенно нарушают базовое чувство безопасности человека и могут приводить к развитию болезненных состояний – травматического и посттравматического стресса, невротических и психических расстройств. Среди травматических кризисов выделяют кризис целостности, кризис «пересадки корней», кризис лишения (утраты) и ситуационный кризис.

Кризис целостности спровоцирован угрозой целям или системе ценностей, «перекрытием» источников жизненного смысла (блокада жизненных целей, представление о невозможности самоактуализации, разрыв между «должным» и «сущим», между собственной жизнью и жизнью окружающих). Результат всех этих воздействий выражается в утрате жизненного смысла, интереса к жизни, перспективы. Возникают феномены отчуждения и безнадежности. Появляется отрицательное эмоциональное отношение к жизни: ощущение ее тягостности, мучительности. Подобные состояния могут

возникать как в итоге длительного ряда жизненных трудностей, так и под действием острых, одномоментных тяжелых психотравм. Любое изменение в жизни означает потерю некоторых аспектов привычных представлений о собственном «Я» и объекте, неизбежно влекущую за собой их постоянное тестирование и ревизию. Такой кризис трудно выявить.

Кризис «пересадки корней» – это ситуация, когда человек переходит в иную культурную, информационную и коммуникативную среду. Для многих людей этот кризис связан со вступлением в брак. Многое зависит от качества «почвы», на которую они попадают.

Кризис лишения является наиболее частым, он связан с утратой близкого человека. Реакция на утрату особенно тяжела, когда отношения с утраченным человеком были сложными и ничего уже не исправить. Но даже если это событие естественно и закономерно, оно заставляет страдать и горевать об умершем, по-другому увидеть свою собственную жизнь и изменить систему ценностей.

Ситуационный кризис – это некая утрата, не связанная с потерей близкого человека. Эмоционально значимой утратой, вызывающей переживания, могут оказаться события, не столь трагичные на первый взгляд: увольнение с работы, кража, публичное унижение, измена, гибель домашнего животного.

2-я группа. Кризисы становления. На разных этапах жизни люди могут переживать психологические кризисы, оказываясь перед необходимостью выдержать новые испытания, связанные с взрослением и достижением социальной зрелости. Без этого невозможна социализация. Несколько примеров таких испытаний: поступление в школу, экзамены, первая работа, безработица, смена работы или специальности, эмиграция.

3-я группа. Кризисы развития и кризисы жизни. Эти кризисы связаны с особенностями человеческого существования и постоянными изменениями в жизни человека. Появление новых качеств, физиологических и психологических, зачастую требует перестройки и личностных изменений, что само по себе может быть трудным и болезненным. С точки зрения статистической нормы, кризисы развития считаются нормативными, однако каждая конкретная история жизни имеет свою вариацию кризисных периодов. Примеры по-

добных кризисов: половое созревание, начало супружеской жизни, отцовство и материнство, обособление детей от родителей, уход из родительского дома, предпенсионный кризис, узелковый период.

Психологическая характеристика кризисного состояния человека

Кризис по определению означает «развилку на дороге» или поворотную точку, это подразумевает напряженное, тревожное состояние, которое не может переноситься индифферентно.

Эмоции и чувства индивида в кризисе

Тревога – главная составляющая, универсальное переживание, сопровождающее кризис, наиболее распространенное и общее для всех людей. Любая значимая угроза вызывает тревогу, которая помогает мобилизовать силы в этой ситуации. Сильная тревога создает замешательство, искаженные, негативные суждения, сомнительные решения и пораженческое поведение, дезорганизует деятельность, приводит к неверному восприятию событий, оборонительному поведению. Поскольку в кризисных состояниях всегда выражена сильная тревога и она появляется первой, необходимо выяснить ее связь с другими чувствами.

Другое общее чувство – это *беспомощность.* Происходящие внешние события и множество интенсивных амбивалентных эмоций продуцируют это чувство. Человеку, находящемуся в состоянии кризиса, намного труднее формулировать мысли и обсуждать деловые проблемы. Сильные эмоции и загруженность психических процессов срочными событиями снижают способность к ясному мышлению. Импульсивные действия во время кризиса нередко создают проблемы, с которыми человек столкнется в будущем. Иногда люди в состоянии кризиса продолжают пытаться решать ответственные и сложные задачи, а затем испытывают чувство подавленности из-за провала, рассматривая его как признак личной слабости.

Часто сопутствующим чувством в кризисе бывает *стыд.* Человек чувствует себя некомпетентным, неспособным справиться с ситуацией, зависимым от других. Человек стыдится этого состояния. Ведь до этого он был уверенным в себе и независимым, чувствовал себя способным решать жизненные проблемы. Стыд, как правило,

переживается людьми, которые являются жертвами насилия. Стыд жертвы – один из факторов, из-за которых особенно трудно помочь.

Печаль обычно отмечается как результат переживания утраты. Это часть общего процесса переживания *горя*.

Присутствует и *чувство гнева,* которое направлено либо на себя, либо на другого человека, либо на ситуацию. Гнев включается в любой кризис, вызванный потерей, унижением или оскорблением. Однако гнев часто спрятан за другими сильными эмоциями и иногда может переживаться как замещение ущемляющих человеческое достоинство эмоций, таких как страх, стыд или вина.

Все эти чувства отрицательно влияют на самооценку и делают человека, оказавшегося в кризисе, очень уязвимым. Именно снижение самооценки и повышенная ранимость дают основание описывать кризис как состояние, несущее опасность для личности. Однако в кризисе открываются и новые возможности. Человек, оказавшийся в кризисе, обнаруживает, что его упорядоченный, тщательно выстроенный мир стал шатким и неопределенным. Все привычные способы, с помощью которых он справлялся с жизненными трудностями, подвергаются сомнению, и он вынужден искать новые пути решения проблем, вырабатывать новые способы поведения, которые могут оказаться более эффективными, чем предыдущие.

Каждый кризис характеризуется индивидуальными, присущими только ему признаками, соответственно, используются разные виды помощи и выбираются разные профилактические мероприятия. *Интервенция*, или вмешательство в кризис, осуществляется по определенным принципам, исходя из особенностей данного кризиса. Психологу необходимо опираться на следующие основные *принципы кризисной интервенции* [37].

Эмпатический контакт – важнейшее условие кризисной помощи. Сопереживание и понимание психологического состояния другого человека – это самое простое и самое сложное. Именно с установления эмпатического контакта начинается кризисное вмешательство.

Безотлагательность. Кризисное вмешательство характеризуется безотлагательностью, предельной срочностью.

Высокий уровень активности психолога, который должен проявлять максимальную активность в установлении контакта с человеком, переживающим кризис, и в сборе информации, чтобы как можно скорее оценить ситуацию и наметить план действий.

Ограничение целей. Ближайшая цель кризисной интервенции – предотвращение катастрофических последствий. Основная цель – обучение пользованию адаптивными способами преодоления кризиса и восстановление психологического равновесия.

Поддержка. При работе по преодолению кризиса психолог в первую очередь обеспечивает клиенту поддержку.

Фокусированность на основной проблеме. Кризисное вмешательство должно быть достаточно структурированным, чтобы помочь сосредоточиться на основной проблеме, приведшей к кризису.

Уважение. Человек, переживающий кризис, воспринимается консультантом как знающий, вполне компетентный, независимый, стремящийся обрести уверенность в себе, способный сделать самостоятельный выбор.

В отличие от травматических кризисов, когда серьезная психологическая травма связана с травматической ситуацией, кризисы развития и жизненные кризисы разворачиваются в течение определенного периода. В типичных случаях продолжительность психологического кризиса ограничивается сроком от одной до шести недель. Благоприятный исход психологического кризиса способствует повышению адаптационного уровня индивида, включая его способность противостоять кризисам в будущем.

Общим принципом является установление вначале временной, а затем причинной связи между психологической травмой и возникшими проблемами.

Стадия острого стрессового расстройства длится обычно в пределах первых полутора месяцев. В этот период у клиента преобладают сильные эмоциональные переживания. Задачи психокоррекции состоят в том, чтобы стабилизировать и снизить их интенсивность. Следует работать над формированием отношений доверия, которое утрачено не только к отдельным людям из близкого окружения, но и ко всему миру, и обеспечением возможности чувствовать себя в безопасности не только во время беседы, но и в остальной жизни.

Необходимо не допустить попадания клиента в «травматическую воронку» (интенсивные переживания, деструктивно влияющие на поведение и деятельность, проявляющиеся в потере контроля и разрушении способности тестирования реальности).

Для психодиагностики особенностей переживания кризиса можно использовать методику А. Тараса «Профиль кризиса» (прил. 8).

Для стабилизации острых эмоциональных реакций клиента используют методы регуляции и саморегуляции эмоционального состояния.

К методам *кратковременного* облегчения эмоционального состояния относятся следующие приемы поведенческой психокоррекции.

Спонтанное расслабление. Предлагается каждый раз, когда встречаются объекты, которые напоминают о причиненном страдании, или же приходят негативные мысли, несколько раз глубоко вздохнуть и расслабиться (вдох спокойный и полный на счет 1–2; выдох спокойный и полный на счет 1–2–3–4) или встряхнуть опущенными руками, сделать круговые движения плечами, дать себе инструкцию на расслабление («я совершенно спокоен и расслаблен»). В результате должна уменьшиться доза стресса, провоцируемого болезненными внутренними или внешними стимулами.

Внутреннее отвлечение (ресурсное состояние). Клиенту предлагается представить себе картину событий, вызывавших в прошлом позитивные чувства, или пофантазировать по поводу ожидаемых в будущем приятных событий, вещей. Происходит замещение этими мыслями или фантазиями негативных мыслей и образов. Пробовать в воображении оставаться в ресурсном месте столько времени, сколько необходимо для нормализации состояния.

Внешнее отвлечение. Выявляются занятия, которые обычно доставляют человеку удовольствие. Дается задание заниматься как можно чаще этими приятными делами. Если уже давно планируется какое-либо приятное мероприятие, то этим рекомендуют заняться незамедлительно. В качестве внешнего отвлечения могут использоваться и не очень приятные, но полностью занимающие внимание дела (ремонт, механическая работа, помощь кому-либо в сложном деле и т. п.).

Интенсивная внешняя деятельность, особенно приятная человеку, выступает в качестве замещения болезненного поведения. От внешне-

го отвлечения, которое может использоваться несколько раз в течение дня и перемежаться другой деятельностью, интенсивная внешняя деятельность отличается тем, что предполагает полное поглощение человека в течение всего дня (например, поход, работа в саду).

Позитивная самоинструкция может быть использована в коррекции, если кризисные события мешают человеку выполнять его прямые обязанности, выступают в качестве внутреннего барьера. Рекомендуется произносить про себя простые, направленные на успех инструкции: «Я пойду и поговорю с ним об отсрочке платежей», или «Сейчас я сяду за компьютер и продолжу работу над статьей», или «Я немедленно займусь ремонтом на кухне».

Отреагирование. Ярость и злость, обида и негодование могут быть выражены с помощью обычных физических упражнений: бег, быстрая ходьба, а также посредством восточных практик или боевых искусств.

Уменьшение дозы стресса. Если кризис был вызван каким-либо событием или связан с учреждением, лицом или объектом и эти стимулы постоянно попадаются пациенту на глаза, то степень страдания можно уменьшить, если придумать способ уменьшения масштаба или степени конфронтации с этими стимулами.

Методы *долговременного* облегчения эмоционального состояния стоит дополнять к кратковременным, при этом следует учитывать, что в остром состоянии клиента долговременных изменений достичь труднее.

Систематическое расслабление отличается от спонтанного тем, что клиенту дают задание регулярно посещать занятия для тренировки навыков релаксации в тренинговой группе. В целях систематического расслабления используют аутотренинг, релаксацию по Джекобсону, восточные практики.

Решение проблем. Многим клиентам дает чувство безопасности осуществление мероприятий по предотвращению кризисных событий в будущем (например, оборудование квартиры охранной сигнализацией или переезд из сейсмоопасного региона).

Изменение установок: рационально-эмотивный тренинг (А. Эллис), когнитивная терапия (А. Бек). Если центр тяжести проблем состоит в искаженном представлении о долге и чрезмерном чувстве

вины, то имеет смысл предпринять анализ установок и провести курс когнитивной терапии (п. 3.3).

Беседа. Открытая беседа или коммуникация в поведенческой коррекции считается хорошим способом решения проблем. Клиенту предлагается составить список лиц, с которыми он может обсудить свои переживания и проблемы, – это могут быть люди из окружения, которые пережили аналогичный кризис. Не обязательно эти беседы должны быть приятными, но обязательно открытыми и искренними [37].

В течение полугода после экстремальной ситуации (для выявления риска, проработки и избавления клиента от посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) необходима своевременная психодиагностика ПТСР (прил. 7).

Основное внимание должно уделяться переживанию травмы, исследованию и переработке травматических воспоминаний и их интеграции. Стоит работать над тем, чтобы вспоминать о травме без навязчивых возвратов в прошлое и поощрять поддержание личностного контроля без самоизоляции от людей и общества. В беседе важно отработать различия между реальными опасностями и давно ушедшей в прошлое травмой, что снижает эмоциональную настороженность и опасения текущей угрозы. Это направляет клиента к реальной жизни и фиксирует внимание на возникающих позитивных переменах. Нередко приходится сталкиваться с замкнутостью и нежеланием обсуждения, поэтому консультанту не обойтись без настойчивого терпения.

Основной задачей психокоррекции по истечении полугода после травмы следует считать интеграцию травмы, реинтеграцию личности с дальнейшим развитием устойчивости к травматическим переживаниям.

Помимо индивидуальной помощи клиента следует побудить к занятиям в группах. Групповая психокоррекция позволяет легче и быстрее преодолеть пассивность и самоизоляцию. Сочувствие, участие и поддержка со стороны вызывают положительные перемены в состоянии участников. Психокоррекционные группы оказываются также эффективной социальной поддержкой в восстановлении разрушенных связей с действительностью и существенно повышают самооценку участников.

Схема вмешательства при кризисе по В.Г. Ромеку

1. Установите контакт на уровне чувств.

- Не концентрируйте внимание исключительно на чувствах, так как человек, оказавшийся в кризисе, возможно, не всегда точно знает, как он себя чувствует. Если вы слишком долго будете останавливаться на этом предмете, это может расстроить клиента и привести его в замешательство.
- Определите чувства клиента и согласитесь с его правом чувствовать себя именно таким образом.
- Выразите сочувствие.

2. Исследуйте проблему(ы), которую он или она переживают в данный момент.

- После того как контакт установлен, попытайтесь сделать так, чтобы человек начал говорить о своей проблеме, о конкретных деталях и подробностях проблемы.
- Сконцентрируйте внимание на последних шести неделях.
- Попытайтесь определить то событие (события), которое вызвало кризис.

3. Суммируйте все сказанное о проблеме вместе с клиентом.

- Вы должны прийти к согласию относительно определения центральной проблемы и основных составляющих.

4. Сосредоточьте внимание на той области проблемы, которую вы будете рассматривать.

- Попадал ли клиент в такую ситуацию раньше и если да, то как справлялся с ней?
- Каким образом клиент избегает проблем?
- Что произойдет, если проблема будет решена?
- Что находится на пути к решению проблемы?
- Существуют ли альтернативные варианты решения проблемы, можно ли найти другие способы ее решения, не опробованные ранее?
- Какова цена решения проблемы? Какова цена оставления проблемы без решения и каковы выгоды и вознаграждение в случае ее разрешения?

Важно помнить, что человек в кризисном состоянии находится во власти чувств, а это могут быть растерянность, страх и др. Его поведение может быть довольно необычным и непредсказуемым, од-

нако основная задача – прежде всего помочь ему понять и принять свои чувства, а не воздействовать на его поведение.

Для проработки последствий кризисного состояния после полутора месяцев от его начала используются техники ОТИ (ослабление травматического инцидента) Ф. Джербода, гештальттерапевтический метод интеграции психотравматического опыта, методика прощания Ф. Перлза, техники эмоционально-образной терапии Н. Линде и др.

Для проработки нарушений эмоционально-личностной сферы используются и другие методы психокоррекции, в первую очередь методы и техники арт-терапии (А.И. Копытин, Л.Н. Лебедева, И.В. Вачков).

Р. Кочюнас, Я. Морено, Н. Линде предлагали свои подходы в работе с нарушениями эмоциональных состояний.

Таким образом, в работе с нарушениями эмоциональной сферы личности при выборе стратегии и методов психокоррекции необходимо ориентироваться не только на вид эмоций (фрустрационные, коммуникативные, интеллектуальные), но и на внешнюю ситуацию и время ее возникновения с целью дифференциации кризисных состояний.

Контрольные вопросы

1. Назовите авторские подходы к вопросам эмоциональной сферы личности в отечественной и зарубежной психологии.
2. Дайте определение понятий «эмоция», «чувство», «эмоциональные реакции», «эмоциональное поведение».
3. Назовите основные классификации эмоций в отечественной и зарубежной психологии.
4. Дайте развернутую характеристику эмоций в концепции Б.И. Додонова.
5. Назовите и охарактеризуйте виды эмоций в классификации Е.П. Ильина.
6. Какие группы эмоций чаще актуализируются на начальных этапах психокоррекционной работы (по Е.П. Ильину)?
7. Назовите и раскройте функции эмоций.

8. Законспектируйте параграф «Фрустрационные эмоции», определите подходы к работе с ними [14].
9. Охарактеризуйте методы и техники работы с эмоциональными нарушениями клиента.
10. Проведите учебную сессию и примените техники работы в соответствии с эмоциональным состоянием клиента и источниками его возникновения.
11. Охарактеризуйте понятие «кризисное состояние».
12. Определите содержание основных типов и подтипов кризисов.
13. Какие психолого-коррекционные стратегии работы проводятся с человеком, находящимся в кризисном состоянии?
14. Дайте психологическую характеристику кризисного состояния человека.
15. Назовите и объясните принципы работы с человеком в кризисном состоянии.
16. Что такое кризисная интервенция?
17. Охарактеризуйте психолого-коррекционную стратегию и методы работы с человеком, находящимся в остром кризисном состоянии.
18. Назовите основные симптомокомплексы посттравматического стрессового расстройства.
19. Объясните психологические механизмы возникновения ПТСР.
20. Какие подходы можно применить к диагностике кризисного состояния человека?
21. Проведите психодиагностику состояния испытуемого и выявите его особенности. Есть ли признаки кризиса? Напишите отчет. Используйте прил. 7 и 8.
22. Рассмотрите самостоятельно понятие «горе» в кризисной психологии, этапы переживания горя, подходы к психологическому сопровождению человека, переживающего горе. Используйте хрестоматию И.Г. Малкиной-Пых [27].

3.3. Психокоррекция нарушений когнитивно-познавательной сферы личности

Основные понятия: *когнитивно-познавательная сфера, конструкты личности, когниции, дескриптивные когниции, оценочные когниции, способности, интеллект, познавательные процессы, искаженные типы мышления, рациональное мышление, иррациональные установки, типы искаженного мышления, типы иррациональных установок, рационально-эмотивная терапия, когнитивная терапия, когнитивное научение.*

Когнитивно-познавательная сфера представляется как получение, хранение, узнавание, воспроизведение, забывание и преобразование информации. Обобщенно сюда следует относить когнитивно-познавательные состояния, процессы и свойства личности (интеллект, способности).

В психологии теоретической основой можно считать подходы В.М. Мясищева («когнитивный компонент отношений»), Д.Н. Узнадзе (теория установки), Ж. Пиаже (концепция развития интеллекта). К познавательным процессам в отечественной психологии личности относят восприятие, память, мышление, воображение, внимание.

Проблема установки была специальным предметом исследования в научной школе Д.Н. Узнадзе: «установка как целостное динамическое состояние субъекта, состояние готовности к определенной активности, состояние, которое обусловливается двумя факторами: потребностью субъекта и соответствующей объективной ситуацией» [7].

В рамках деятельностного подхода проблемой смысловой установки занимались такие авторы, как А.Н. Леонтьев, А.Г. Асмолов, М.А. Ковальчук. Смысловая установка понимается ими как выражение личностного смысла в виде готовности к определенным образом направленной деятельности и придает деятельности устойчивый характер.

Кроме работы, направленной на оптимизацию познавательных процессов, исследование и развитие способностей и интеллекта, широко представленную в отечественных подходах, теоретическая и практическая основа работы психолога с нарушениями данной сферы

лежит в области когнитивной теории личности Д. Келли, когнитивной терапии А. Бека и рационально-эмотивной терапии А. Эллиса.

Подход А. Бека

Основной механизм функционирования личности в когнитивном подходе можно рассмотреть через последовательность: внешняя ситуация (событие) – оценка события – когниция (рациональная или искаженная) – эмоция – поведение.

Бек считал, что существует внутренняя система «мониторинг», которая чаще действует на бессознательном или предсознательном уровне. За автоматическими мыслями следуют эмоции. Автоматические мысли обеспечивают непрерывный комментарий, сопровождают действия и поведение (переживания) людей.

Принцип когнитивной терапии А. Бека: уважение к способности людей исцелять себя с помощью силы здравого смысла, уважение способности человека сохранять своё психическое здоровье.

Бек выделяет два вида когниций/ мыслей: рациональные и искаженные.

Классификация типов искаженного мышления (Бек, Бернс) [46]

1. Мышление по принципу «все или ничего». Человек видит все в черно-белом свете. Например, неспособность достичь совершенства рассматривается как полный провал.

2. Сверхобобщение. Рассматривание разового негативного события в качестве подтверждения паттерна нескончаемых поражений.

3. Ментальный фильтр. Сосредоточенность исключительно на какой-то одной негативной детали, пока весь опыт не предстает в негативном свете.

4. Умаление позитивного. Человек настаивает, что позитивный опыт по какой-то причине малозначим, и тем самым сохраняет негативное представление, несмотря на то что все свидетельствует об обратном.

5. Неправомерные заключения. Человек делает негативные выводы, несмотря на то что отсутствуют конкретные факты, их подтверждающие. Это случается, к примеру, когда человек произвольно заключает, что кто-то другой реагирует на него негативно, не пытаясь выяснить, верно ли это заключение. Или человек столь сильно

опасается, что события примут дурной оборот, что начинает верить в то, что именно так все и будет.

6. Преувеличение (рассматривание в качестве катастрофы) или преуменьшение. Преувеличение значимости каких-то происшествий (например, собственных ошибок) или преуменьшение их важности (например, своих положительных качеств).

7. Эмотивные рассуждения. Предположение, что собственные негативные эмоции непременно отражают истинное положение вещей: «Мне так кажется, следовательно, так оно и есть».

8. Призывы «надо». Побуждение себя к чему-то словами «надо, должен, обязан», как если бы человек был не способен действовать без психологического самопринуждения. Когда «надо» направлено на себя, может возникнуть чувство вины; когда оно направлено на других, человек может испытывать гнев, фрустрацию или негодование.

9. Навешивание ярлыков и ошибочные ярлыки. Использование негативных обозначений в случае совершения ошибки вместо описания происшедшего. Например, вместо утверждения: «Я потерял ключи» человек навешивает на себя негативный ярлык: «Я растяпа». Если человека не устраивает чье-то поведение, негативный ярлык может быть навешен на другого человека, например: «Он негодяй». Под ошибочными ярлыками понимается описание какого-то события эмоционально перегруженным языком, который не отличается точностью.

10. Персонализация. Рассматривание себя в качестве причины какого-то внешнего события, за которое человек в действительности не несет основной ответственности.

Е.Т. Соколова, рассматривая основы когнитивной терапии, отмечает следующее [41].

Когнитивная терапия – обучающий курс, в котором психолог играет активную роль, помогая клиенту обнаружить и исправить когнитивные искажения и дезорганизующие убеждения. Цель – содействие когнитивным преобразованиям через исправление систематических отклонений в мышлении. Это предполагает:

1) обнаружение, опознание «автоматических мыслей»;

2) реконструкцию «базовых схем», или глубинных смысловых структур, на основе систематического анализа автоматических мыс-

лей (текущих когнитивных процессов) и выявление их повторяющихся центральных тем;

3) целенаправленное изменение дисфункциональных базовых когниций на более конструктивные. Усилия психолога здесь должны быть направлены на то, чтобы заинтересовать клиента в сотрудничестве, вовлечь его в неформальное выполнение предлагаемых методик, призванных выявить негативные когнитивные процессы, заставить соответствующим образом реагировать на них во время сессии;

4) закрепление конструктивных поведенческих навыков, полученных в ходе работы.

Когнитивную терапию отличает большой объем работы, который предписывается клиенту в качестве домашних заданий, выполняемых им вне сессий, а затем проверяемых в совместной с психологом работе, что предполагает более быстрые темпы позитивных изменений у клиента.

Когнитивный психолог выполняет двойную функцию:

1) помогает понять роль иррациональных убеждений и установок клиента в его патологических аффективных реакциях и поведении;

2) выступает катализатором, содействующим коррекции опыта и обучения адаптированным навыкам.

Терапия предполагает совместные усилия, при этом придается большое значение факторам взаимодействия: теплоте, полной эмпатии, искренности. Эмпирическая ориентация когнитивной терапии имеет своей целью превращение скрытой системы «автоматических мыслей» и «базовых схем» в открытые.

Беседа является главным методом, а поведенческий эксперимент – основным способом исследования действенности индивидуальных когнитивных схем. Такой эксперимент и цели заданий осуществляются при полном понимании клиента. Вопросы «перенесения» и «сопротивления» рассматриваются в связи с подсознательной работой дезорганизующих схем, влиянием психолога на процесс и структуру совместного с клиентом исследования (требование отчета, понимание или непонимание клиента) или потребностью в согласовании целей.

Во время ознакомительной беседы клиент узнает о базовых принципах когнитивной терапии, психолог демонстрирует основ-

ной метод работы, извлекая из материала первой встречи примеры искаженных автоматических мыслей, наглядно демонстрируя возможность их модификации при условии отношения к ним не как к застывшим догмам, а как к гипотезам, подлежащим проверке.

План работы формируется психологом. В идеале он может содержать следующие пункты.

1. Привычные модели поведения клиента.
2. Индивидуальная уязвимость, стрессы, пагубно влияющие на уязвимые схемы клиента.
3. Активизирующие паттерны соответствующих симптомов, факторы, вызывающие патологические изменения, и когнитивные стратегии решения клиентом текущих проблем.

Параллельно общему плану на каждый сеанс составляется план с учетом того, какие проблемы будут рассматриваться, что необходимо повторить из предыдущего сеанса, и с учетом плана домашней работы. Текущий план сеанса отражает активную природу когнитивной терапии, помогает психологу и клиенту использовать время сеанса эффективно и продолжать дальнейшую совместную работу.

Методы когнитивной терапии

Когнитивная терапия использует как ряд специфических методов, так и заимствованные из других терапевтических систем процедуры – вербальные, поведенческие, игровые – в зависимости от сущности проблем и потребностей клиента. Когнитивные методики называют «экспериментами», имея в виду общую стратегическую линию когнитивной терапии, цель которой состоит в предоставлении клиенту условий для исследования, выявления и проверки индивидуальных ошибочных когнитивных конструктов и способов их конструирования. Следующий этап терапии заключается в создании условий, при которых становится возможной выработка новых адаптивных навыков, их проверка опытным путем и закрепление на практике.

Когнитивная терапия в варианте А. Бека в создании и применении своих методических процедур тяготеет к структурированным учебным приемам – экспериментам и тренировкам, которые осуществляются и в ментальном плане, и в поведении; они призваны помочь клиенту овладеть следующими операциями:

1) обнаруживать свои негативные автоматические мысли (знания); находить связь между знаниями, аффектами и поведением;
2) находить факты «за» и «против» этих автоматических мыслей;
3) подыскивать более реалистичные интерпретации для них;
4) научить выявлять и изменять дезорганизующие убеждения, ведущие к искажению навыков и опыта.

1. *Эмпирическая проверка автоматических мыслей* продолжается в стиле «научного поиска», в виде накопления данных, их оценки и последующих выводов. Планируя и проводя эксперименты, подвергая автоматические мысли объективному анализу, клиент узнаёт, что его видение мира может сильно отличаться от реальности. Он учится мыслить объективно, постоянно сравнивая собственные суждения с их эмпирической проверкой, в согласии с принципом «не принимай ничего на веру без проверки». Этот принцип продолжает работать против иррациональных суждений и после окончания терапии.

Способы выявления и проверки автоматических мыслей

Первый способ состоит в пересмотре имеющихся данных, с тем чтобы найти аргументы «за» и «против».

Второй способ заключается в том, чтобы построить эксперимент для проверки суждений. В этом случае клиент продолжает накапливать данные и пытается предвидеть исход.

Третий способ применяется в случае, когда автоматические мысли с трудом подтверждаются проверкой в эксперименте. Тогда психолог может опереться на свой опыт, заимствовать его из литературы, статистики, научных исследований и т. д. Важно только, чтобы клиент испытывал доверие к источнику информации. Например, клиенту, который считал, что недостаточное удовлетворение в избранной им профессии означает для него тотальную неудачу во всех остальных, были сообщены статистические данные об успешном опыте перемены профессии широко известными людьми.

При *четвертом способе* психолог начинает задавать вопросы с целью выявить логические ошибки в убеждениях клиента. Клиент, в прошлом настрадавшийся от последствий недостаточно квалифицированной хирургической помощи, испытывал на протяжении длительного времени постоянные боли; иногда они бывали сильнее, иногда слабее, но избавиться от них окончательно не удавалось.

Автоматическая мысль «Я не могу справиться с этой болью» опровергалась тем фактом, что он не только мог справиться с болью (на работе, в семье, в социальной роли), но и справлялся с еще большей болью в прошлом. Его новой адаптивной реакцией на эту возобновляющуюся автоматическую мысль стало рассуждение: «Эта боль неприятна мне, но я справлялся и с худшей».

Строя гипотезы для проверки, необходимо индивидуализировать и конкретизировать их. Таким образом, общие категории, обобщения, туманные рассуждения необходимо операционально определить. Человека, считающего «Я не взрослый», попросили перечислить, насколько это возможно, каким считают его другие взрослые, и оценить себя в сравнении с каждым из них. Клиентка с синдромом депрессии, убежденно заявлявшая: «Я никогда не буду такой, какой была прежде», затем перечисляла качества, нравившиеся ей в себе в прошлом (дружелюбие, инициативность, оптимизм), и далее операционализировала их в специфические приемы, как то: спрашивала у других о себе, просила друзей начать фиксировать ее позитивные мысли; потом в течение следующих нескольких недель она стала использовать такие приемы постоянно. Очевидно, что она, характеризуя себя, применяла слишком обобщенные категории, что вело к дальнейшим искажениям категоризации, сверхобобщениям и поляризации мышления.

Обнаружение автоматической мысли, изменение признаков и создание континуума оценок («Я удачен на 100 % по сравнению с успехами родителей») помогает устранить эти неадаптивные модели мышления и скорректировать ошибочные суждения клиента.

2. *Методика переоценки.* Применяется для исследования предположения клиента с помощью проверки вероятности действия альтернативных причин того или иного события. Клиенты с тревожностью часто винят себя в происходящем и даже в возникновении своих синдромов («Я неправильно думаю, и потому я...»). У клиента есть возможность сделать свои реакции более соответствующими реальности после обзора множества факторов, влияющих на ситуацию, или применяя логический анализ фактов. Женщина с синдромом тревожности печально объясняла, что чувствовала тошноту, головокружение, возбуждение и слабость, когда «была растрево-

женной». После проверки альтернативных объяснений она посетила врача и узнала, что заражена кишечным вирусом.

3. *Децентрация* (деперсонологизация мышления) применяется при работе с клиентами, чувствующими себя в центре внимания окружающих и страдающими от этого, например при социофобии. Они всегда уверены в собственной уязвимости к мнению окружающих о них и всегда настроены на ожидание негативных оценок; они быстро начинают чувствовать себя смешными. Молодой человек привычно думает, что люди сочтут его глупым, если он не будет выглядеть полностью уверенным в себе, на этом основании он отказывается от поступления в колледж. Когда подошло время подачи документов в учебное заведение, он провел эксперимент с целью выявить действительную степень неуверенности. В день подачи документов он спросил нескольких таких же, как и он, абитуриентов об их самочувствии накануне предстоящих экзаменов и прогнозе собственных успехов. Он сообщил, что 100 % абитуриентов дружелюбно отнеслись к нему и многие, так же как и он, испытывали неуверенность в себе.

4. *«Декатастрофизация»* – методика «что, если...» используется для описания картины наихудших случаев, прогнозируемых клиентами с синдромом тревожности. А. Бек ссылается на пример студента медицинского колледжа, у которого страх публичного выступления был связан с убеждением, что он никогда не сможет не казаться глупым своим однокурсникам. В этом случае психолог спросил о том, что на самом деле должно было бы случиться, если бы он показался глупым своим однокурсникам. Испортило бы это его карьеру? Отреклась бы от него его семья? Почувствовал бы он себя плохо? Как долго? Что случилось бы потом? Использование вопросов позволило клиенту прийти к выводу, что он преувеличивал ценность планируемого публичного выступления. Более того, использование фактора временной перспективы («как долго?», «что потом?») ведет к пониманию, что тревожность и даже растерянность могут иметь временные рамки, в противовес убеждению, что «этот ужас никогда не кончится». Трезвая оценка и исследование наихудших страхов также устраняют заблуждения клиента (о расстройствах здоровья, о «нормальном» поведении) и позволяют уменьшить его страдания.

5. *Использование воображения*. Польза воображения подтверждается наблюдением, что 90 % клиентов с синдромом тревожности сообщают о визуальных образах в первую очередь или наряду со своим страхом. Действительно, некоторые описывают себя скорее «фантазерами», чем «мыслителями», и гораздо раньше обнаруживают у себя визуальные фантазии, чем автоматические мысли. Спонтанные художественные образы дают богатый материал о системе конструктов клиента. Выявляя детали грез, психолог и клиент начинают исследовать понимание последним обрисованной (воображением) ситуации и его реакции в ней. Если данный образ относится к предстоящему событию и когнитивные искажения направлены на избегание когнитивных аффектов, такие искажения могут быть скорректированы.

6. *Методика прекращения*. Подобно остановке травматических мыслей, образы и воспоминания о травмирующих событиях могут быть разрушены при громкой команде «прекратить!». Неприятная фантазия может смениться ее разрушением и появлением ранее репрессированного приятного образа.

7. *Использование метафоры*. Яркий метафорический образ может указать альтернативное или конструктивное и творческое видение ситуации или способ поведения.

8. *Модифицирующее воображение.* Селективное восприятие сверхтревожности ведет к асимметричности: опасность преувеличивается, а позитивные стороны действительности из поля зрения выпадают. Обсуждение образа ситуации в его целостности дополняет в нем недостающие элементы и позволяет клиенту отличить реальное от надуманного. Хорошей процедурой для этих целей служит модифицирующее воображение: постепенно изменяя образ от негативного к нейтральному или позитивному, клиент убеждается в своей возрастающей способности контролировать самосознание и представлять свое поведение более адаптированным, чем в настоящее время. Позитивное воображение использует опору на релаксирующий образ: он снимает напряжение и может применяться в качестве замены негативного образа.

9. *Целенаправленное повторение* включает проигрывание желаемого поведения, многократное опробование различных позитивных самоинструкций на практике, что ведет к усилению самоэффективности.

10. *Конструктивное воображение, или десенсибилизация* (п. 3.5).

Рационально-эмотивная терапия А. Эллиса

Основное положение: иррациональные представления вызывают у человека эмоциональное страдание и представляются поведенчески.

Средства рационально-эмотивной терапии (РЭТ): логика и рациональная аргументация с целью обнаружения иррациональных мыслей, которые поддерживают нежелательные эмоции и модели поведения, и вступления с ними в борьбу.

А. Эллис формулирует положения.

1. Когда люди испытывают тревогу, они мыслят в нелогичной форме и совершают непроизвольные действия в ущерб себе.

2. Приложив усилия, люди учатся тому, как избавиться от негативных паттернов мышления.

3. При исчезновении болезненных симптомов люди испытывают самоуважение и становятся энергичными.

4. Эти цели достигаются в течение короткого времени при использовании несложных методов.

Человек рождается с определенным потенциалом, который имеет две стороны:

1) рациональное – иррациональное;
2) конструктивное – деструктивное.

А. Эллис выделял также две группы когниций:

1) дескриптивные – информация о событии с опорой на факты;
2) оценочные – содержат отношение и оценку человека в связи с событием.

Эти виды когниций находятся во взаимосвязи.

А. Эллис выделил два вида когнитивных установок:

1) рациональные;
2) иррациональные.

У нормально функционирующего человека существует рациональная система когниций, которую можно определить как систему гибких связей между оценочными и дескриптивными когнициями. Возникновение эмоциональных и поведенческих нарушений, проблем, по Эллису, связано с возникновением иррациональных установок, которые формируются как жесткие связи между дескриптивными и оценочными когнициями личности.

Типы иррациональных установок по А. Эллису:

1) катастрофические (преувеличение, преуменьшение);
2) установки долженствования;
3) установки обязательной реализации своих потребностей;
4) глобальные оценочные установки.

Этапы рационально-эмотивной терапии:

1) опознание иррациональных установок (беседа, методика диагностики иррациональных установок А. Эллиса);
2) конфронтация и пересмотр иррациональных установок;
3) закрепление функционирования рациональных установок.

Показания к применению:

1) возрастные. РЭТ применяется с 8–12 лет;
2) людям, способным к интроекции и рефлексии;
3) РЭТ предполагает активное участие клиента, установление клиент-терапевтических отношений, близких к партнерским.

Основная методика рационально-эмотивной терапии – это

Схема ABC(DE),

где А – активизирующее событие; В – мнение клиента о событии; С – эмоциональные и поведенческие последствия события; D – последующая реакция на события в результате мыслительной обработки; Е – завершающее умозаключение (табл. 4).

Таблица 4

Этапы и содержание ABC(DE) схемы

Название этапа	Содержание работы психолога
1 этап. Кларификация	Прояснение параметров события (А), в том числе наиболее важных его сторон, затронувших клиента, вызвавших неадекватное поведение. Позволяет клиенту дифференцировать события, которые можно изменить и которые нельзя. При этом цель работы заключается не в поощрении клиента к уходу от события, не изменение его, а осознание системы иррациональных оценочных когниций (В), затрудняющих разрешение проблемной ситуации. Далее проходит перестройка этой системы и только в конце – принятие решения об изменении ситуации. Необходимо помочь клиенту в личностной оценке события

Название этапа	Содержание работы психолога
2 этап. Идентификация эмоциональных и поведенческих последствий	На данном этапе происходит выявление всего диапазона эмоциональных реакций на события (С), так как не все эмоции можно дифференцировать, а некоторые из них подавляются. Осознание эмоций и называние их осложняется по следующим причинам: • ограниченный словарный запас клиента; • крайняя степень вовлечённости клиента; • слова, имеющие характер обязательных предписаний (должен, обязан); • глобальная оценка лица, события. Далее выявляются иррациональные установки (В) и обобщаются в виде системы
3 этап. Реконструкция иррациональных установок	На данном этапе можно выделить три уровня реконструкции. 1. *Когнитивный* (с помощью операций анализа, синтеза, сравнения). Основной техникой является техника смягчения категоричности. 2. *Уровень воображения*: • погрузиться в ситуацию в воображении; • актуализировать негативную эмоцию; • попытаться любыми способами снизить негативную реакцию на ситуацию; • анализ за счёт новых установок. 3. *Уровень поведения* (основной метод – ролевая игра). Прорабатываются неадекватные интерпретации, проигрываются беспокоящие ситуации
4 этап. Закрепление адаптивного поведения	С помощью домашнего задания на трёх уровнях с целью пересмотра убеждений, представлений, изменения эмоциональных и поведенческих реакций (например, техника «Атака на страх»). Эффективность РЭТ определяется с учетом всей информации о динамике изменений когниций клиента

Проанализировав содержание подходов когнитивно-познавательной сферы личности, мы считаем наиболее эффективными и системными подходами когнитивный подход А. Бека с искажениями мышления и рационально-эмотивный А. Эллиса в работе с иррациональными установками.

Контрольные вопросы

1. Определите содержание когнитивно-познавательной сферы личности.
2. Дайте определение понятия «когнитивная установка», используя подходы отечественной и зарубежной психологии.

3. Дайте краткую характеристику теории когнитивных конструктов Д. Келли и подходов к работе психолога в русле данной теории.
4. Охарактеризуйте принципы и процедуру теста репертуарных решеток Д. Келли (реп-тест). Проведите эту методику с испытуемым и дайте развернутую характеристику его системы личностных конструктов.
5. Раскройте механизм функционирования личности с позиций когнитивных подходов.
6. Охарактеризуйте основные положения когнитивной терапии А. Бека.
7. Раскройте классификацию искаженных типов мышления А. Бека.
8. Сгруппируйте типы искаженного мышления по содержанию, направленности, предполагаемой распространенности.
9. Назовите и охарактеризуйте этапы когнитивной терапии.
10. Определите и раскройте методы и техники когнитивной терапии.
11. Определите основные положения рационально-эмотивной терапии А. Эллиса.
12. Назовите и охарактеризуйте типы иррациональных установок А. Эллиса.
13. Раскройте содержание и процедуру проведения АВС-методики рационально-эмотивной терапии.
14. Сравните основные теоретические положения в подходах А. Бека и А. Эллиса.
15. Сравните процедуры, техники и приемы практической работы с клиентом в подходах А. Бека и А. Эллиса.
16. Проведите тестовую методику А. Эллиса и выявите типы и выраженность иррациональных установок у клиента.
17. Разработайте программу коррекции иррациональных установок у клиента, используя разные методы когнитивного направления в практической психологии.

3.4. Психокоррекция нарушений межличностно-социальной сферы личности

Основные понятия: *межличностно-социальная сфера, эмоциональная депривация, объектные отношения, сепарация, индивидуация, межличностные защитные стратегии, транзакция, эго-состояние, фазы развития объектных отношений, субличности, аутентичные отношения, дефицитарные отношения, присутствие, уровни общения, агрессивно-доминирующие стили отношений, дружелюбно-подчиненные стили отношений, дистанция, включенность-выключенность, зависимость-независимость, привязанность-автономность, позиция, контроль-подчинение, доминирование-подчинение, уважение-неуважение, стадии межличностного цикла контакта.*

Межличностно-социальная сфера представлена межличностными обменами информацией, взаимодействиями и разными сторонами межличностных отношений, социальными ролями и т. п.

К. Хорни, автор социокультурной теории личности, говорит о важности эмоциональных отношений с ребенком в удовлетворении потребности в безопасности. Парадигма невроза заключается в том, что нарушения в межличностных отношениях возникают посредством детского опыта, когда в ответ на эмоциональную депривацию у ребенка формируется чувство базальной враждебности и тревоги. Для того чтобы справиться с тревогой, формируется защитная стратегия, которая реализуется в межличностных стратегиях на протяжении всей последующей жизни человека.

В книге «Наши внутренние конфликты» К. Хорни описывает межличностные стратегии защиты и утверждает, что действие защитных стратегий заключается в снижении тревоги, каждой стратегии свойственна определенная ориентация в отношении с «Другим» [46].

1. Ориентация на людей: уступчивый тип. Ориентация на людей предполагает стиль взаимодействия, для которого характерны зависимость, нерешительность, беспомощность. Таким человеком руководит иррациональное убеждение: «Если я уступлю, меня не тронут». Уступчивому типу необходимо, чтобы в нем нуждались, любили его, защищали и руководили им. Такие люди завязывают отношения с единой целью – избежать одиночества, беспомощно-

сти или ненужности. Однако за их покладистостью и любезностью скрывается подавленная потребность вести себя агрессивно (базальная враждебность). Хотя и кажется, что такой человек смущается в присутствии других, держится в тени, под этим часто скрываются враждебность, злость и ярость. У таких людей часто формируется «патологическая зависимость» от партнера.

2. Ориентация от людей: обособленный тип. Она обнаруживается у тех индивидуумов, которые придерживаются защитной установки: «Мне все равно». Они руководствуются ошибочным суждением: «Если я отстранюсь, со мной будет все в порядке». Они не ищут любви и не стремятся к власти, гасят свои желания и стремления и довольствуются малым. Для обособленного типа характерна установка никоим образом не дать себя увлечь. В результате они утрачивают истинную заинтересованность в людях, привыкают к поверхностному отношению ко всему – они просто бесстрастно идут по жизни. Для этой стратегии характерно стремление к уединенности, независимости и самодостаточности.

3. Ориентация против людей: враждебный тип. Это такой стиль поведения, для которого характерно доминирование, враждебность и эксплуатация. Человек, относящийся к враждебному типу, действует, исходя из иллюзорного убеждения: «У меня есть власть, никто меня не тронет». В детстве они или вызывали восхищение, были любимыми детьми (подтип – нарциссизм: господство и самолюбование). Или ограничивались жесткими рамками (подтип – перфекционизм: стремление к совершенству и презрение к другим). Или с ними жестоко обращались, и их паттерн – отомстить (подтип – надменно-мстительный). Враждебный тип придерживается мнения, что все другие люди агрессивны, что жизнь – это борьба против всех. Поэтому любую ситуацию или отношения он рассматривает с позиции: «Что я буду от этого иметь?» – независимо от того, о чем идет речь: деньгах, престиже, контактах или идеях. К. Хорни отмечала, что враждебный тип способен действовать тактично и дружески, но его поведение всегда нацелено на обретение контроля и власти над другими. Все направлено на повышение собственного престижа, статуса или удовлетворение личных амбиций. Таким образом, в данной стратегии выражается потребность эксплуатировать других, получать общественное признание и восхищение.

С точки зрения К. Хорни, эти стратегии в межличностных отношениях когда-либо применяет каждый из нас. Здоровому человеку присуща большая гибкость, он способен менять стратегии сообразно обстоятельствам. А невротик не в состоянии сделать правильный выбор между этими тремя стратегиями. Из этого следует, что невротик, по сравнению со здоровым человеком, ведет себя менее гибко и не так эффективно при решении жизненных проблем.

Во время индивидуальной работы, направленной на сбор психологического анамнеза, и беседы психолог, внимательно наблюдая за развитием отношений с клиентом, может заметить способность клиента к здоровым, аутентичным отношениям или невротическим, фиксированным на одной из трех защитных стратегий: ориентации на людей; ориентации от людей; ориентации против людей.

Понять механизмы формирования межличностных нарушений и гармоничных отношений помогает теория объектных отношений (концепция сепарации-индивидуации) Маргарет Малер [41].

М. Малер впервые в психологии была сформулирована и развернута логика развития интрапсихических структур – репрезентаций «Я» и репрезентаций объекта, исходя из реально складывающихся отношений матери и ребенка, а также обозначен вклад межличностных отношений в развитие интрапсихической патологии ребенка (термин «объект» ввел З. Фрейд для обозначения другого).

Антрополог Малер исследовала поведение детей в естественных условиях, ее теорию развития быстро позаимствовали аналитики. Развитием является *движение от симбиоза к сепарации, от слияния к индивидуации*. Критерий психической зрелости в межличностных отношениях отражен в словах Ф. Перлза: «Я – это Я, а Ты – это ты...» – дифференциация «Я» от «не-Я».

Основные положения и понятия теории М. Малер

1. Автор обращает пристальное внимание на характер эмоциональных связей между младенцем и матерью (принцип анализа эмоциональных связей), что позволяет рассматривать отношения мать – дитя как динамическое единство противоположных стремлений – к тесной (в том числе и телесной) привязанности к матери, с одной стороны, и усилий ребенка по установлению четких разделений и границ своего «Я» в этих отношениях – с другой.

2. Понятие «процесс сепарации-индивидуации» – интерактивный процесс, разворачивающийся как более или менее удачное преодоление конфликта разнонаправленных тенденций развития: стремлений – к тесной (в том числе и телесной) привязанности к матери, с одной стороны, и усилий ребенка по установлению четких разделений и границ своего «Я» в этих отношениях – с другой.

3. Понятие «сепарация», или разделение – процесс, в ходе которого младенец постепенно формирует внутрипсихическую репрезентацию самого себя, отличную и отделенную от репрезентации его матери. Речь идет не о физическом, пространственном, отделении от родителей или о разрыве межличностных отношений, а о развитии внутреннего чувства возможности нормального и полноценного психического функционирования независимо от матери.

4. Понятие «индивидуация» означает усилия маленького ребенка по построению собственной уникальной идентичности, восприятию своих индивидуальных характеристик, восприятию самого себя как отличающегося от других людей.

5. Положение об оптимальном варианте отношения сепарации и индивидуации, которые разворачиваются одновременно, но могут и расходиться в силу задержки или ускорения развития какого-либо его аспекта. Отношения проходят несколько стадий, каждая из которых обслуживает витальные потребности и младенца, и матери. К ним относятся, в терминологии Малер, аутизм, симбиоз, собственно сепарация и индивидуация с подфазами.

6. Фазы развития объектных отношений.

Аутистическая фаза (не путать с патологическим аутизмом) начинается с биологического рождения, т. е. отделения младенца от телесного существования внутри материнского организма. В этот период, длящийся приблизительно 3–4 недели, младенец являет собой квазизакрытую систему в том смысле, что не осознает наличия внешнего мира и других людей вокруг себя, не дифференцирует «Я» и «не-Я», хотя и жизненно нуждается в «Другом», который выступает скорее не конкретным человеком, а, мы бы сказали, донором. Если период аутизма спокойно прожит, мать предоставляет в распоряжение ребенка соответствующий образец отношений для интернализации, в котором присутствует дифференциация репрезентаций «Я» и объекта.

Фаза нормального симбиоза. Приблизительно со второго по шестой месяц и мать, и ребенок переходят на стадию нормального симбиоза. «Другой» (мать) вначале неотделим от младенческих ощущений телесного тепла, комфорта и удовлетворения его нужд. Это пре-объектная фаза, целостный и конкретно-индивидуальный образ матери отсутствует, он соединен с разлитой чувственностью младенца и матери. Постепенно, однако, в число нужд младенца все больше начинают включаться интерактивные элементы общения – материнская улыбка, звук материнского голоса, прикосновения и различные манипуляции с его телом, о чем он и сигнализирует матери, очень эмоционально реагируя на их удовлетворение или отсутствие такового.

В развитие идей М. Малер Е.Т. Соколова добавляет следующее: «Нам представляется, что для нормального формирования образа телесного Я младенца важно, чтобы материнское обращение с его телом, телесными отправлениями и органами как можно более точно совпадало с ее душевным отношением, буквально передавалось посредством ее рук и тела в целом, т. е. в том смысле, чтобы они были конгруэнтны... Материнские движения и активные манипуляции будут содействовать развитию дифференцированной и целостной схемы тела младенца» [41]. При соблюдении этих первичных (базовых) условий можно надеяться, что заложен фундамент внутренне непротиворечивой, дифференцированной (развитой), целостной и устойчивой самоидентичности.

Фаза сепарации-индивидуации. М. Малер очерчивает подфазы сепарации-индивидуации, каждая из которых знаменует собой шаг на пути достижения независимости в диаде. В соответствии с их временной последовательностью они обозначаются как дифференциация, практикование, сближение и константность объекта.

Ключевой и решающей, от которой зависят нормальное здоровое чувство уверенности или глубокая интрапсихическая травма, чреватая расстройствами пограничного уровня, считается подфаза сближения, или, как ее иначе называют, фаза воссоединения (15–18 месяцев – 2,5 года). К локомоторной свободе добавляется овладение языком и членораздельной речью, что расширяет жизненное пространство и за счет возможности символизации отношений. Диадические отношения все более трансформируются, включая третьих

лиц. Особую роль играет полноценное появление отцовской фигуры и его более активное участие во взаимодействии как диадическом, так и триадическом. В результате всех этих изменений усиливается чувство уверенности в себе (порой доходящее до абсурдной, «бесшабашной» и экспансивной самоуверенности) и настойчиво отстаивается желание существовать «отдельно», независимо. Одновременно возникает, ясно оформляясь, острая потребность в сохранении поддержки и положительной эмоциональной связи с матерью. Мать должна обеспечить ребенку и инициацию автономии, и оказание поддержки в то время, когда он и нуждается в поддержке, и отталкивает ее, громко провозглашая знаменитое «Я сам!», даже когда падает и плачет от боли и разочарования.

Знаменитый «кризис трех лет», или кризис стадии сближения, как феномен рождения «Я» широко известен и признан этапной вехой развития личности. М. Малер привлекает внимание к важности наличия «либидного» (читай: любовного), а не отталкивающе-агрессивного, материнского отношения к детской «неотложной» потребности «возвращения к неизменно хорошей маме» на этом отрезке достижения, если так можно сказать, взаимного взросления. Если же мать в своем реальном поведении или фантазии окажется не готовой принять ребенка вместе с его противоречивыми чувствами и отношениями в «свой дом», последствия для развития дефицитарного и нарциссически уязвимого образа «Я» будут весьма вероятны. «Если первичная забота матери о своем ребенке, ее функция отзеркаливания оказывается непредсказуемой, нестабильной, тревожной или враждебной, тогда процесс индивидуации ребенка протекает без надежной и прочной точки опоры для перцептивной и эмоциональной проверки. Результатом станет нарушение примитивного чувства «Я» [41]. Интерпретируя М. Малер, содержание базового конфликта Дж. Мастерсон видит в неразрешимости дилеммы между стагнацией в развитии (и в этом смысле – сохранением зависимости, перерастающей в прилипание, а затем в страх поглощения) и попыткой движения в сторону автономии, заранее обреченной на изоляцию от матери и ее отвержение.

Подобные тупиковые паттерны имеют тенденцию к фиксации и навязчивому воспроизведению, особенно при встрече с неопре-

деленностью или в ситуациях, генерализованно воспринимаемых как угроза потери самоуважения, независимости, привязанности и т. д. Согласно М. Малер, своего рода гарантией выхода из описанного тупика могла бы стать способность матери выдерживать весь комплекс противоречивых чувств, и собственных, и чувств ребенка, включая как негативизм, так и «прилипание», сохраняя эмоциональную поддержку, теплоту и толерантность к амбивалентности, свойственной на данном этапе развития как ребенку, так и ей самой.

Развитие объектных отношений в теории М. Малер дает ключ к объяснению функциональных нарушений личности, которые О. Кернберг относит к уровням личностной организации (психотический, пограничный и невротический уровни).

Транзактный подход в психологии Э. Берна

В основе транзактной модели лежит концепция Э. Берна о различных состояниях «Я» или эго-состояниях (Родитель, Взрослый, Ребенок). Согласно этой концепции в каждый момент времени человек функционирует только в одном из эго-состояний, и оно определяет, каким образом человек думает, чувствует и ведет себя.

Целью психокоррекции в русле транзактного подхода является анализ и гармонизация эго-состояний человека, оптимизация транзакций и сценарно-стереотипных паттернов.

Этапы групповой психокоррекции можно представить следующим образом.

1. Введение в теорию и знакомство с основными понятиями транзактной психологии (эго-состояния, транзакция, «запреты», позиция, жизненный сценарий).

2. Самоанализ отдельных эго-состояний, проявляющихся во взаимодействии с людьми в различных ситуациях (построение эго-граммы, анализ спонтанных транзакций в играх и в социодраме).

3. Преодоление психологических защит («запретов»), мешающих гармоничному взаимодействию с другими людьми.

4. Анализ позиций и жизненных сценариев и последующее изменение дезадаптивных жизненных сценариев.

Подходы и техники транзактной работы описаны в работе Е.В. Сидоренко «Опыты реориентационного тренинга».

Представители экзистенциальной психологии часто опираются на концепцию М. Бубера, который утверждал, что человек не существует как отдельная сущность: «Человек сотворен между». М. Бубер определял два основных типа отношений и, следовательно, два типа взаимосвязи, которые назвал «Я-Ты» отношения и «Я-Оно» отношения. Отношения «Я-Оно» – это отношения между человеком и средствами, «функциональные» отношения, отношения между субъектом и объектом, где полностью отсутствует взаимность. Отношения «Я-Ты» – это целиком взаимные отношения, включающие полное переживание другого.

Джеймс Бьюдженталь выдвинул один из основополагающих постулатов: «Человеческое бытие развертывается в контексте человеческих отношений, иначе говоря, человек не может быть объяснен своими частичными функциями, в которых не принимается в расчет межличностный опыт» [8].

И. Ялом при нарушении межличностных отношений использовал групповую терапию, называя механизмы позитивных изменений: 1) катарсис; 2) понимание себя; 3) идентификация – имеется в виду с другими участниками группы, кроме психолога; 4) реорганизация семейного статуса; 5) постепенное внушение надежды; 6) универсальность, то есть обнаружение того, что у других есть сходные проблемы; 7) групповая сплоченность – принятие другими; 8) альтруизм – полезность для других; 9) предложения и советы; 10) межличностное научение на «входе» – узнавание индивидом того, как его воспринимают другие; 11) межличностное научение «на выходе» – совершенствование навыков межличностных отношений; 12) экзистенциальные факторы [47].

И. Ялом считал, что одна из первых задач психолога состоит в том, чтобы помочь человеку идентифицировать и понять, что он или она «делает» с другими. Например, вступает ли он в отношения исключительно с теми, кто может быть ему как-то полезен? Связана ли его любовь скорее с получением, чем с отдачей? Пытается ли он в самом полном смысле узнать другого человека? Удерживает ли он себя частично вне отношений? По-настоящему ли слышит другого человека? Использует ли другого для построения отношений с кем-то еще? Заботится ли о личностном росте другого?

Еще один важный шаг экзистенциальной терапии заключается в том, чтобы помочь клиенту напрямую обратиться к одной из основных категорий экзистенциальной психологии – экзистенциальной изоляции, исследовать ее, окунуться в переживания потерянности и одиночества. Один из фундаментальных фактов, который клиент должен открыть, заключается в том, что хотя межличностная встреча может смягчить экзистенциальную изоляцию, она не в состоянии уничтожить ее. В процессе психологического роста в психотерапии клиенты познают не только ценность близости, но и ее границы: они узнают о том, чего не могут получить от других.

И. Ялом использовал выражение «исследовать новые способы опираться на свое одиночество». Однако в этом выражении содержится и зародыш проблемы: клиент скорее не «опирается» на одиночество, а терзается в нем. Как считал автор, те, кто может пережить свою изоляцию и исследовать ее, способны научиться отношениям зрелой любви с другими; однако лишь тот способен терпеть изоляцию, кто уже может устанавливать связь с другими и сколько-нибудь продвинулся в направлении зрелого роста. «Исцеляет не что иное, как отношения», – этот постулат И. Ялома психолог может и должен реализовывать в работе с клиентом, давая возможность последнему проживать в течение психокоррекционной сессии опыт полноценных отношений, используя в качестве инструмента работы собственную личность.

Экзистенциальная психотерапия в лице И. Ялома на основе анализа работ А. Маслоу и Э. Фромма выделяет аутентичные, подлинные, или зрелые, отношения и отношения дефицитарные, или патологические. Разнообразие в отношениях обусловлено различной ориентацией: ориентацией на развитие и рост или на восполнение дефицита. Индивид, ориентированный на личностный рост, «не относится к другим как источнику снабжения, а способен рассматривать их как сложные, уникальные, целостные существа» [21, с. 416]. Человек, ориентированный на восполнение дефицита, воспринимает «Других» с точки зрения полезности, «на те аспекты другого, которые не связаны с его собственными нуждами, он либо вообще не обращает внимания, либо относится к ним как к раздражителю» [21, с. 416].

В дефицитарных отношениях главный мотив – защита от одиночества, и другие люди играют здесь роль средства. Такие отношения задерживают личностный рост, поскольку партнеры по-настоящему так и не знают друг друга. Характерными чертами дефицитарных отношений являются размытость личностных границ, нередко доходящая до слияния с «Другим», зависимость, потеря собственного «Я», избегание переживания изоляции и отчаяния, компульсивность, дефлексия и проекция. В таких отношениях «утрата самосознания часто сопровождается успокоением» и обретением иллюзорного чувства безопасности через «расширение себя путем включения других» [21, с. 431].

И. Ялом приводит следующее описание зрелых отношений: «Зрелые отношения – это бескорыстная забота о другом, свободная от поисков похвалы, восхищения, власти, денег и позволяющая воспринимать все аспекты другого, а не только тот аспект, который служит какой-то утилитарной цели. Зрелые отношения – это активная забота о сущности и росте другого, вытекающая из духовного богатства человека, а не из его бедности, из роста, а не из потребности» [21, с. 420-421]. Характерные черты зрелых отношений – взаимность, активность, уважение к «Другому», подлинное знание о «Другом», способность отдавать, независимость.

Таким образом, зрелые отношения приводят к взаимным изменениям и личностному росту, взаимному духовному обогащению и смягчают экзистенциальное одиночество человека. Формировать такие отношения способны те, кто смог «пережить свою изоляцию и исследовать ее». Подобное переживание развивает способность «терпеть изоляцию» и умение устанавливать «связь с другими». Это происходит благодаря тому, что в зрелых отношениях человек меняется в результате встречи с «Другим» и «это переживание интернализуется, становится внутренним референтным пунктом, вездесущим напоминанием о возможности и ценности истинной встречи» [21, с. 447].

Еще одна классификация отношений, широко используемая для практических целей в психологии, – это типология стилей межличностных отношений Т. Лири. В типологии Т. Лири выделяются две подгруппы: подгруппа агрессивно-доминирующих и подгруппа дружелюбно-подчиненных стилей. Первая подгруппа объединяет

ведущие стили межличностных отношений, вторая – ведомые. К ведущим стилям относятся властный-лидирующий, независимый-доминирующий, прямолинейный-агрессивный и недоверчивый-скептический. К ведомым стилям относятся покорный-застенчивый, зависимый-послушный, сотрудничающий-конвенциональный и ответственный-великодушный.

Типология стилей межличностных отношений Т. Лири основана на двух взаимосвязанных параметрах: доминирование-подчинение и доброжелательность-враждебность.

Н.Н. Обозов предлагает следующую классификацию межличностных взаимоотношений: отношения знакомства, приятельские, товарищеские, дружеские, любовные, супружеские, родственные и деструктивные. Данная классификация основана на нескольких критериях: глубине отношений, избирательности в выборе партнеров, функции отношений. Главным критерием, по его мнению, является мера, глубина вовлечения личности в отношения, а дополнительные критерии – это дистанция между партнерами, продолжительность и частота контактов, участие ролевых клише в актах общения, нормы отношений, требования к условиям контакта.

А. Кроник и Е. Кроник, используя для обозначения этих же биполярных шкал понятия «валентность», «позиция» и «дистанция», также выделяют позитивные отношения – негативные отношения, отношения снизу – отношения сверху, близкие отношения – далекие отношения.

С точки зрения В.А. Лабунской, совокупность отношений субъекта общения располагается в пространстве трех координат, каждая из которых имеет негативный и позитивный полюса. В эти координаты вписываются три группы отношений:

1) степень аффилиации (притяжение, любовь – отталкивание, ненависть);
2) доминирование – подчинение;
3) включенность – отсутствие.

Е.И. Середа делает выводы, исходя из результатов обобщения классификаций межличностных отношений В.А. Лабунской, что, несмотря на различия в обозначениях осей измерения отношений, они сходны по содержанию.

Так, измерение «дистанция» сходно по своему психологическому значению с измерениями «включенность-выключенность», «зависимость-независимость», «привязанность-автономность». Измерение «позиция», по ее мнению, аналогично осям «контроль-подчинение», «доминирование-подчинение», «уважение-неуважение». Измерение «валентность» близко по своему психологическому содержанию к измерениям «эмоциональная близость – эмоциональная холодность», «симпатия-антипатия», «доброжелательность-враждебность».

В настоящее время почти все исследователи отношений и взаимоотношений выделяют следующие параметры, которые могут быть использованы для их классификации [40].

1. Знак отношения, или его «валентность», направленность. Данный параметр разделяет отношения на негативные, позитивные, амбивалентные и нейтральные, а также на отношения к себе и к Другому.

2. Интенсивность отношения – это количественный параметр, который показывает силу проявления отношения.

3. Модальность отношения, раскрывающая конкретную, содержательную, качественную сторону отношения.

4. Дифференцированность отношений, то есть «обилие оттенков» или многообразие отношений.

5. Степень взаимности и определенности отношения.

6. Степень глубины и устойчивости отношения.

7. Степень типичности, стереотипности отношения.

8. Степень конгруэнтности, или соответствия внешнего выражения отношения его внутреннему содержанию.

9. Стилевая сторона отношения (степень самоконтроля, степень самоограничения, степень самоактуализации в отношениях).

10. Степень осознанности и зрелости отношений.

11. Степень этичности отношений.

Е.И. Середа считает, что ведущими критериями классификации отношений являются направленность – объектность отношений, степень осознанности, уровень актуальности – реалистичности, знак отношений и их модальность.

Гештальтподход характеризует динамику отношений с процессуальной точки зрения. Процессуальный подход ориентирован на

изучение самого процесса развития отношений. В его основе лежит теория систем. Данный подход опирается на несколько важных принципов, успешно используемых в психотерапевтической работе. Большинство из этих принципов описывают то, что происходит в любых человеческих отношениях.

1. Человеческие взаимоотношения развиваются по нелинейным законам. То, что происходит между людьми, имеет множество причин и является результатом сложного комплекса их взаимодействий.

2. Человеческие взаимоотношения не статичны и находятся в процессе постоянного развития. Чтобы поддерживать этот процесс, требуются тщательное наблюдение и обратная связь.

3. Каждый человек существует не изолированно, а в системе взаимосвязей с другими людьми. Любые события, происходящие в этой системе, оказывают влияние на все иные.

4. В системах партнеры взаимно дополняют друг друга: изменение настроения одного приводит к изменению настроения у других.

Существует парадокс взаимосвязи между автономностью и близостью. Конкретный порядок их развития определяется понятием «межличностный цикл опыта» [40]. Межличностный цикл опыта состоит из пяти стадий, которые могут перекрывать друг друга. Это деление искусственное, но оно дает *понимание того, что происходит с отношениями в начале, середине и конце взаимодействия между двумя партнерами*.

Стадии межличностного цикла логически и по смыслу последовательно сменяют друг друга. При этом каждая стадия содержит элементы всех других стадий. Итак, межличностный цикл опыта состоит из следующих стадий: осознавание, действие, контакт, разрешение-завершение и выход из контакта. Рассмотрим коротко то, что происходит с отношениями на каждой из этих стадий.

Стадия осознавания отмечает переход от одного человека к системе людей: паре или группе. Она фиксирует начало отношений между партнерами. Межличностное осознавание существует во взаимодействии. Взаимодействие возможно в том случае, когда говорящий человек выражает вслух то, что очевидно для него, но, возможно, совсем не очевидно для других. При этом слушающему необходимо приложить дополнительные усилия и сконцентриро-

вать свое внимание, чтобы не просто услышать другого человека, но и разобраться в его внутренних переживаниях.

Осознавание далее приводит к формированию гештальта, или общей фигуры. Применительно к взаимоотношениям и взаимодействию двух и более человек понятие общей фигуры означает совместный интерес, потребность или желание, которые стремятся удовлетворить два взаимодействующих человека. Этот совместный интерес, потребность или желание возникает на фоне частных интересов, чувств, потребностей и желаний каждого из участников. На данной стадии партнеры узнают о своем сходстве и различии. Эти переживания способствуют накоплению энергии, необходимой для дальнейших совместных действий по удовлетворению общего интереса или потребности. Если осознавание происходит редко и носит эпизодический характер, энергии для действия будет производиться мало и контакт будет поверхностным или стереотипным. Это означает, что партнеры по отношениям будут постоянно обсуждать одни и те же проблемы, сталкиваться с одними и теми же трудностями и повторять одни и те же действия, не получая результата.

На следующей стадии – стадии действия или энергии – возбуждение продолжает нарастать. Нарастание возбуждения помогает тому, чтобы желания и намерения партнеров по отношениям проявились ясно. На этой стадии формируется целостный образ совместного действия. Внимание и энергия партнеров концентрируются на этом образе, а другие, менее значимые для них в данный момент интересы или желания, растворяются. Отношения на этой стадии могут продвигаться дальше к контакту при условии, что общий интерес пробуждает достаточно энергии для разрешения проблемы. Здесь необходимы восприимчивость и интерес к предложениям, умение давать и брать поддержку и гибко переходить от серьезности к легкости во взаимодействии друг с другом.

При успешном прохождении стадии действия отношения переходят на *стадию контакта*. Контакт, по определению Дж. Зинкера, – это «осознавание различий на границе» между внутренним и внешним миром. Контакт характеризуется «энергией (возбуждением), усилением участия, внимания к тому, что проходит через границу, и отклонением того, что неприемлемо» [40].

Стадия контакта является результатом усилий, предпринятых на стадии действия. Контакт дает его участникам ощущение взаимности и рождает чувство удовлетворения от совместной работы, а также увеличивает количество энергии, необходимой для достижения согласия между партнерами, и способствует их взаимопониманию. Партнеры осуществляют задуманное, реализуют свои желания и выполняют достигнутые соглашения. Таким образом, на стадии контакта отношения либо укрепляются и углубляются, если реализуются совместные интересы и желания, либо расшатываются и сворачиваются, если совместные интересы не удовлетворяются.

После стадии контакта наступает *стадия разрешения-завершения*. На этой стадии цикла партнеры по отношениям обсуждают то, что произошло с ними, выражая свои переживания и обобщая полученный опыт, а затем закрепляя его. Такого рода обсуждение чувств и подведение итогов приводит к постепенному снижению энергии. Все это способствует угасанию интереса и возбуждения, что позволяет завершить взаимодействие. Чем сильнее чувства, интерес и желания, тем больше времени и внимания требуется для стадии завершения-разрешения.

Данная стадия позволяет сохранить минимум энергии, необходимый отношениям для дальнейшего развития. Если завершение контакта происходит успешно, партнеры могут спокойно отдалиться друг от друга, прежде чем возникнут новые ощущения и новое осознавание. При таком отдалении у них сохраняются интерес и симпатия друг к другу. Если завершение контакта происходит неуспешно, то есть партнеры либо отрицают, либо обесценивают полученный опыт, тогда они не могут его использовать. В результате оба не могут отдалиться друг от друга или отдаляются, продолжая думать о том, что случилось. Такое неуспешное завершение, точнее, незавершение цикла контакта затрудняет дальнейшее развитие отношений и даже может привести к их разрыву.

Последняя стадия интерактивного цикла – стадия выхода. Выход отмечает конец цикла. Людям необходимо время от времени отдыхать друг от друга, чтобы побыть наедине с собой. «У любого человека должна быть возможность не только контактировать с людьми, но и выходить из этого контакта – сначала чувствовать близость, а

затем «выходить» из нее» [6, с. 88]. Выход дает возможность провести четкие личностные границы, поддерживая дистанцию между человеком и окружающим его миром.

Способность человека объединяться с другим человеком, то есть устанавливать контакт с внешним миром сначала на границе своего «Я», а затем на границе системы «Я-Другой» и внешнего мира, расширяя собственные границы, по мнению представителей гештальттерапии, является важным признаком психологического здоровья. Успешное прохождение межличностного цикла, с позиций гештальтподхода, приводит к более зрелому уровню в развитии отношений. Данный уровень, по мнению Дж. Зинкера, характеризуется следующими чертами.

Во-первых, психологические границы одного человека, субсистемы и полной системы становятся четкими и проницаемыми. Вследствие этого возможен их хороший и свободный контакт.

Во-вторых, члены диады или группы примиряются с тем, что отличаются друг от друга, и начинают уважать эти различия, поддерживая открытое выражение своих чувств и мыслей.

В-третьих, члены диады или группы могут «завершать взаимодействие, прежде чем начинать что-то новое» и распознавать препятствия в процессе развития своих отношений.

В-четвертых, партнеры по отношениям получают навык поддержки друг друга, проявляя взаимный интерес к чувствам и взглядам «Другого» и учась разрешать затруднительные ситуации.

Рассмотрим несколько упражнений Е.И. Середы для психокоррекции межличностных отношений [40].

Упражнение «Я и Другие» – предназначено для исследования того, какую роль играет осознавание в построении помогающих отношений. В его основе лежит метод мандалы. Упражнение состоит из трех частей. Первая часть – рисование, вторая – получение обратной связи от группы по поводу своего рисунка, третья – проведение эксперимента для расширения осознавания. Сначала участники рисуют на листе бумаги большой круг с точкой посередине. Ведущий предлагает каждому выбрать три цвета для изображения себя и других людей: один цвет для себя, второй – для человека, который ему симпатичен, и третий – для человека, который ему не

нравится. Затем участников просят подумать о своих отношениях с этими людьми, вспомнить, какие чувства и ощущения у них возникают в процессе взаимодействия с этими «Другими», и попробовать нарисовать все это, используя пространство листа с кругом по своему усмотрению. После этого ведущий предлагает им на обратной стороне листа написать не менее десяти ассоциаций на каждый цвет.

Когда рисунки закончены, участники могут с ними ознакомиться и дать обратную связь друг другу о том, как они воспринимают эти рисунки. Ведущему необходимо обеспечить условия для того, чтобы предоставляемая обратная связь была феноменологической, описательной и безоценочной, чтобы она не содержала интерпретаций. При таком обмене обратной связью «Другие» могут увидеть то, чего сам автор в своем рисунке не замечает. Тот, кому дают обратную связь, не обязан что-то отвечать и объяснять по поводу своего рисунка. Эту часть упражнения можно выполнять в «тройках» или малых группах, организованных по принципу похожести рисунков участников. Наблюдатели в «тройках» и малых группах следят за тем, чтобы не было интерпретации. Если группа большая и обмен обратной связью проходит спокойно, можно на этом остановиться. Если же на данном этапе возникает много эмоций и энергия в группе растет, тогда можно перейти к третьей части. Участникам предлагается сфокусироваться на своих эмоциональных реакциях, связанных с рисунком, и попробовать выразить их словами, жестами, движением тела, голосом и т. д. Задача фасилитатора, в роли которого может выступать ведущий или другие члены группы (если работа идет в «тройках»), – способствовать расширению осознавания участников. Эта поддержка направлена на прояснение того, какие именно чувства проявляются, кому они адресованы, какие потребности за ними скрываются и как их можно удовлетворить.

Упражнение «Скульптура» – предназначено для исследования того, каким образом люди берут или не берут на себя ответственность за качество своих взаимоотношений с «Другими» и за свой вклад в эти отношения. Описываемое упражнение лучше выполнять в малых группах. Один участник является «скульптором», а остальные члены группы – «глиной» или каким-либо другим «материалом». Скульптор сначала смотрит на свое творение со сторо-

ны и рефлексирует свои ощущения, чувства и желания, связанные с этой скульптурой. Затем он по очереди становится на место каждого участника скульптурной группы и рефлексирует аналогичные переживания, находясь в их образе. Если в процессе этих идентификаций у него возникает желание что-то изменить в своем творении, он может это сделать.

Упражнение «Барьер» – предназначено для исследования типичных нарушений цикла контакта. Сама идея этого упражнения была позаимствована у американского психотерапевта и психодраматиста Антонины Гарсии из Нью-Джерси.

Упражнение выполняется в такой последовательности:

1) на доске или листе бумаги нужно написать слова «Барьер в отношениях»;
2) участникам предлагается назвать свои словесные ассоциации слова «барьер» и записать их на доске или бумаге;
3) к словесным ассоциациям каждый добавляет рисунок-иллюстрацию, образ, который ей соответствует;
4) участники группы по очереди изображают движение, которое у них ассоциируется с этим образом;
5) один доброволец из группы становится режиссером и ставит спектакль о своем «барьере» и разыгрывает его с помощью других участников группы.

Помогает преодолению подобных барьеров очень сильное желание достичь того, что (или кто) находится за барьером.

Техника работы с парой (из материалов гештальтсеминаров МИГиП М. Дубинского, 2007).

1. Психолог предлагает партнерам сформулировать, как каждый видит свою проблему. При этом важно, чтобы партнер не прибегал к пассивной позиции: «У меня нет проблем; меня привели, вот вы с ним (ней) и работайте, а у меня все в порядке». Психолог помогает каждому партнеру найти мотив и цель работы; признать наличие проблемы и сформулировать её в виде внутреннего локуса контроля. «У тебя ведь тоже есть свои интересы, свои неудовлетворенные потребности».

2. Выяснить, что каждый из партнеров видит в качестве результатов от работы. Если запросы различаются, то психолог предлагает

паре самой выбрать тот запрос, с которым она сейчас хочет поработать, при этом психолог может наблюдать, как взаимодействует пара.

3. Психолог с помощью эксперимента предлагает паре воспроизвести то, что она считает своей проблемой. Средством для воспроизведения ситуации может быть диалог, рисунок или скульптура отношений. В скульптуре показано то, что «скрывается под ковром коммуникаций».

4. Психолог просит озвучить диалог участников скульптуры сначала от протагониста (создателя скульптуры), а потом от имени партнера. Скульптуру может создавать кто-либо один или оба партнера поочередно. В процессе диалога психолог акцентирует моменты прерывания межличностного контакта (защитные функции конфлюэнции, интроекции, дифлексии, ретрофлексии, проекции) и показывает это паре.

5. Психолог спрашивает пару: «Устраивают ли данные актуальные отношения? Хотелось бы вам построить то, что вам хочется?» Если нет, то работа прекращается. Если да, то психолог предлагает поискать подходящее решение с помощью построения новой скульптуры (движения партнеров при этом очень похожи на танец). Этот шаг очень важен, поскольку ответственность за изменения адресуется самой паре, а не специалисту. Партнерам важно найти психологический баланс в межличностных отношениях.

Обобщая современное состояние проблемы психокоррекции нарушений межличностно-социальной сферы личности, отметим, что при многообразии подходов и методов работы во всех направлениях психологии (психодинамическое, когнитивно-бихевиоральное, гуманистически-экзистенциональное) она является одной из самых актуальных и продуктивных в плане разработки новых методов и методик до настоящего времени.

Контрольные вопросы

1. Назовите и раскройте основные понятия межличностно-социальной сферы личности.
2. Назовите и кратко охарактеризуйте отечественные и зарубежные подходы межличностно-социальной сферы личности.
3. Проведите сравнительный анализ основных подходов межличностно-социальной сферы личности.
4. Раскройте содержание межличностных стратегий защиты К. Хорни и причины их формирования.
5. Подумайте и определите психокоррекционную стратегию работы с использованием концепции К. Хорни.
6. Определите основные положения теории объектных отношений М. Малер.
7. Назовите психологические механизмы формирования гармоничных объектных отношений и деструктивных объектных отношений. Каковы их возможные причины?
8. Раскройте развитие объектных отношений на разных фазах развития и их значение для формирования личности.
9. Раскройте основные понятия транзактного подхода Э. Берна.
10. Охарактеризуйте транзактный подход Э. Берна в психокоррекции межличностных нарушений человека.
11. Представьте и раскройте цикл межличностного контакта в подходе гештальттерапии Ф. Перлза.
12. Раскройте содержание техники работы с парой в гештальттерапии.
13. Проведите технику работы с парой в учебной сессии, составьте стенограмму, проведите письменный анализ данной работы. Сдайте отчет.
14. Представьте авторские классификации и подходы к межличностным отношениям отечественных и зарубежных авторов.
15. Каковы направления современной психологии в изучении и практической помощи при нарушениях межличностно-социальной сферы личности?
16. Чем обусловлен выбор формы психокоррекции в работе с нарушениями межличностно-социальной сферы личности?
17. Выберите одно из упражнений в работе с межличностной сферой и проведите с клиентом в рамках индивидуальной или групповой психокоррекции.

3.5. Психокоррекция нарушений практико-действенной сферы личности

Основные понятия: *действенно-практическая сфера, деятельностный подход, деятельность, поведение, бихевиоризм, теории научения, теория классического научения, теория оперантного научения, теория социального научения, подкрепление, стимул-реакция, генерализация, условно-рефлекторные связи, угасание, противообусловливание, десенсибилизация, реципротное торможение, иммерсионные методы, моделирование, жетонная методика, тренинговые программы, ролевая игра*.

К действенно-практической сфере можно отнести проявления человека как деятеля, практически реализующего себя в окружающем мире, – это его способности, навыки, умения, достижения в деятельности, а также поведение.

Теоретической основой действенно-практической сферы являются деятельностный подход А.Н. Леонтьева, теории научения в бихевиоризме.

Относительно профессиональной составляющей жизненного пути личности приоритет в психологических исследованиях обычно отдается профессиональному самоопределению, профессиональной подготовке и профессиональному становлению личности. Однако вопрос последующей реализации профессионального развития до последнего времени оставался вне поля зрения психологии.

С введением в научное поле понятия «самореализация», одного из его видов – профессиональной (деятельностной) самореализации личности, целостно-функционального подхода профессора С.И. Кудинова и определения компонентов профессиональной самореализации, как в теории, так и инструментально (тест суждений самореализации), становится возможным не только изучать психологические особенности и закономерности профессиональной самореализации личности, но и разрабатывать и осуществлять программы психокоррекционных мероприятий, направленных на дискретные компоненты профессиональной самореализации [23]. Актуальным является определение личностных и профессиональных компетенций, профессионально важных качеств работников

разных сфер профессиональной деятельности и их формирование на этапе профподготовки (И.В. Костакова).

Цель поведенческой психокоррекции (психотерапии) состоит в изменении поведения человека в позитивном направлении с использованием теорий научения: теории классического научения И.П. Павлова, теории оперантного научения Б.Ф. Скиннера, теории социального научения А. Бандуры (наблюдая за поведением другого человека, можно научиться определенному поведению – обучение на модели).

С точки зрения представителей бихевиоризма, психология должна стать наукой о поведении, поскольку поведение является единственной психологической реальностью, доступной непосредственному наблюдению и обладающей параметрами, которые можно непосредственно измерить и на которые можно воздействовать и, следовательно, изучать так же, как это принято в естественных науках.

Ортодоксальный бихевиоризм, по сути, отождествляет психику и поведение. Поведение понимается при этом как совокупность реакций организма на воздействия внешней среды, на набор фиксируемых стимулов. Человек рассматривается как носитель определенных форм поведения, формирующихся по принципу «стимул-реакция». Все внутренние психологические звенья, все психологические феномены, опосредующие ответные реакции человека, сторонниками ортодоксального бихевиоризма игнорировались как непосредственно не наблюдаемые. Однако в дальнейшем бихевиоризм обращается и к опосредующим процессам. Появляется понятие промежуточных переменных – процессов, опосредующих влияние внешних раздражителей на поведение человека (промежуточных, медиаторных), – и знаменует переход к необихевиоризму, основная формула бихевиоризма трансформируется в формулу «стимул – промежуточные переменные – реакция» (*S–r-s–R*). Под промежуточными переменными понимают прежде всего *совокупность познавательных и побудительных факторов,* действующих между стимулами и ответным поведением. В настоящее время понятие промежуточных переменных понимается широко и включает сложный комплекс разнообразных психологических феноменов. В качестве промежуточных переменных рассматриваются внима-

ние, представления, склонности, мотивы, установки, отношения и даже сознание [34].

Центральной проблемой бихевиоризма является проблема приобретения индивидуального опыта или проблема научения (обучения) как приобретения различных умений и навыков. Теории научения, разработанные бихевиоризмом, послужили основой для развития конкретных методических подходов поведенческой психокоррекции. Поэтому следует более подробно остановиться на этом понятии.

Научение – это процесс и результат приобретения индивидуального опыта, знаний, умений и навыков.

Поведенческая психокоррекция (психотерапия) представляет собой практическое использование теорий научения, сформировавшихся в рамках бихевиоризма.

Теория классического научения основывается на механизмах классического обусловливания. Классическое обусловливание тесно связано с именем И.П. Павлова, который внес основополагающий вклад в теорию классических условных рефлексов, ставшую основой для развития поведенческой психотерапии.

Основная схема условного рефлекса: $S–R$, где S – стимул, R – реакция (поведение). В классической павловской схеме реакции возникают только в ответ на воздействие какого-либо стимула, безусловного или условного раздражителя. Павлов впервые ответил на вопрос, каким образом нейтральный стимул может вызвать ту же реакцию, что и безусловный рефлекс, который протекает автоматически, на врожденной основе, и не зависит от предшествующего опыта индивида. Или, иными словами, как нейтральный раздражитель становится условным раздражителем. Формирование условного рефлекса происходит в условиях: а) смежности, совпадения по времени индифферентного и безусловного раздражителей, с некоторым опережением индифферентного раздражителя; б) повторения, многократного сочетания индифферентного и безусловного раздражителей.

Можно назвать еще три феномена, связанных с именем Павлова и используемых в поведенческой психотерапии:

1) *генерализация стимулов*: если сформировалась условная реакция, то ее будут вызывать и стимулы, похожие на условный;

2) *различение стимулов, или стимульная дискриминация*. Благодаря этому процессу люди научаются различать похожие стимулы;

3) *угасание* – постепенное исчезновение условной реакции в результате устранения связи между условным и безусловным стимулами. Угасание связано с тем, что условный стимул продолжает вызывать условную реакцию только в том случае, если хотя бы периодически появляется безусловный стимул. Если же условный стимул хотя бы иногда не подкрепляется безусловным, то сила условной реакции начинает уменьшаться.

Теория оперантного научения. Теория инструментального, или оперантного обусловливания связана с именами Э. Торндайка и Б. Скиннера. Последний показал, что воздействие окружающей среды определяет поведение человека. Он рассматривает в качестве главного фактора формирования человеческого поведения культуру, содержание которой выражается в определенном наборе комплексов подкреплений. С их помощью можно создавать и модифицировать человеческое поведение в нужном направлении. На таком понимании основаны методы модификации поведения, которые используются не только в психотерапевтической практике, но и в практике, например, воспитательных воздействий.

Термины «инструментальное научение» и «оперантное обусловливание» означают, что реакция организма, которая формируется по методу проб и ошибок, является инструментом для получения поощрения и предполагает оперирование со средой, то есть поведение есть функция его последствий. Согласно принципу оперантного обусловливания поведение контролируется его результатом и последствиями. Модификация поведения осуществляется за счет влияния на его результаты и последствия. В соответствии со схемой оперантного обусловливания экспериментатор, наблюдая поведение, фиксирует случайные проявления желательной, «правильной» реакции и сразу же подкрепляет ее. Таким образом, стимул следует после поведенческой реакции, используется прямое подкрепление через поощрение и наказание. Результатом такого научения является оперантное научение, или оперант. Оперантное, или инструментальное поведение (поведение типа *R*) – это поведение, вызванное подкреплением, следующим за поведением. Необходимо обратить

внимание на соотношение таких понятий, как позитивное и негативное подкрепление и наказание, различать наказание и негативное подкрепление. Позитивное или негативное подкрепление усиливает поведение (поэтому иногда используется просто термин «подкрепление», предполагающий, что целью воздействия является усиление реакции вне зависимости от того, каким будет подкрепление – позитивным или негативным), наказание – ослабляет. Позитивное подкрепление основано на предъявлении стимулов (наград), которые усиливают поведенческую реакцию. Негативное подкрепление заключается в усилении поведения за счет удаления негативных стимулов. Наказание также подразделяют на позитивное и негативное: первое основано на лишении индивида позитивного стимула, второе – на предъявлении негативного (аверсивного) стимула. Итак, всякое подкрепление (и позитивное, и негативное) усиливает частоту поведенческой реакции, усиливает поведение, а всякое наказание (и позитивное, и негативное), напротив, уменьшает частоту поведенческой реакции, ослабляет поведение.

Теория социального научения – тип научения, основанный на представлениях, согласно которым человек обучается новому поведению не только на основании собственного, прямого опыта (как при классическом и оперантном обусловливании), но и на основании опыта других, на основании наблюдения за другими людьми, то есть за счет процессов моделирования. Поэтому этот тип научения также называют моделированием или научением по моделям. Научение по моделям предполагает научение посредством наблюдения и имитации социальных моделей поведения. Это направление связано прежде всего с именем американского психолога А. Бандуры.

Научение по моделям оказывает следующее действие:

а) наблюдатель видит новое поведение, которого ранее не было в его репертуаре;
б) поведение модели усиливает или ослабляет соответствующее поведение наблюдателя;
в) поведение модели имеет функцию воспроизведения, то есть может быть усвоено наблюдателем.

Цель поведенческой терапии направлена на приобретение клиентом так называемого «корректирующего опыта научения». При-

обретение такого опыта формирует изменения в когнитивной, аффективной и поведенческой сферах личности и не является только способом механического усвоения новых стереотипов поведения.

Психокоррекционный процесс в поведенческой парадигме можно представить следующим образом.

1. Представление модели настоящего поведения на основе функциональной модели взаимодействия между условием и симптоматическим поведением. Определение «проблемного поведения» (термин в зарубежной психотерапии П. Брауна [35]) – к поведению относят действенные (поведенческие), эмоциональные, когнитивные и физиологические проявления – описания их психологом должны быть конкретными и детальными; анализ предшествующих условий, существенных для возникновения и поддержания проблемного поведения, обстоятельства описываются также конкретно.

Задаются вопросы преимущественно такого типа: «Что?», «Где?», «Когда?», «Всегда ли?», «В какой ситуации?», «Как это происходит?» и т. д. Вопрос «Почему?» не является существенным в поведенческой парадигме, так как вызывает у клиента самозащитные, оправдательные реакции и делает его пассивным в преодолении собственных нарушений.

Для получения дополнительной психодиагностической информации используется ролевая игра: клиента просят проиграть ситуацию (возможно, психолог станет участником ролевого исполнения) в тех случаях, когда у него есть межличностная проблема. Возможно, клиент сам в лицах исполнит роли и воспроизведет ситуацию, где проявляется деструктивное поведение.

Иногда клиенту предлагается рассказать в настоящем о какой-либо ситуации, которая вызывает то или иное неадаптивное поведение. Психологу важно быть внимательным к динамике происходящего в речи и поведении клиента. Для усиления внимания самого клиента к собственным проявлениям используется видеозапись и последующий ее просмотр.

Психодиагностика поведения может использовать наблюдение за поведением в естественных условиях, а также методы самонаблюдения и саморегистрации; отчет других лиц (психологический анамнез со слов клиента или его окружения), ситуационно-поведенческие тесты, опросники, поведенческие тесты и шкалы.

2. Формулирование цели психокоррекции (определение адаптивной модели поведения с учетом анализа социальных, профессиональных и экономических условий, в которых находится клиент).

3. Формирование мотивации. Прежде чем приступить к выполнению психокоррекционных мероприятий, необходимо поработать над проблемой истинной мотивации клиента. Мотивация клиента определяется степенью его активности взаимодействовать с психологом, а также сознательной готовностью преодолевать свои тревоги, страхи и отклонения в поведении. Необходимо выяснить, каким способом клиент ранее пытался самостоятельно преодолеть трудности, делал ли он вообще такие попытки. Психологу следует для себя выяснить, на каком этапе «борьбы» с проблемным поведением находится клиент: на этапе активного сопротивления ей (к примеру, продолжает работать, выполняет свои функции в семье) или на этапе пассивного следования (больничный лист, нетрудоспособность, реакции избегания, вытеснения).

4. Детальная разработка стратегий научения, подбор методов психокоррекции.

5. Проведение психокоррекции.

6. Активная работа клиента между сессиями в реальной жизни. Клиент обязан в этом случае самостоятельно совершать рекомендованные действия, осуществлять самоконтроль, выполнять все технические предписания, сознательно преодолевать страхи и тревогу в предписанных ситуациях.

Проблеме самоконтроля и выполнению домашних заданий уделяются большое внимание и время. Косвенным признаком активной установки клиента является неукоснительное соблюдение всех рекомендаций психолога. Клиент должен предоставлять ежедневные письменные самоотчеты, где регистрирует все свои действия по рекомендациям психолога, а также чувства, переживания и мысли. Этот анализ помогает психологу более эффективно контролировать и исправлять ошибки в выполнении той или иной программы.

Очень ценным является наблюдение за поведением клиента в реальных условиях. Это можно проследить при непосредственном участии психолога, ближайшего социального окружения: родителей и знакомых в семье, на работе. Окружающие лица, заинтересован-

ные в психокоррекции нарушений клиента, проходят предварительный инструктаж, чтобы сформировать такое собственное поведение во взаимодействии, которое будет способствовать изменению проблемного поведения клиента.

7. Контрольные измерения и оценка эффективности психокоррекции.

Далее рассмотрим техники поведенческой психокоррекции (психотерапии).

Методы, основанные на механизмах теории классического научения

Метод систематической десенсибилизации [32] – метод систематического постепенного уменьшения сензитивности (чувствительности) человека к предметам, событиям или людям, вызывающим тревожность, а следовательно, и систематическое последовательное уменьшение уровня тревожности по отношению к этим объектам.

Д. Вольпе в работе «Психотерапия реципрокным торможением» [32] раскрыл механизм торможения тревожных реакций с помощью одновременного вызывания других реакций, которые с физиологической точки зрения являются антагонистическими по отношению к тревоге, несовместимы с ней. Если несовместимая с тревогой реакция вызывается одновременно с импульсом, который до сих пор вызывал тревогу, то условная связь между импульсом и тревогой ослабевает. Такими антагонистическими реакциями по отношению к тревоге являются прием пищи, реакции самоутверждения, половые реакции и состояние релаксации. Самым адаптивным и действенным стимулом в устранении тревоги оказалась мышечная релаксация. Вольпе показал, что происхождение и угасание невротической тревожности, подавляющей полезные адаптивные реакции субъекта, можно объяснить с позиции теории классического обусловливания. Возникновение неадекватной тревожности и фобических реакций, по мнению Вольпе, основано на механизме условно-рефлекторной связи, а угасание тревожности – на механизме контробусловливания в соответствии с принципом реципрокного подавления: если реакцию, противоположную тревожности, можно будет вызвать в присутствии стимулов, приводящих к возникновению

тревожности, то это приведет к полному или частичному подавлению реакции тревожности.

Д. Вольпе определял невротическое поведение как закрепившуюся привычку неадаптивного поведения, приобретенного в результате научения. Принципиальное значение отводится тревоге, являющейся составной частью ситуации, в которой происходит невротическое научение, а также составной частью невротического синдрома. Вольпе разработал специальную технику, предназначенную для погашения этих условных автономных реакций, – систематическую десенсибилизацию.

Он считал, что неадаптивное поведение человека (в том числе невротическое) в значительной своей части определяется тревогой и поддерживается снижением ее уровня. Страх, тревога могут быть подавлены, если объединить во времени стимулы, вызывающие страх, и стимулы, антагонистичные страху. Произойдет противообусловливание: не вызывающий страх стимул погасит прежний рефлекс. На основании такого предположения Вольпе разработал один из наиболее распространенных в настоящее время методов поведенческой коррекции – метод систематической десенсибилизации.

У человека одним из действенных стимулов, противоположных страху, является релаксация. Поэтому, если обучить клиента глубокой релаксации и в этом состоянии побудить его вызвать в воображении стимулы, обусловливающие все большую степень тревоги, произойдет десенсибилизация клиента и к реальным стимулам или ситуациям, вызывающим страх. Такова была логика обоснования этого метода.

Метод систематической десенсибилизации, разработанный Д. Вольпе для преодоления состояния повышенной тревожности и фобических реакций, приобрел известность и широко используется в психологической практике. Вольпе реализовал идею сверхобусловливания в работе с клиентами, испытывающими страхи и фобии, посредством сочетания состояния глубокой релаксации клиента и предъявления ему стимула, в обычной ситуации вызывающего страх, при этом подбирая стимулы по интенсивности так, чтобы реакция тревожности была подавлена предшествующей релаксацией. Таким образом, конструировалась иерархия стимулов,

вызывающих тревожность, от стимулов минимальной интенсивности, вызывающих у клиентов лишь легкое беспокойство и тревогу, до стимулов, провоцирующих сильно выраженный страх и даже ужас. Этот принцип систематического градуирования стимулов, вызывающих тревожность, и дал название методу систематической десенсибилизации.

Сама методика относительно проста. У человека, находящегося в состоянии глубокой релаксации, вызывается представление о ситуациях, приводящих к возникновению страха. Затем посредством углубления релаксации клиент снимает возникающую тревогу. В воображении представляются различные ситуации: от самых легких – к трудным, вызывающим наибольший страх. Процедура заканчивается, когда самый сильный стимул перестает вызывать у пациента страх.

Показания для применения метода систематической десенсибилизации

1. У клиента отмечаются монофобии, которые не могут быть десенсибилизированы в реальной жизни из-за сложности или невозможности найти реальный стимул, например, страх полета в самолете, поездки в поезде, боязнь змей и др. В случаях множественных фобий десенсибилизация осуществляется по очереди применительно к каждой фобии. Методика десенсибилизации с большим успехом применяется при лечении таких состояний, как фобия животных, страх воды, школьная фобия, страх еды.

2. Повышенная тревожность, возникающая в ситуациях, когда отсутствует объективная опасность или угроза физической и личностной безопасности клиента, характеризуется достаточной продолжительностью или интенсивностью настолько, что доставляет клиенту тяжелые аффективные переживания и субъективные страдания.

3. Реакции повышенной тревожности приобретают специфичность, вызывая психофизиологические и психосоматические расстройства: мигрени, головную боль, бессонницу, желудочно-кишечные расстройства и т. д.

4. Высокая интенсивность тревожности и страхи приводят к дезорганизации и распаду сложных форм поведения. Примером может служить неспособность ученика, прекрасно знающего учебный

предмет, справиться с контрольной работой или провал на утреннике в детском саду малыша, выучившего стихотворение, но не сумевшего его продекламировать в нужный момент.

Ситуативные срывы в поведении ребенка в более тяжелых случаях могут перейти в хронические и приобрести форму «выученной беспомощности». Поэтому еще до начала использования метода систематической десенсибилизации необходимо снять или уменьшить воздействие стрессора и дать ребенку отдых, оградив его от повторения проблемных ситуаций.

5. Сильное желание клиента избежать тяжелых аффективных переживаний, связанных с повышенной тревожностью и страхами, приводит к реакциям избегания травмирующих ситуаций как своеобразной формы защиты. Например, ученик прогуливает уроки, стараясь избежать опроса и контрольных работ при объективно-высокой степени усвоения учебного материала. Или, например, в тех ситуациях, когда ребенок постоянно говорит неправду, даже отвечая на вопрос о его вполне безупречных поступках, потому что испытывает страх и тревожность потерять расположение родителей. Здесь ребенок уже начинает испытывать страх перед ситуацией возможного возникновения страха. Длительное сохранение такого состояния может привести к депрессии.

6. Реакция избегания замещается дезадаптивными формами поведения. Так, при возникновении страха и тревожности ребенок становится агрессивным, возникают вспышки ярости, неоправданного гнева. В младшем школьном и подростковом возрасте могут наблюдаться обращения подростков к алкоголю, наркотикам, токсикомании, к побегам из дома. В более мягком социально приемлемом варианте дезадаптивные реакции принимают форму причудливо-эксцентричного поведения, направленного на то, чтобы стать центром внимания и получить необходимую социальную поддержку.

Этапы процедуры систематической десенсибилизации

1-й этап. Овладение клиентом методикой мышечной релаксации и тренировка умения клиента переходить в состояние глубокой релаксации.

Этот этап является подготовительным. Основная его задача – обучение клиента способам регуляции состояний напряженности и

релаксации. Для этого могут быть использованы различные методы: аутогенная тренировка, косвенное, прямое внушение. При работе с детьми наиболее часто используются методы косвенного и прямого вербального внушения.

2-й этап. Конструирование иерархии стимулов, вызывающих тревожность и страх.

Задача данного этапа – конструирование иерархии стимулов, ранжированных в соответствии с возрастанием степени тревожности, которую они вызывают. В связи с тем что у клиента могут быть различные страхи, все ситуации, вызывающие страх, делятся по тематическим группам. Для каждой группы клиент должен составить список: от самых легких ситуаций до самых тяжелых, вызывающих выраженный страх. Ранжирование ситуаций по степени испытываемого страха желательно проводить вместе с психологом. Обязательным условием составления этого списка является реальное переживание клиентом страха такой ситуации (т. е. она не должна быть воображаемой).

Различают два типа иерархии. В зависимости от того как представлены элементы – стимулы, вызывающие тревожность, различают пространственно-временные и тематические иерархии.

В пространственно-временной иерархии представлен один и тот же стимул, предмет или человек (например, доктор, Баба-яга, собака, милиционер и т. д.) или ситуация (ответ у доски, расставание с матерью и т. д.) в различных временных (отдаленность событий во времени и постепенное приближение времени наступления события) и пространственных (уменьшение расстояния в пространстве) измерениях. То есть при конструировании иерархии пространственно-временного типа создается модель постепенного приближения клиента к вызывающему страх событию или предмету.

В тематической иерархии стимул, вызывающий тревожность, варьируется по физическим свойствам и предметному значению, для того чтобы сконструировать последовательность различных предметов или событий, прогрессивно увеличивающих тревожность, связанных одной проблемной ситуацией. Таким образом, создается модель достаточно широкого круга ситуаций, объединенных общностью переживаний клиентом тревожности и страха

при столкновении с ними. Иерархии второго типа способствуют обобщению умения клиента подавлять излишнюю тревожность при встрече с достаточно широким кругом ситуаций. В практической работе обычно используются иерархии обоих типов: и пространственно-временного, и тематического. За счет конструирования стимульной иерархии обеспечивается строгая индивидуализация коррекционной программы в соответствии со специфическими проблемами клиентов.

3-й этап. Этап собственно десенсибилизации – соединения представлений о ситуациях, вызывающих страх, с релаксацией.

Перед началом десенсибилизационной работы обсуждается методика обратной связи: информирование клиентом психолога о наличии или отсутствии у него страха в момент представления ситуации. Например, об отсутствии тревоги он сообщает поднятием указательного пальца правой руки, о наличии ее – поднятием пальца левой руки. Затем организуется последовательное предъявление клиенту (находящемуся в состоянии релаксации) стимулов из сконструированной ранее иерархии, начиная с низшего элемента (практически не вызывающего тревожности) и постепенно переходя к более высоким. Предъявление стимулов может осуществляться вербально, in vivo.

При работе со взрослыми стимулы предъявляются вербально как описание ситуаций и событий. От клиента же требуется представить эту ситуацию в воображении. Представление ситуации осуществляется согласно составленному списку. Клиент воображает ситуацию 5–7 секунд. Затем устраняет возникшую тревогу путем усиления релаксации. Этот период длится до 20 секунд. Представление ситуации повторяется несколько раз. И если у клиента тревога не возникает, то переходят к следующей, более трудной ситуации.

При возникновении даже незначительной тревожности предъявление стимулов прекращается, клиент снова погружается в состояние релаксации, и ему предъявляется ослабленная версия того же стимула. Отметим, что идеально сконструированная иерархия не должна вызывать тревожности при своем предъявлении. Предъявление последовательности элементов иерархии продолжается до тех пор, пока состояние покоя и отсутствие малейшей тревожности

у клиента не будет сохраняться даже при предъявлении высшего элемента иерархии. Так, переходя от ситуации к ситуации по иерархической шкале, клиент достигает самой интенсивной и учится купировать ее релаксацией. Посредством тренировок можно достичь такого результата, когда представление уже не вызывает страха. После этого тренировки переносят в реальную действительность.

В течение одного занятия отрабатывается 3–4 ситуации из списка. В случае появления выраженной тревоги, не угасающей при повторных предъявлениях ситуаций, возвращаются к предшествующей ситуации. При простых фобиях всего проводится 4–5 встреч, в сложных случаях – до 12 и более.

Другой, основанной на теории классического научения, является группа иммерсионных методов. К иммерсионным методам относят метод наводнения, метод имплозии, метод парадоксальной интенции.

В основе этих методов лежит *механизм угасания условных рефлексов* (связей), открытый И.П. Павловым, согласно которому предъявление условного стимула без подкрепления ведет к исчезновению безусловной реакции. При использовании иммерсионных методов создается ситуация быстрого столкновения со страхом и переживание сильной эмоции страха.

Параметры различия десенсибилизирующих и иммерсионных методов:

1) быстрая или медленная конфронтация (столкновение) со стимулом, вызывающим страх;
2) возникновение интенсивного или слабого страха;
3) длительность или кратковременность столкновения со стимулом, вызывающим страх.

Рассмотрим особенности иммерсионных методов.

Метод наводнения

Заключается в том, что клиента побуждают оказаться в реальной ситуации, вызывающей страх, находиться в ней максимально долгое время и убедиться в том, что возможные негативные последствия (например, смерть от сердечного приступа у клиента с кардиофобией или отсутствие обморока у клиента с агорафобией) отсутствуют. Для достижения желаемого результата клиент должен находиться

в этой реальной ситуации как можно дольше, чаще и испытывать как можно более сильный страх.

Методика эффективна при соблюдении ряда условий.

Высокая активность самого клиента

Клиент должен являться активным участником коррекционного процесса. Для этого необходимо, чтобы перед началом работы он получил от психолога информацию о механизмах действия метода, причинах страха и т. д. Заранее обсуждаются конкретные задачи (для разрешения которых используется метод), интенсивность конфронтации со стимулом, вызывающим страх, преимущества быстрой или постепенной конфронтации.

Исключение возможности быстрого избегания страха

Иногда при столкновении с реальной ситуацией клиент может удаляться от нее, уходя в мир воображения, интеллектуальную деятельность. Например, во время поездки в метро (при страхе замкнутых пространств) решать в уме шахматные задачи или стараться думать о чем-нибудь приятном, о каких-нибудь важных делах, которые ему предстоит сделать. Если клиента в поездке кто-то сопровождает, то он может вступить в разговор, требующий внимания и сосредоточения. Во всех этих случаях клиент удаляется от реальной ситуации, вызывающей страх, и тем самым снижает интенсивность своей тревоги. Клиенту необходимо объяснить, что механизм здесь близок к тому, который формирует сам страх и фобию (навыки избегания приобретаются и подкрепляются на основе редукции страха, приобретение опыта избегания подкрепляет поведение избегания).

Пребывание в ситуации, вызывающей страх, должно быть длительным (не менее 45 минут).

Тренировки по методу наводнения проводятся ежедневно, не прерываясь (некоторые клиенты прерывают занятия – срабатывает механизм рационализации и избегания).

В методике используется позитивное подкрепление – клиенту необходимо вести дневник и письменно фиксировать процесс и результаты самостоятельных тренировок в периоды между встречами.

Метод неприменим к клиентам, имеющим органические нарушения, которые могут резко ухудшиться под влиянием интенсивного эмоционального стресса (например, ишемическая болезнь сердца и др.).

Метод имплозии

Имплозия – методика наводнения в воображении. Ее цель – вызвать интенсивный страх в воображении клиента, который приведет к уменьшению страха в реальной ситуации. В общих чертах повторяется методика систематической десенсибилизации, но без сопутствующей релаксации. Человека погружают в воображаемую ситуацию в ее наиболее устрашающей форме – в воображении клиента активизируется стимул и осуществляется длительный контакт с ним. Психолог пытается вызвать у клиента переживание интенсивной тревоги, к которой организм должен привыкнуть вплоть до полного ее исчезновения.

Методика имплозии осуществляется в два этапа.

Составляется схема иерархии страхов. Клиенту объясняется механизм действия метода, подчеркивается важность максимального эмоционального вовлечения в воображаемые сцены. Он должен как можно более точно представить ситуацию (предмет) зрительно, почувствовать осязательно, вспомнить звуковые, обонятельные и другие характеристики ситуации (предмета), вызывающие страх.

Собственно имплозия. Клиент моделирует в воображении ситуацию, вызывающую страх. Уровень вовлеченности клиента и интенсивность испытываемого страха психолог оценивает по поведению клиента (по двигательной активности, напряжению мышц, мимике, вегетативным реакциям). Основная задача психолога заключается в том, чтобы поддерживать достаточно высокий уровень страха. Если уровень тревоги у клиента снижается, то психолог вводит дополнительное описание ситуации, чтобы усилить страх. Вмешательство психолога повторяется в течение занятия несколько раз, пока уровень тревоги не будет существенно снижен. Необходимо стремиться к тому, чтобы поддерживать достаточно высокий уровень страха в течение 40–45 минут. После окончания процедуры с клиентом обсуждаются помехи, препятствовавшие значительной эмоциональной вовлеченности, и он получает *домашнее задание*: проводить самостоятельно тренировки один раз в день в период между встречами с психологом.

На последующих занятиях используются другие ситуации, поскольку угасание уже проигранных в воображении ситуаций происходит ускоренным темпом.

Иногда методику имплозии используют в качестве тренировочной перед применением метода наводнения.

Метод парадоксальной интенции

Метод предложен В. Франклом, который выделил два существенных фактора в возникновении неврозов:

1) опережающая тревога, часто вызывающая именно ту ситуацию, которой опасается клиент;
2) чрезмерное интенсивное стремление – интенция (не допустить проявления), затрудняющее осуществление цели.

Клиенту предлагается прекратить борьбу с симптомом и вместо этого умышленно вызывать его и даже стараться усиливать его.

Методика предполагает кардинальные *изменения установки клиента* по отношению к своему страху. Она включает не только перевертывание отношения клиента к своему страху, но и юмористическую установку. Попросту говоря, клиент должен отстраниться от своего невроза, посмеявшись над ним [32].

Методы, основанные на механизмах теории оперантного научения

Жетонный метод в литературе встречается под разными названиями: «жетонная система»; «жетонная экономика»; «метод символической экономии». Метод направлен на создание условного подкрепления, необходимого для упрочения желательного поведения. «Жетонные» программы получили широкое распространение в США. Теоретической основой метода является модель оперантного обусловливания Б. Скиннера.

Цель коррекции в «жетонных» программах формулируется как изменение поведения в соответствии с социальной ролью, предписанной индивиду обществом. Так, «жетонная экономика» представляет собой определенную форму внешней организации поведения индивида: в контролируемой среде клиент получает привилегии (деньги или какие-либо другие материальные блага) в обмен на «жетоны», которыми он награждается за выполнение социально одобряемого поведения. Модификация поведения состоит в том, что право на получение разных льгот реализуется путем предъявления «жетонов», которые изымаются при всяком нарушении режима (число изымаемых «жетонов» пропорционально тяжести нарушения).

Осуществление «жетонных» программ возможно при условии строгого внешнего контроля поведения и его незамедлительного подкрепления. Такое поведение может быть организовано только в условиях жестко контролируемой среды (в школах, больницах, тюрьмах, центрах изоляции). В награду за точно установленное, социально одобряемое поведение клиент получает «жетоны», которые по определенной системе обмениваются на пищу, привилегии, возможности организации досуга и т. д. При нарушении социально одобряемых правил поведения клиент штрафуется: у него отбираются «жетоны» в строгом соответствии с тяжестью проступка.

«Жетонная» программа включает пять основных компонентов:

1) систематическое наблюдение за поведением тех индивидов, для которых проектируется коррекционная программа;
2) составление описания социально требуемого поведения;
3) определение круга положительных стимулов, которые могут служить подкреплением для индивида;
4) введение «жетонов» как материальных носителей права индивидов на получение положительного подкрепления и правил обмена жетонов на привилегии;
5) контроль за поведением индивидов, включенных в жетонную экономику, оценка их поведения, выдача «жетонов», реализация правил обмена.

Условия, необходимые для использования данных программ:

1) четкое предъявление требуемого социального образца поведения;
2) обоснованный выбор такого образца как альтернативного асоциальному образцу поведения;
3) обучение социального окружения целенаправленному наблюдению и оценке поведения ребенка с целью анализа его поведения и оказания помощи в выборе социально одобряемого образца поведения для клиента;
4) развернутое инструктирование о том, как следует выполнять те или иные действия;
5) четкий контроль за следованием выбранному образцу и положительное и отрицательное подкрепление форм поведения.

Методы, основанные на механизмах теории социального научения

Имаго-метод (от лат. *imago* – образ) – метод тренировки клиента в воспроизведении определенного комплекса характерных образов с коррекционной целью. Метод предложен в 1966 году И.Е. Вольпертом. Относится к группе методов коррекции, в основе которых лежит научение адекватному реагированию в трудных жизненных ситуациях, расширение коммуникативных возможностей, развитие способности к воспроизведению образа, мобилизации собственного жизненного опыта.

Первоначальный курс имаготерапии занимает от 3 месяцев до полугода, проводится в групповой и реже – в индивидуальной форме. Клиенту предлагается ежедневно (до 2 часов) воспроизводить в поведении образ своего «Я» таким, каким он хотел бы стать. Постепенно продолжительность игры увеличивается и желаемый образ становится в какой-то мере привычным поведенческим стереотипом клиента.

Во время коррекционной работы по имаго-методу человек создает динамический образ самого себя. *Конкретные приемы* здесь применяются самые разнообразные: пересказ литературного произведения с переводом рассказа в заранее заданный диалог; импровизированный диалог; импровизация заранее заданной ситуации; пересказ и драматизация народной сказки; театрализация рассказа; воспроизведение классической и современной драматургии; исполнение роли в спектакле.

На *первом этапе* клиенту предлагается роль рассказчика либо слушателя. Первоначальная и основная форма – *рассказ,* поскольку клиент, вживаясь в образ, переживает все те чувства, которые воображаемое лицо должно испытывать в данной ситуации. Образ для клиента подбирается психологом и является коррекционным в соответствии с его психологическим содержанием.

Наряду с пересказом литературного материала (как основной формы работы) применяется также импровизированная инсценировка типичной житейской ситуации – *театр экспромта*. Задачей имаготерапии в этом случае является тренировка психологически адекватного поведения.

Второй этап представляет собой драматизацию рассказа. Некоторые фрагменты повести или романа, насыщенные драматическим действием и диалогами, разыгрываются в лицах. Большое значение приобретает также инсценирование того или иного эпизода из произведения, с которым работают клиенты.

Осуществляется инсценировка и вымышленных ситуаций, отсутствующих в произведении. Проводятся занятия по технике речи, движений в такт танцу.

На *третьем этапе* имаго-метод представляет собой занятия в коррекционной драматической студии. В работе над произведением, образом используются хореографические фрагменты, драматические, комедийные спектакли. Отбор образов осуществляется исходя из психологических особенностей клиентов: невыдержанным, эмоционально неустойчивым клиентам предлагаются образы сдержанных и рассудительных, склонных к анализу людей; клиентам с пониженным настроением полезно воспроизведение образов людей, непосредственно и эмоционально переживающих подъем.

К коррекционным факторам, используемым в имаготерапии, относят отвлечение, убеждение, разъяснение, внушение, имитационное поведение, эмоциональную поддержку, обучение новым способам поведения.

Имаго-метод используется как метод коррекции состояния нервно-психического напряжения и для реабилитации клиентов через их личностное развитие.

Тренинг умений (моделирование ситуаций и ролевое исполнение)

Задачи психологического тренинга по И.В. Вачкову [10]

Тренинг как метод направлен на то, чтобы помочь участникам освоить какую-либо деятельность. Условия, обеспечивающие усвоение новой деятельности: 1) хотеть это делать; 2) знать, как это делать; 3) уметь это делать. По отношению к психологическому тренингу это означает решение следующих задач.

1. Задача мотивирования и формирования позитивных отношений к новой деятельности. Субъективное отношение существует в разных формах. Отношение может возникать лишь к значимому объекту; в эмоциональной сфере оно переживается как чувство, же-

лание. При понимании объекта проявляется как смысл, в аспекте направленности личности – как ценность, при регуляции поведения – как установка (на неосознаваемом уровне) или как аттитьюд (на осознаваемом), а при самоопределении по отношению к социальному окружению – как диспозиция. Если говорить проще, то названная задача связана с необходимостью сформировать у участников тренинга желание освоить новую деятельность, увидеть в ней смысл для себя, осознать ее ценность.

2. Задача формирования системы представлений. Следует обратить внимание, что речь идет именно о формировании системы представлений, а не системы понятий. Тренинг – это не урок, здесь нет задачи глубокого усвоения знаний. Важно учесть разницу между знаниями и представлениями: представления – это только такая усвоенная информация о мире, которая используется человеком для понимания мира и на основе которой он выстраивает свое поведение в мире. Представления не являются точными и строго определяемыми, но они могут оказывать на человеческую жизнь куда более сильное влияние, чем усвоенные, но не пережитые, не ставшие убеждениями знания. Порой тренеру приходится приложить немало усилий, чтобы помочь участникам группы изменить прежние и усвоить новые представления.

3. Задача формирования умений. Это наиболее часто называемая и, может быть, наиболее важная задача тренинга. Под умениями мы будем понимать способность человека управлять применением имеющихся у него представлений, отношений и навыков в соответствии с условиями конкретной ситуации.

Умения могут быть трех основных типов: *технологические, стратегические и диспозиционные*. Если технологические умения – это способность использовать знания и навыки в определенной ситуации, стратегические – использовать из имеющихся в подструктуре представлений наиболее адекватную в данной ситуации стратегию деятельности, то диспозиционные – это способность занимать определенную диспозицию по отношению к ситуации на основе имеющейся системы субъективных отношений.

Встречаются также ситуации, когда, владея разнообразными технологиями, специалист не имеет представления о стратегиях и,

наоборот, знает о возможных стратегиях, но оказывается не оснащенным технологически, поскольку его преподаватели не стали «опускаться до технических деталей».

Ролевая игра (И.В. Вачков)

В широком смысле ролевую игру можно определить как метод психологического моделирования разнообразных систем человеческих отношений в процессе разворачивания определенных событий, направленный на изменения участников через организацию всевозможных ситуаций взаимодействия.

К ролевым играм можно отнести: 1) собственно ситуационно-ролевые игры; 2) игры-проживания; 3) игры-драмы; 4) творческие игры; 5) спонтанно-импровизационные игры.

Методы имитации, активно используемые в тренингах, помимо значительной части психодраматических техник, в первую очередь включают из этого списка только ситуационно-ролевые игры.

Ситуационно-ролевая игра подразумевает опору на реальное событие, произошедшее с кем-то из участников группы в прошлом, наличие достаточно ясной инструкции, заранее намеченных ролей, определенного (хотя бы примерно) сюжета. Роли распределяются обычно сознательно либо по общему согласию, либо в соответствии с мнением участника, чье событие стало предметом общего переживания. В процессе разворачивания события тренер может вмешиваться, например, задавая те или иные вопросы исполнителям. При выполнении такой игры возможна трансформация изначальной ситуации, то есть событие проживается еще раз в физическом пространстве тренинговой реальности, но уже по-другому.

В тренинге ситуационно-ролевая игра служит эффективным методом моделирования ситуаций, позволяющим эффективно способствовать социализации и адаптации к обстоятельствам жизни, усваивать новые способы/ модели поведения.

Важнейшая функция ситуационно-ролевой игры заключается, таким образом, в возможности отыграть проблемную для человека ситуацию в достаточно безопасных в психологическом отношении обстоятельствах и не только пережить (а значит – прожить) ее, *приобретя уникальный опыт преодоления всех ее негативных воздействий, но и путем перебора и анализа найти оптимальный (приемле-*

мый) поведенческий паттерн, позволяющий справиться с негативной ситуацией как в условиях игрового моделирования, так и в реальных жизненных условиях.

К важнейшим признакам ролевой игры, характеризующим ее как универсальное понятие, можно отнести: игровой контекст, включающий время и пространство (игровую зону – психологическую, дискурсную или физическую), в границах которых осуществляется игровое действие; наличие ролей и их взаимодействия друг с другом; ту или иную степень вариативности развития сюжета; наличие целей и критериев успешности реализации действия.

Контрольные вопросы

1. Раскройте основные положения поведенческой психокоррекции.
2. Охарактеризуйте теорию классического научения И.П. Павлова: основные положения и механизмы научения.
3. Раскройте теорию оперантного научения Б.Ф. Скиннера: основные положения и механизмы научения.
4. Охарактеризуйте теорию социального научения А. Бандуры: основные положения и механизмы научения.
5. Назовите и раскройте этапы поведенческой психокорреции.
6. Опишите метод систематической десенсибилизации: механизм воздействия метода и показания к применению.
7. Раскройте процедуру метода систематической десенсибилизации, содержание этапов проведения с клиентом.
8. Раскройте жетонную методику поведенческой терапии. Дайте общую характеристику механизма воздействия и показаний к применению.
9. Раскройте условия и процедуру проведения жетонной методики.
10. Назовите иммерсионные методы поведенческой терапии. Дайте им общую характеристику и раскройте механизмы воздействия.
11. Опишите метод наводнения: показания и процедуру проведения.
12. Раскройте метод имплозии: показания и процедуру проведения.
13. Дайте характеристику методу парадоксальной интенции: особенностям метода и процедуре проведения.
14. Индивидуальные и групповые методы поведенческой терапии: методы и подходы к выбору форм поведенческой терапии.

15. Определите подходы к разработке/составлению обучающих программ.
16. Охарактеризуйте методы поведенческого/ социального моделирования.
17. Как ролевая игра применяется в поведенческой психокоррекции?

3.6. Психокоррекция нарушений морально-нравственной и экзистенциально-бытийной сферы личности

Основные понятия: *идентичность, свойства идентичности, самотождественность, целостность, диффузность, динамичность, дифференцированность, фрагментарность, статичность, диффузная идентичность, ригидная идентичность, ситуативная идентичность, фрагментарная идентичность, уровни личностной организации, способность к тестированию реальности, интеграция идентичности, защитные механизмы, категории экзистенциальной терапии, категории «бытие» и «небытие», категория «ответственность», категория «межличностная изоляция», категория смысла, ценности.*

Морально-нравственная сфера включает личностные репрезентации основных нормативных регуляций действий человека, закрепленных в привычках, обычаях, традициях, принципах социальной жизни людей. Формально эта сфера проявляется в морально-нравственных состояниях, действиях, поступках и свойствах личности.

Теоретической основой коррекционно-развивающей работы с нарушениями морально-нравственной сферы являются культурно-историческая теория Л.С. Выготского, учение о нравственном суждении Ж. Пиаже, подход к нравственному развитию личности Л. Колберга.

Также теоретической основой коррекционно-развивающей работы с нарушениями экзистенциально-бытийной сферы являются подходы Э. Эриксона (идентичность), теории и подходы экзистенциально-гуманистической психологии – трансперсональная теория личности А. Маслоу, экзистенциальные подходы Д. Бьюдженталя, Р. Мэя, И. Ялома, логотерапия В. Франкла. Среди отечественных подходов отметим концепции самореализации С.И. Кудинова, Л.А. Коростылевой, И.Д. Егорычевой, психологию смысла Д.А. Леонтьева.

Основным методом формирования и реконструкции морально-нравственного мышления и поведения является *метод дискуссии*, который может строиться как обсуждение проблемных морально-нравственных ситуаций. Материалом для дискуссии могут быть также средства сказкотерапии, видеотерапии, библиотерапии.

Экзистенционально-бытийная сфера охватывает субъективные самопрезентации существования личности. Эта сфера проявляется в состояниях самоуглубления, переживаниях своей идентичности, самости, свойствах личности, обусловленных сопричастностью своему бытию в мире (например, экзистенциональная уверенность/ неуверенность).

Рассмотрим основные психологические явления данной сферы личности.

Личностная идентичность (иногда ее называют личной или персональной) трактуется как набор черт или иных индивидуальных характеристик, отличающийся определенным постоянством или, по крайней мере, преемственностью во времени и пространстве, позволяющий дифференцировать данного индивида от других людей.

Эго-идентичность есть способность сохранять внутреннюю тождественность и целостность. В определении идентичности, данном Э. Эриксоном, можно выделить три элемента.

1. Люди должны постоянно воспринимать себя «внутренне тождественными самим себе». В этом случае у индивидуума должен сформироваться образ себя, сложившийся в прошлом и смыкающийся с будущим.

2. Значимые другие люди тоже должны видеть «тождественность и целостность» в индивидууме.

3. Люди должны достичь «возросшей уверенности» в том, что внутренние и внешние планы этой целостности согласуются между собой. Их восприятие себя должно подтверждаться опытом межличностного общения посредством обратной связи.

Э. Эриксон представляет идентичность как внутреннюю непрерывность и тождественность личности, существующую в контексте непрерывного развития личности и выполняющую адаптационные функции.

Идентичность обладает *свойствами:*

1) постоянство, стабильность (относительная);
2) самотождественность;
3) целостность;
4) динамичность, способность к развитию, позитивным изменениям;
5) индивидуальность.

Личностная идентичность – это динамическое образование, претерпевающее изменения на протяжении всей жизни человека. Она обеспечивает возможность видеть свою жизнь в аспекте ее непрерывности, органично переплетая прошлое и будущее и включая их в переживания настоящего, адаптируясь к изменениям жизненной ситуации. Проблема соотношения тождества, постоянства, и в то же время непрерывного изменения, динамики, которая заложена в понимании идентичности, предложенном Э. Эриксоном, придает категории «идентичность» определенную семантическую двойственность, отмечаемую многими исследователями.

Для психодиагностики особенностей идентичности можно использовать методики прил. 10.

Исследования Н.М. Лебедевой показывают, что в современных условиях происходят изменения во всех процессах самоидентификации. Изменяются не только социальные категории, к которым человек может себя причислить, но и суть процессов самоидентификации, их направленность и цели. Исследователь выделяет основные векторы изменений системы и принципов самоидентификации: от стабильности к неустойчивости, диффузности, неопределенности; от унифицированности к разнообразности; от глобальности к детализации; от потребности в самоуважении к потребности в смысле (правде); от оценочной полярности к антиномичному единству.

Рассмотрим нарушения личностной идентичности.

И.Г. Малейчук указывает на континуальные модальности идентичности:

1) дифференцированность – диффузность;
2) целостность – фрагментарность;
3) динамичность – статичность.

Высокая степень дифференцированности предполагает осознавание и выделение многих сторон или качеств своего «Я» (мужчина,

профессионал, умный, упорный и т. д.). Низкая степень дифференцированности – полюс диффузности. Недифференцированная «Я»-концепция на когнитивном уровне будет проявляться в том, что знания человека о себе будут фрагментарны, отрывочны, противоречивы. Целостность означает переживание внутреннего единства, несмотря на кажущуюся разнородность качеств «Я». Фрагментарность предполагает существование в «Я» отдельных неинтегрированных его аспектов.

Нарушения идентичности возникают в случае 1) нарушения баланса модальностей динамичности-статичности; 2) низкой степени дифференцированности, т. е. диффузности, и низкой степени целостности, т. е. фрагментарности. Образ «Я» становится либо чрезмерно изменчивым, либо статичным, диффузным, либо фрагментарным.

Автор указывает, что идентичность не раз навсегда установившаяся структура. Если это так, то имеет место нарушение идентичности. В норме идентичность – динамическое функциональное образование, постоянно изменяющееся. Динамичность предполагает возможность изменяться, развиваться. С другой стороны (как ни парадоксально), еще одним условием здоровой идентичности является *стабильность*. Стабильность дает ощущение устойчивости «Я» во времени. И это одно из условий здоровой идентичности – баланс динамичности-статичности. Динамичность-статичность являются биполярными модальностями идентичности.

Варианты нарушенной идентичности

Диффузная идентичность. Диффузия (согласно толковому словарю русского языка С. Ожегова) – взаимное проникновение частиц одного вещества в другое при их соприкосновении. Образ «Я» и образ «Другого» при таком варианте нарушения идентичности неструктурированный, размытый. Человек плохо представляет и осознает, кто он такой, какой он. Клиенты с диффузной идентичностью затрудняются говорить о качествах своего «Я» и других людей, дают им очень размытые характеристики. И в реальных отношениях границы между «Я» и «Другим» размыты. В клинике примерами диффузной идентичности выступают истерические личности, неустойчивые личности. У лиц с диффузной идентичностью, как правило, заблокирована агрессия, преобладающей эмоцией является обида.

Ригидная идентичность. При таком варианте нарушения идентичности происходит нарушение баланса динамичности-статичности в сторону статичности. Образ «Я» такого человека является чрезмерно статичным. Как правило, такие люди идентифицируют себя с какими-то социальными ролями, которые становятся гипертрофированными, замещают собой все «Я». Особенно важным для лиц с ригидной идентичностью становится следование неким правилам и принципам. Для таких людей характерно эмоциональное опустошение. Одним из *видов ригидной идентичности является интроективная (преждевременная) идентичность.* Люди с интроективной идентичностью преждевременно (неосознанно) сформировали свою идентичность через интроекции. При формировании такого варианта идентичности особенно велика роль значимых других, выступающих авторитетами для человека. Они решают за человека, как ему жить, с кем жить, кем быть, что надевать и т. д. Люди с интроективной идентичностью опутаны долженствованиями. В клинике примером интроективной идентичности являются неврозы. «Другой», его желания и потребности заменяют желания и потребности «Я». «Я» в данном случае – это «Другие», «не-Я». Ведущими переживаниями для таких людей становятся вина, стыд, предательство в случае нарушения запретов.

Ситуативная идентичность. Ситуативный – относящийся к отдельной ситуации, ограниченный определенными условиями. Такой вариант идентичности определяется чрезмерной динамичностью и в силу этого нестабильностью образа «Я» и образа «Другого». Люди с ситуативной идентичностью отличаются неустойчивостью образа «Я», их идентичность определяется ситуацией, людьми, с которыми они встречаются. «Другой» становится условием его существования. Такой человек впадает в слияние, созависимые отношения. Среда полностью определяет человека. В патологических случаях мы имеем дело с отсутствием «Я». В клинике таких личностей называют созависимыми.

Фрагментарная идентичность. Фрагментарный – отрывочный, неполный. Целостный – обладающий внутренним единством. При таком варианте нарушения идентичности образ «Я» оказывается разорванным. В человеке существует набор идентификаций, нахо-

дящихся вне системы, целостности. Отдельные идентичности (субличности) живут своей жизнью. Клиническим примером такого нарушения идентичности является расстройство множественной личности, диссоциированные расстройства.

Кроме вариантов нарушения идентичности можно выделить также *ее уровни*. Уровень нарушения идентичности будет определяться наличием в идентичности степени дифференцированности, целостности и сбалансированности «Я»-концепции и концепции «Другого». В норме в структуре идентичности будет представлена как «Я»-концепция, так и концепция «Другого». В случае *невротического уровня организации личности* в идентичности будет доминировать концепция «Другого» вплоть до полного отсутствия «Я»-концепции в тяжелых случаях. При *пограничном уровне* организации личности в структуре идентичности концепция «Другого» будет слабо представлена вплоть до полного ее отсутствия. При *психотическом уровне организации личности* как «Я»-концепция, так и концепция «Другого» будут на низком уровне развития вплоть до полного отсутствия в состоянии психотического эпизода. Для невротически организованной личности свойственны неполные, диффузные представления о своем «Я». В целом будет наблюдаться тенденция к полюсным представлениям о качествах «Я»: «Я хороший, Я плохой и т. д.». Представление о себе у такого человека перегружено множеством интроектов. Ввиду неспособности допускать существование в образе «Я» противоречивых представлений о себе, «Я» становится ригидным, теряет способность избирательно реагировать на изменения среды, то есть способность к творческой адаптации. Концепция «Я» будет характеризоваться диссоциативностью, в силу чего некоторые аспекты о качествах «Я» будут неосознанны и не интегрированы в целостное представление о «Я». Поведение такого человека будет однообразным, стереотипным. Принятие «Я» будет находиться в прямой зависимости от мнений других людей, значимых для «Я». Самооценка в силу этого будет неустойчивой, ситуативной. Представления о «Другом» будут характеризоваться схожими тенденциями. Образ «Другого» будет неустойчивым, ситуативным, либо, наоборот, очень ригидным. В восприятии «Другого» будут преобладать проекции. Соответственно, и отношения с другими людьми будут

строиться стереотипно. Для личности с пограничной организацией также свойственна полюсная картина своего «Я», как и у невротика. Но в отличие от невротика она будет характеризоваться большей стабильностью, ригидностью, представления же о своем «Я» будут более отрывочные, фрагментарные, диссоциированные. Концепция «Другого» будет не сформирована. Концепция «Я» и концепция «Другого» не интегрированы, подвержены расщеплению по биполярному принципу: хороший – плохой, умный – глупый, добрый – злой и др.

Для верного определения психологического прогноза, стратегии психокоррекции в работе с личностью важно выявить и учитывать уровень организации личности. О. Кернберг определил критерии личностной организации. Одно из основных положений – использование структурного анализа для описания отношений между структурными дериватами (символическими заместителями объектных отношений) и различными уровнями организации психического функционирования личности [41].

Три уровня организации личности по О. Кернбергу:

1) невротический;
2) пограничный;
3) психотический.

Основные критерии уровней:

- способность к тестированию реальности;
- уровень интеграции идентичности;
- уровень защитных операций.

При *невротическом уровне* организации личности человек адекватно воспринимает реальную действительность, у него могут также наблюдаться сформированные представления о себе. При этом эти представления чаще всего будут отличаться отсутствием целостности общей «Я»-концепции, противоречиями и неконгруэнтностью на когнитивном и поведенческом уровнях функционирования. Одновременно психолог может заметить проявление отдельных невротических защитных механизмов.

Для *невротического уровня* личностной организации характерны следующие признаки:

- сохранное, но сниженное восприятие реальности, переменчивость, неустойчивость оценок реальности, затрудненность оценки «Других»;

- диффузная идентичность – недостаточная интеграция «Я»-концепции, особенно концепции значимых «Других», и противоречивость самовосприятия. Человек не способен выражать отношение к близким, испытывает трудности эмоционально-личностного контакта со значимыми «Другими».

Пограничный и психотический уровни показывают примитивные уровни защиты, основанные на механизме расщепления (способ построения контакта с реальностью, при котором человек не способен воспринимать объекты в их целостности). Такой клиент часто поляризирует объекты, вступает в отношения с одним из полюсов.

Близкий расщеплению механизм – проективная идентификация – защищает эго от диссоциированных противоречивых переживаний.

Используя проективную идентификацию, человек вынуждает других вести себя так, как ему надо, избавляется от отрицательных импульсов, перекладывая их на другого. В психокоррекционной сессии важно не попасть в проективную идентификацию, психолог должен поддерживать осознанную и зрелую позицию клиента.

Другие механизмы защиты: отрицание, примитивная идеализация.

О. Кернберг и М. Стоун разработали структурное интервью для постановки структурного диагноза, который опирается на интерпретацию вербального и невербального взаимодействия клиента и интервьюера.

Цель – дифференциация клиентов по уровню личностной организации и нарушениям.

Основной принцип: «здесь и сейчас».

Техники: прояснение, конфронтация, интерпретация.

1-й этап. Сбор информации. Трудности, психологические жалобы, видение собственной проблемы клиента. Надо разобраться с симптомами (хронические или острые). Стресс обостряет симптомы, надо узнать, что предшествовало появлению трудностей. «Психотик» впадает в ступор при тестировании реальности, но ступор как ситуативная реакция сам по себе – еще не показатель психотизма.

2-й этап. Проясняются «Я»-концепция (уровень интеграции идентичности) и концепция значимых «Других».

3-й этап. Выявление уровня и содержания психологических защит.

В прил. 11 приводятся характеристики нарушений разных уровней организации личности.

Д. Бьюдженталь выдвинул пять основополагающих постулатов экзистенциального подхода в терапии.

1. *Человек как целостное существо превосходит сумму своих составляющих.* (Иначе говоря, человек не может быть объяснен в результате научного изучения его частичных функций.)

2. *Человеческое бытие развертывается в контексте человеческих отношений.* (Иначе говоря, человек не может быть объяснен своими частичными функциями, в которых не принимается в расчет межличностный опыт.)

3. *Человек сознает себя* (и не может быть понят психологией, не учитывающей его непрерывное, многоуровневое самосознавание).

4. Человек имеет выбор. (Человек не является пассивным наблюдателем процесса своего существования: он творит свой собственный опыт.).

5. *Человек интенциален.* (Человек обращен в будущее; в его жизни есть цель, ценности и смысл.) [47].

В своей книге «Искусство психотерапевта» Д. Бьюдженталь подробно рассматривает условия продуктивной психотерапии («присутствие», уровни общения) и базовые техники ведения психотерапевтической беседы [8].

Рассмотрим возможности использования в психокоррекции нарушений экзистенциально-бытийной сферы личности подхода И. Ялома, называемого «экзистенциальная терапия».

Основные темы в работе психолога – это подчеркивание свободы, выбора, цели, ценностей, ответственности, внимание к уникальному миру индивидуального опыта.

Основные категории экзистенциальной терапии. Категории «бытие» и «небытие»

И. Ялом считал, что страх смерти имеет огромное значение во внутреннем опыте, сознавание смерти может служить фундаментом здоровой и эффективной психотерапевтической стратегии:

«Я преисполнилась новой надеждой, новым смыслом в жизни. Это непостижимо для большинства людей. Я умею теперь ценить чудо жизни – например, когда смотрю на летящую птицу. Если вы близки к тому, чтобы все утратить, то все становится более значимым. Я пережила чувство единения со всеми проявлениями этого мира и чувство единства с каждым человеком. После своего психического возрождения я сопереживаю страданиям каждого человека. Все стало отчетливым и ярким»[47].

Р. Нойс интервьюировал две сотни людей, переживших близость смерти (кто-то из них попал в автомобильную катастрофу, кто-то тонул, кто-то сорвался при горном восхождении и т. д.). Он сообщает, что, по свидетельству многих из них (23 %), в результате этого опыта даже спустя годы у них сохраняется «...острое чувство быстротечности жизни и ее драгоценности... больший жизненный энтузиазм, повышение восприимчивости и отзывчивости к непосредственному окружению... способность жить и наслаждаться настоящим моментом... большее сознавание жизни – самой жизни и живых существ и стремление радоваться ей, пока еще не поздно», а также:

- изменение жизненных приоритетов, уменьшение значения жизненных тривиальностей;
- чувство освобожденности: появление способности сознательно не делать то, что не хочешь;
- обостренное переживание жизни в настоящем вместо откладывания ее до пенсии или до какой-нибудь точки будущего;
- переживание природных явлений: смены времен года, перемены ветра, опадания листьев, последнего Рождества и так далее, – как высоко значимых событий;
- более глубокий, чем до кризиса, контакт с близкими;
- уменьшение страхов, связанных с межличностным общением, и озабоченности отвержением; большая, чем до кризиса, готовность к риску.

В этих изменениях можно отметить, что *конфронтация со смертью явилась источником личностного изменения*.

Еще один механизм изменений, активизируемый конфронтацией со смертью, заключается в словах И. Ялома «Подсчитывайте свои сокровища», что значит отдавать себе отчет в том, что мы *можем*

делать и *можем* испытывать: «элементарные факты жизни, смену времен года, красоту ее естественного окружения; можем видеть, слышать, осязать и любить» [47].

Рассмотрим несколько техник для работы с данной категорией в терапии И. Ялома.

• Упражнение по разотождествлению

Процедура проста и занимает 30–40 минут. Участникам на отдельных карточках предлагается дать восемь важных для них ответов на вопрос: «Кто я?». Затем им предлагается просмотреть свои восемь ответов и расположить их в порядке значимости и центральности: ближайшие к центру их существа ответы поместить вниз, более периферические для них — выше. Затем сосредоточиться на самой верхней карточке и поразмышлять о том, как бы они себя чувствовали, отказавшись от этого атрибута. Через две-три минуты дается сигнал перейти к следующей карточке и так далее, пока они не избавятся от всех восьми атрибутов. Далее дается задание участникам вновь интегрировать эти качества, проделав всю процедуру в обратном направлении.

• Эпитафия – прием «экзистенциальной шоковой» терапии, заключающийся в том, что каждому члену группы предлагается написать эпитафию или некролог самому себе.

• «Место назначения» – прием, проводимый Яломом для страдающих тревогой, усталостью и раздражением: «На пустом листе бумаги начертите отрезок. Один его конец представляет ваше рождение, другой — вашу смерть. Поставьте крестик на том месте, где вы находитесь сейчас. Поразмышляйте над этим примерно пять минут».

• Упражнение «Вызов». Проводится в больших группах для усиления сознавания категорий «бытие» и «небытие». Группу разделяют на тройки и дают задание беседовать. Имена участников группы пишутся на отдельных листках бумаги; листки помещаются в сосуд, затем их вслепую вынимают по одному и выкликают написанные на них имена. Тот, чье имя названо, прерывает разговор и поворачивается спиной к остальным.

Категория «ответственность»

Значение этой категории точно передается самим Яломом: «Осознавать ответственность – значит осознавать творение самим собой своего «Я», своей судьбы, своих жизненных неприятностей, своих чувств и также своих страданий, если они имеют место... мы полностью ответственны за свою жизнь, не только за свои действия, но и за свою неспособность действовать».

Тот факт, что клиент не может определить проблему, уже можно рассматривать как отсутствие ответственности, как проблему.

Ялом называл психологические защиты, направленные на избегание осознавания ответственности людьми. Данные психологические защиты могут быть мишенями в психокоррекционной работе психолога.

1. Компульсивность – создание психического мира, в котором нет переживания свободы, а есть существование под властью некой непреодолимой, чуждой для эго силы.

2. Перенос ответственности – избегание личной ответственности, перенос ее на другого.

3. Тип поведения – «невинная жертва», отрицание ответственности путем ощущения себя невинной жертвой событий, которые они сами (не желая того) инициировали.

4. Потеря контроля – временное вхождение в иррациональное состояние, в котором люди как бы получают право действовать безответственно, поскольку не в состоянии дать отчет в своем поведении даже себе.

5. Избегание автономного поведения – клиенты очень хорошо знают, что им делать, чтобы помочь самим себе, но необъяснимым образом отказываются совершить нужный шаг.

Важно идентифицировать психологическую защиту, направленную на избегание ответственности, и довести её до осознавания клиента. Наиболее эффективной является работа на принятие ответственности в групповой терапии посредством механизмов групповой работы.

Психологу важно провести группу и каждого участника групповой работы через следующие этапы.

1. Клиент узнает, как его поведение видят другие. С помощью обратной связи, а позже – самонаблюдения учится смотреть на себя глазами других.

2. Клиент узнает, какие чувства у других вызывает его поведение.

3. Клиент узнает, как его поведение формирует мнения других людей о нем.

4. Клиент узнает, как его поведение влияет на его собственное мнение о себе. Исходя из информации, собранной на трех первых этапах, клиенты формируют самооценку; они выносят суждения относительно своей самоценности и приходят к пониманию того, как эти суждения обусловливаются их поведением.

В современных подходах к групповой психокоррекции психологи часто учитывают и осознанно используют «лечебные факторы», сформулированные И. Яломом: 1) катарсис; 2) понимание себя; 3) идентификация с другими участниками группы; 4) реорганизация статуса; 5) постепенное внушение надежды; 6) универсальность, то есть обнаружение того, что у других есть сходные проблемы; 7) групповая сплоченность; 8) альтруизм – полезность для других; 9) предложения и советы; 10) межличностное научение на «входе» (узнавание индивидом того, как его воспринимают другие); 11) межличностное научение «на выходе» (совершенствование навыков межличностных отношений); 12) экзистенциальные факторы [47].

Категория «экзистенциальная изоляция»

Одну из важных задач И. Ялом видел в помощи клиенту в идентифицировании и понимании, как человек взаимодействует и что он «делает» с другими. Например, в беседе с клиентом можно прояснить, вступает ли он в отношения исключительно с теми, кто может быть ему как-то полезен. Связана ли его любовь скорее с получением, чем с отдачей? Пытается ли он, в самом полном смысле, узнать другого человека? Удерживает ли он себя частично вне отношений? По-настоящему ли слышит другого человека? Использует ли другого для построения отношений с кем-то еще? Заботится ли о росте другого? В процессе психологического роста в психотерапии клиенты познают не только ценность близости, но и ее границы: они узнают о том, чего не могут получить от других. Ялом использовал выражение «исследо-

вать новые способы опираться на свое одиночество». Однако в этом выражении содержится и зародыш клинической проблемы: клиент психотерапевта скорее не «опирается» на одиночество, а терзается в нем. Те, кто может пережить свою изоляцию и исследовать ее, способны научиться отношениям зрелой любви к другим; однако лишь тот способен терпеть изоляцию, кто уже может устанавливать связь с другими и сколько-нибудь продвинулся в направлении зрелого роста. Исцеляет не что иное, как отношения.

Категория «смысл и бессмысленность»

Виктор Франкл утверждает, что 20 процентов неврозов, которые он встречает в клинической практике, «ноогенного» происхождения, то есть возникают из-за отсутствия смысла в жизни.

Дилемма заключается в том, что два нижеследующих положения, оба истинные, представляются непримиримо противоположными.

1. Человеческое существо, по-видимому, нуждается в смысле. Отсутствие в жизни смысла, целей, ценностей и идеалов вызывает значительные страдания. Возникает впечатление, что нам нужны некие абсолюты – устойчивые идеалы, к которым мы можем стремиться, и направляющие ориентиры, на основании которых можно выстраивать жизнь.

2. Однако экзистенциальная концепция свободы утверждает, что единственный подлинно абсолютный факт заключается в отсутствии абсолютов. Согласно экзистенциальной точке зрения, мир случаен: все, что есть, могло быть иначе; человеческие существа конституируют себя, свой мир и свою ситуацию в мире; никакого «смысла», никакого великого замысла вселенной, никаких направляющих жизненных ориентиров жизни не существует, за исключением тех, которые создает сам индивид.

Проблема в самой элементарной форме звучит так: как существо, нуждающееся в смысле, находит смысл во вселенной, не имеющей смысла?

«Смысл» обозначает ощущение значения, целостности, связности, некоего порядка. Это общий термин для того, что должно чем-то выражаться. Поиски смысла подразумевают поиски связи.

Основания ощущения жизненной цели. Эти состояния основаны на тех же аргументах, какие Сартр выдвинул для Ореста: они пред-

ставляются правильными, добрыми; они дают внутреннее удовлетворение и не нуждаются в оправдании с помощью какой-либо иной мотивации.

Альтруизм.

Преданность делу. «Тем, чем является человек, он стал благодаря делу, которое он сделал своим» (Карл Ясперс).

Творчество. Как большинство из нас согласится с тем, что служение другим и преданность мотиву дают ощущение смысла, так мы согласимся и с тем, что творческая жизнь осмысленна. Создание чего-то нового, чего-то отмеченного новизной или красотой и гармонией – мощное противоядие ощущению бессмысленности.

Гедонистическое решение. Как писал И. Ялом, преподаватель философии попросил студентов написать эпитафии самим себе. Часть наиболее характерных высказываний оказались следующего рода: «Здесь лежу я, не нашедший смысла, но чья жизнь все время была удивительной» или «Пролейте слезы о том, кто живет умирая, Не лейте слез обо мне, потому что я умер живя».

Здесь выражена точка зрения, согласно которой цель жизни состоит просто в том, чтобы жить полно, сохранять свое чувство удивления чудом жизни, погрузиться в естественный ритм жизни, искать удовольствия в глубочайшем возможном смысле. Недавно вышедший учебник гуманистической психологии резюмирует эту идею так: «Жизнь – это подарок. Возьмите его, разверните его, поблагодарите за него, пользуйтесь и наслаждайтесь им».

Самоактуализация. Еще один источник личного смысла – убеждение, что люди должны стремиться актуализировать себя, что они должны посвящать себя реализации своего врожденного потенциала.

Самотрансценденция. Последние два типа смысла (гедонизм и самоактуализация) отличаются от предыдущих (альтруизм, преданность делу и творчество) в одном важном аспекте. Гедонизм и самоактуализация выражают заботу о собственном «Я», тогда как остальные связаны с глубинной жаждой человека превзойти самого себя и устремиться к чему-то или кому-то вовне или «выше» самого себя.

Как утверждает М. Бубер, надо лишь задать вопрос: «Зачем?» Зачем мне находить свой особый путь? Зачем мне делать целостным

свое бытие? Ответ таков: «Не ради себя самого». Человек начинает с себя, чтобы потом забыть себя и погрузиться в мир; мы постигаем себя не для того, чтобы стать полностью поглощенными собой.

В связи с этим отметим, что в работе «Дальние пределы человеческой психики» А. Маслоу выделил восемь способов самоактуализации, которые можно использовать для анализа обретения пути и осмысленности жизни личности клиента.

Три категории смысла жизни

В. Франкл подчеркивает, что у каждого индивида есть смысл в жизни, которого никто другой не может воплотить. Эти уникальные смыслы можно отнести к трем основным категориям:

1) ценности творчества, основным путем реализации которого является труд, состоящий в том, что мы осуществляем или даем миру как свои творения;
2) ценности переживания, наиболее значимой из которых является любовь, состоящая в том, что мы берем у мира в форме встреч и опыта;
3) ценности отношения, которые Франкл подразделяет на триаду: осмысленное отношение к боли, вине и смерти.

Франкл подчеркивал, что «значение имеет не то, насколько велик радиус вашей деятельности, а то, насколько хорошо вы наполняете ее сферу». Франкл менее ясен в том, что касается смысла, извлеченного из опыта, но в общем он ссылается на то, что человек извлекает из красоты, из истины и особенно из любви. Вовлеченность в глубокое переживание создает смысл. «Если кто-то легонько хлопнет вас по плечу, когда вы слушаете свою любимую музыку, и спросит, осмысленна ли ваша жизнь, разве вы не ответите “да”? – спрашивает Франкл. – Тот же ответ был бы дан любителем природы на вершине горы, религиозным человеком на запоминающейся службе, интеллектуалом на вдохновляющей лекции, художником перед шедевром» [45].

Личный жизненный опыт В. Франкла в Аушвице требовал, чтобы он глубоко задумался об отношениях между смыслом и страданием, между болью и смертью. Выживание в экстремальных обстоятельствах зависит от того, способен ли человек найти смысл

в собственном страдании. Страдание может иметь смысл, если оно меняет человека к лучшему. И наконец, Франкл утверждает, что даже когда нет надежды избежать страдания и смерти, есть смысл в том, чтобы продемонстрировать другим, Богу и самому себе, что ты можешь страдать и умереть с достоинством.

Смысловые категории Франкла явились для него источником психотерапевтических стратегий помощи пациентам, находящимся в кризисе смысла.

Экзистенциальный вакуум и экзистенциальный невроз

В. Франкл различает *две стадии синдрома бессмысленности* [47].

1. Экзистенциальный вакуум (экзистенциальная фрустрация) – распространенный феномен, характеризующийся субъективными переживаниями скуки, апатии и пустоты. Человек настроен цинично, лишен чувства направленности жизни и ставит под сомнение большинство жизненных занятий. Свободное время заставляет его осознать, что нет ничего, что он *хочет* делать. Франкл утверждает, что экзистенциальная фрустрация встречается все чаще и наблюдается во всех уголках мира;

2. Экзистенциальный невроз возникает, когда в добавление к субъективным ощущениям бессмысленности развивается явная клиническая невротическая симптоматика. В его основе лежит психологический «страх пустоты»: если появляется отчетливый (экзистенциальный) вакуум, он заполняется симптомами. Согласно Франклу, ноогенный невроз может принять любую клиническую невротическую форму. Создатель логотерапии называет возможные симптоматические картины – алкоголизм, депрессию, навязчивость, преступность, безрассудство. От традиционного психоневроза ноогенный невроз отличает то, что его симптомы манифестируют *блокированную волю к смыслу.*

Формы экзистенциального невроза (по определению Сальвадора Мадди)

Крусадерство (идеологический авантюризм) характеризуется сильной склонностью выискивать для себя эффектные и важные предприятия, чтобы затем погрузиться в них с головой. Как только одно дело закончено, эти неисправимые активисты быстро должны

найти другое, чтобы остаться на шаг впереди преследующей их бессмысленности.

Нигилизм характеризуется активной, всепроникающей склонностью дискредитировать деятельность, имеющую смысл для других. Энергия и поведение нигилиста порождены отчаянием, он ищет злобного удовольствия, присущего разрушению.

Вегетативная форма экзистенциального невроза выражает крайнюю степень бесцельности. Человек компульсивно не ищет смысла в высоких делах и благородных мотивах, он также и не насмехается над смыслом, в который верят другие. Вместо этого он глубоко погружается в переживание бесцельности и апатии – состояние, имеющее широкие когнитивные, аффективные и поведенческие проявления.

Компульсивная активность – наиболее обычная клиническая форма бессмысленности, паттерн маниакальной активности, которая настолько истощает энергию индивидуума, что проблема смысла теряет свою остроту. Этот паттерн связан с крусадерством, но его границы шире. Не только какое-то яркое социальное движение, но любая неодолимо привлекающая человека деятельность может быть так катексирована, что послужит карикатурой на осмысленность.

Это исследование позволяет предположить, что *позитивный жизненный смысл зависит от наличия определенной гармонии между целями и ценностями человека, с одной стороны, и ролями и нуждами социальной структуры, в которую он включен, – с другой*. Авторы продемонстрировали, что человек чувствует свою жизнь более осмысленной, когда ощущает себя приближающимся к достижению своих целей с удовлетворительной скоростью.

Резюме результатов исследований. Эмпирическое исследование смысла жизни подтверждает следующее.

1. Отсутствие ощущения смысла жизни способствует психопатологии грубо линейным образом: чем меньше ощущение смысла, тем больше тяжесть психопатологии.

2. Глубоко укорененные религиозные верования способствуют позитивному ощущению смысла жизни.

3. Самотрансцендентные ценности способствуют позитивному ощущению смысла жизни.

4. Принадлежность к группам, преданность какому-либо делу и наличие четких жизненных целей способствуют позитивному ощущению смысла жизни.

5. Жизненный смысл необходимо рассматривать в развивающейся перспективе: типы жизненного смысла на протяжении жизни индивидуума меняются, кроме того, формированию жизненного смысла должно предшествовать решение других задач развития.

Ощущение жизненного смысла, возникнув, дает начало *ценностям*, которые, в свою очередь, синергетически усиливают ощущение смысла.

Ценности составляют некий свод законов, в соответствии с которым можно вырабатывать систему действий. Ценности позволяют нам находить место для возможных способов поведения в иерархии одобрения-неодобрения.

Техника дерефлексии В. Франкла

Суть техники заключается в том, чтобы отвлечь клиента от собственного «Я», от своей дисфории, от источника своего невроза, переключив его на сохранные части собственной личности и на смыслы, доступные для него в мире. Клиенту предписывается перестать фокусироваться на себе и заняться поиском смысла вне «Я». Психолог должен найти способ помочь клиенту развить в себе любопытство и заботу о других. Особенно хорошо для этой цели подходит групповая работа. Есть что-то неизбежно пагубное в слишком далеком отходе от жизни. Когда мы выводим себя из жизни и становимся сторонними наблюдателями, вещи перестают иметь значение.

Вовлеченность является ответом Франкла на бессмысленность вне зависимости от источника последней: «Вовлеченность всем сердцем в любое из бесконечного множества жизненных действий увеличивает наши шансы соединить события своей жизни в какой-либо целостный паттерн. Обрести дом, заботиться о других индивидах, об идеях и проектах, искать, творить, строить – эти и другие формы вовлеченности вознаграждают вдвойне: они по сути своей обогащают и, кроме того, облегчают дисфорию, возникающую у нас под влиянием бомбардировки разрозненными бессмысленными данными существования» [47].

Задача не в том, чтобы создать вовлеченность или воодушевить клиента вовлеченностью. Действия должны быть направлены на устранение препятствий на пути клиента: что, например, мешает клиенту любить другого человека? Почему так мало удовлетворяют его отношения с другими? Каковы те искажения, которые регулярно портят его отношения с другими? Почему так мало удовлетворения приносит работа? Что мешает клиенту найти работу, соответствующую его талантам, или находить приятные стороны в нынешней работе? Почему клиент не обращает внимания на свои творческие, или религиозные, или самотрансцендентные стремления?

Самое важное средство работы психолога в этом контексте – его собственная личность, через которую он вовлекается в отношения с клиентом. Являясь образцом отношения к вовлеченности как к личностному обязательству, психолог может служить для клиента объектом идентификации, человеком, которому небезразлична его профессиональная миссия, для которого значим рост других людей, который помогает другим, часто творчески, искать смысл [45].

Современные психологи активно используют экзистенциальный подход в психокоррекционной работе. Так, С.В. Кривцова уточняет категории ценности В. Франкла и обозначает новые возможности использования логотерапии в современных условиях [21].

1. Ценности переживания. Смысл может быть в том, чтобы воспринять что-то ценное из мира, что-то, переживаемое как хорошее или прекрасное, что-то нас обогащающее, доставляющее нам радость, согревающее сердце, чем можно с увлечением заниматься, наслаждаясь и играя. В этом описанном В. Франклом переживании нет потребительской установки, скорее, речь идет о знакомом каждому человеку переживании: «мир одаривает меня», которое появляется в эмоциональной открытости ценностным основаниям бытия в противовес потребительскому. Хорошее общение, искусство, природа, чистая одежда, приятный запах, ощущение хорошо функционирующих мышц тела – все это примеры ценностей переживания. В целом ценности переживания можно обнаружить в природе, искусстве и человеке.

2. Продуктивные ценности, или ценности созидания, творческие ценности. Смысл может быть найден в том, что нечто ценное

создается для мира, создается мной, нечто, о чем я могу сказать: это хорошо, это важно в моих глазах и/или в глазах другого человека. Человек отдает в мир часть своей неповторимой индивидуальности, воплощенной в продукте. В этом он переживает творческое начало, ощущая себя поистине Создателем, Творцом. Человек делает нечто для того, чтобы благодаря ему мир стал лучше. Масштаб дела для переживания смысла не имеет значения, важнее соответствие сделанного собственной сути и ситуации. Напомним, что В. Франкл различает два вида творческих ценностей. Один вид – создание продукта, «произведения», т. е. того, к чему ты должен был приложить руку (например, испечь пирог, написать письмо, построить дом), второй – это совершение поступка. В последнем случае ничто в материальном отношении не меняется, но человек занимает позицию. В. Франкл называл поступки наведением стрелок, благодаря им происходит воздействие и ситуация развивается по-другому, а именно в ней появляется шанс, что произойдет нечто лучшее. В. Франкл отмечал, что установки – эти духовные поступки, не имеющие непосредственной материальной ценности, – не менее значимы, чем произведения, даже если последние переживут создателя.

3. Ценности установок в отношении судьбоносных страданий. Смысл может быть найден и в отношении неизбежных, не поддающихся изменению ситуаций. Ценности мира и ценности поступков не могут быть прожиты в этом случае. Если первые две дороги соотносятся с философским пониманием человека как само-трансцендирующего, «идущего в мир», то третья дорога может быть выбрана, когда чего-то нельзя ни избежать, ни изменить. Подчеркнем, что во всех ситуациях, где человек может быть активным, может хоть что-то сделать, ценность установок уходит на задний план. Выдержать и проявить «упрямство духа» – эту ценность человек проживает лишь там, где он «отдан на растерзание ситуации».

Для В. Франкла смысл определялся через ценности.

Классификация копинговых реакций в ситуации потери смысла

Несмотря на то что В. Франкл много говорил о потере смысла, экзистенциальном вакууме и невозможности бессмысленного существования, он описал только две формы проявления психологических защит в ситуации потери смысла, а именно «жизнь в позиции временщика» и цинизм. Рассмотрим их подробнее, включив те дополнения, которые внесены экзистенциальными аналитиками в последние годы.

Сегодня в экзистенциально-аналитических исследованиях психологических защит для них принят термин «копинговые реакции» и выделено четыре их типа (по мере увеличения энергозатрат):

1) уход (основное движение);
2) активизм (парадоксальное движение);
3) агрессия;
4) рефлекс мнимой смерти.

Термин «копинг» происходит из теории стресса Р.С. Лазаруса и означает «способ совладания с трудной ситуацией» [14].

В экзистенциальном анализе принципиально деление на такие способы совладания, которые являются результатом решения, и копинговые реакции – реакции выживания, относящиеся к неперсональному (несвободному) измерению. Психодинамика, защищая жизнь человека, опережает по времени те формы поведения, которые являются специфически человеческими: например, поиск информации, размышления, диалог, занятие позиции, принятие решения, поступок. Если же копингоные реакции фиксируются, мы имеем дело с психопатологией [21].

Основное движение – *уход*. Уйти от проблемы смысла позволяет бытие в позиции «временщика» (жить как бы «временно», рассматривая жизнь как черновик, который еще будет возможность переписать). Такая установка легкой жизни не всерьез защищает от переживания бессмысленности. За ней скрывается отсутствие конструктивной работы над ценностями, а также факт отчужденности, когда человек действует без внутренней включенности в дело, с безразличием по отношению ко всему. Это «я присутствую физически, но не личностно».

Парадоксальная реакция – *активизм*. Активизм – слепая по отношению к реальности активность, не приводящая к решению проблемы. В ситуации кризиса смысла люди часто бывают деятельными, активными, но это особая активность, например: *а)* превращение всего в игру, провокацию, лишь бы как-то провести время (задача на смысл заменена задачей как-то провести время, испытать возбуждение и напряжение, чтобы происходило хоть что-нибудь); *б)* употребление слегка одурманивающих средств (алкоголь «по чуть-чуть», быть немного «под кайфом»); *в)* поиски удовольствий (ценность потребления); *г)* поиски власти (влияния); *д)* формирование позиций идеализации, фанатизма, фиксации на цели. Все это мнимые ценности, называемые В. Франклом суррогатами смысла.

Агрессия. В ситуации потери смысла проявляется специфическая агрессия ради забавы. Она выбирается как привлекательное занятие, вносящее разнообразие в жизнь и не преследующее иной цели, кроме веселого времяпрепровождения. В ситуации отсутствия какого-либо жизненного содержания напряжение воспринимается как невыносимое и угрожающее, отсюда – разрядка через вандализм, провокации, способствующие возникновению замешательства, хаоса. Радость от разрушения ценностей, сознательное и злонамеренное разрушение структур, чтобы «доказать и показать, как это все бессмысленно». Цинизм является агрессивной формой реагирования на бессмысленную ситуацию, сарказм – особо сильной агрессией под видом юмора.

Рефлекс мнимой смерти. Защищаясь от очень тяжелых и длительных ситуаций бессмысленности, человек становится пассивным и равнодушным. Парадокс состоит в том, что, несмотря на кажущуюся активность и включенность в деятельность, человек не обретает опыта обнаружения смысла, не проживает смысла. В состоянии апатии его больше ничто не трогает, он не проявляет интереса и инициативы, ни в чем не участвует и переживает пустоту собственного существования. Для защиты выбираются тяжелые формы одурманивания (алкоголь, наркотики). В конце концов, если отказывают защитные механизмы, возникает отчаяние и болезненная зависимость (наркомания, алкоголизм, другие виды аддиктивного поведения).

В. Франкл постулировал факт, что люди, проживающие и исполняющие смыслы, не задают себе вопрос о смысле, потому что он не представляет для них проблему. Наполненная смыслом жизнь сопровождается спонтанным ощущением: то, чем ты как раз сейчас занимаешься, соответствует тебе и «в общем хорошо и правильно». Когда человек оказывается в неясной для себя ситуации, он проделывает определенную работу, чтобы в конце концов прийти к решению.

В. Франкл понимал смысл векторно, как форму самотрансценденции, посвящение себя задаче. На психологическом уровне это переживается как самоотдача. Феноменологическое описание цепочки переживаний и действий, приводящих к самоотдаче, и составит структурное описание смысла. Можно выделить три шага [21].

1-й шаг. Человек должен перевести взгляд с полюса собственных страданий (мы уже показали выше, что переживание бессмысленности – это особый вид страдания) на внешний полюс, при этом он дистанцируется от собственных переживаний и занимается ориентированием в той ситуации, в которой оказался. Если смысл – это вектор (упорядоченная пара точек), то сначала нужно найти исходную точку: где я стою? В какие обстоятельства я, возможно, сам того не желая, оказался «заброшенным»? В чем здесь для меня проблема?

2-й шаг. Соотнесение с ценностными основаниями ситуации: что меня в этой ситуации трогает? Где я чувствую себя запрошенным? Где я нужен? Такое ориентирование предполагает, что человек эмоционально открывается возможностям ситуации и соотносит их с собственными ценностями. Тогда ситуация предстает как поле ценностей, в ней есть то, чем человек дорожит, и именно это создает поле для экзистенциальной деятельности, придает мотивационную силу намерению.

3-й шаг. Выбор конечной точки франкловского вектора: ценности в будущем. Куда я должен прийти? Ради чего я здесь? Что благодаря мне может быть хорошего в будущем?

Три структурных компонента – ориентирование, поле ценностей и ценность в будущем – выполняют разные функции. Первый структурирует ситуацию, проясняет ее понимание (здесь задействовано восприятие), второй делает ситуацию значимой, «лично моей» (задействована эмоциональность), третий позволяет сделать выбор,

«запускает» процесс воли (здесь действуют структуры «Я»). Компоненты смысла одновременно являются тремя предпосылками для его обнаружения.

Обобщим основные теоретические положения и подходы в работе с нарушениями экзистенциально-бытийной сферы личности: нами были рассмотрены понятия психодинамического и гуманистическо-экзистенционального направлений, а также проанализированы современные методы психокоррекции в отечественной и зарубежной психологии.

Контрольные вопросы

1. Определите содержание основных понятий экзистенциально-бытийной сферы человека.
2. Раскройте основные подходы в работе с экзистенциально-бытийной сферой личности.
3. Определите понятие «идентичность личности», основные концепции идентичности личности.
4. Определите основные характеристики идентичности.
5. Раскройте содержание нарушений идентичности.
6. Обозначьте уровни личностной организации О. Кернберга. Раскройте критерии оценки.
7. Обозначьте содержание процедуры структурного интервью О. Кернберга.
8. Проведите в учебной сессии структурное интервью, сделайте стенограмму и напишите анализ и отчет.
9. Дайте развернутую характеристику нарушений идентичности.
10. Назовите и раскройте основные понятия экзистенциальной терапии Д. Бьюдженталя.
11. Раскройте основные категории экзистенциальной терапии в концепции И. Ялома.
12. Определите содержание и методы работы с категорией «бытие-небытие» личности клиента.
13. Определите содержание и методы работы с категорией «социальная изоляция» личности клиента.
14. Определите содержание и методы работы с категорией «ответственность» личности клиента.

15. Определите содержание и методы работы с категорией «смысл и бессмысленность» личности клиента.
16. Сравните понятия «экзистенциальный невроз» и «экзистенциальная фрустрация» В. Франкла.
17. Охарактеризуйте методы логотерапии В. Франкла.
18. В чем особенности подхода С.В. Кривцовой в работе с экзистенциально-бытийной сферой личности?
19. Проведите учебную сессию, выбрав экзистенциальную категорию для клиента, напишите и сдайте отчет.

Библиографический список

1. Абрамова, Г.С. Практическая психология : учеб. для студентов вузов / Г.С. Абрамова. – М. : Академия, 1999. – 521 с.
2. Аверин, В.А. Психология личности : учеб. пособие / В.А. Аверин. – СПб. : Изд-во Михайлова В.А., 1999. – 89 с.
3. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии : пер. с нем. / А. Адлер. – М., 1995. – 291 с.
4. Ананьев, Б.Г. Психология и проблемы человекознания / Б.Г. Ананьев. – М. : Изд-во «Институт практической психологии» ; Воронеж : МОДЭК, 1996. – 384 с.
5. Бадхен, А.А. Мастерство психологического консультирования / А.А. Бадхен ; под ред. А.А. Бадхена, А.М. Родиной. – СПб. : Речь, 2006. – 240 с.
6. Бремс, К. Полное руководство по детской психотерапии / К. Бремс ; пер. с англ. Ю. Брянцевой. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. – 640 с. – (Серия «Кафедра психологии»).
7. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 672 с.
8. Бьюдженталь, Д. Искусство психотерапевта / Д. Бьюдженталь. – СПб. : Питер, 2001. – 30 с.
9. Бьюдженталь, Д. Наука быть живым: диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии / Д. Бьюдженталь ; пер. с англ. А.Б. Фенько. – М. : Класс, 2005. – 336 с.
10. Вачков, И.В. Психология тренинговой работы / И.В. Вачков. – М. : Эксмо, 2008. – 416 с.
11. Вачков, И.В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку / И.В. Вачков. – 2-е изд. – М. : Ось-89, 2003.
12. Елизаров, А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования : учеб. пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. / А.Н. Елизаров. – М. : Ось-89, 2005. – 352 с.
13. Егорычева, И.Д. Самореализация как деятельность (к постановке проблемы) / И.Д. Егорычева // Мир психологии. – 2005. – № 3. – С. 11–33.
14. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – 2-е изд. – СПб. : Питер. 2007. – 783 с.

15. Классен, И.А. Практическая психотерапия : курс лекций / И.А. Классен. – М. : МЕДпресс-информ, 2004. – 768 с.
16. Копытин, А.И. Руководство по групповой арт-терапии / А.И. Копытин. – СПб. : Речь, 2003. – 320 с.
17. Колесникова, Г.И. Основы психопрофилактики и психокоррекции / Г.И. Колесникова. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 185 с. – (Высшее образование).
18. Костакова, И.В. Основы психологической коррекции : учеб.-метод. пособие / И.В. Костакова. – Тольятти : ТГУ, 2009. – 80 с.
19. Костакова, И.В. Практикум по индивидуальному и групповому консультированию / И.В. Костакова. – Тольятти, 2011. – 48 с.
20. Костакова, И.В. Методы изучения личности : метод. рекомендации / И.В. Костакова. – Тольятти : ТГУ, 2005. – 35 с.
21. Кривцова, С.В. Проблемы современной школы с позиций экзистенциального характера / С.В. Кривцова // Вопросы психологии. – 2012. – № 1. – С. 13–24.
22. Крупнов, А.И. Целостно-функциональный анализ индивидуальных проявлений общительности студентов / А.И. Крупнов // Психолого-педагогические проблемы учебно-воспитательного процесса в высшей школе на современном этапе. – М. : УДН, 1986. – С. 92–102.
23. Кудинов, С.И. Полисистемный подход исследования самореализации личности / С.И. Кудинов // Сибирский педагогический журнал. – 2007. – № 11. – С. 337–346.
24. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М. : Смысл : Академия, 2004. – 352 с.
25. Леонтьев, Д.А. Самореализация и сущностные силы человека / Д.А. Леонтьев // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. – М., 1997. – С. 156–177.
26. Лебедева, Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л.Д. Лебедева. – СПб. : Речь, 2005. – 256 с.
27. Малкина-Пых, И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И.Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2008. – 928 с.
28. Маслоу, А. Новые рубежи человеческой природы / А. Маслоу ; под ред. Г.Л. Балла, А.Н. Киричука, Д.А. Леонтьева. – М. : Смысл, 2001.

29. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб : Евразия, 1999. – 478 с.
30. Мясищев, В.Н. Психология отношений / В.Н. Мясищев. – М. : Изд-во «Институт практической психологии» ; Воронеж : МОДЭК, 1995. – 356 с.
31. Непомнящая, Н.И. Целостно-личностный подход к изучению человека / Н.И. Непомнящая // Вопросы психологии. – 2005. – № 1. – С. 116–126.
32. Осипова, А.А. Общая психокоррекция : учеб. пособие / А.А. Осипова. – М. : Сфера, 2001. – 512 с.
33. Первин, Л. Психология личности: теория и исследования / Л. Первин, О. Джон // пер. с англ. М.С. Жамкочьян ; под ред. В.С. Магуна. – М. : Аспект Пресс, 2001. – 607 с.
34. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб. : Питер, 2006. – 944 с.
35. Психотерапия детей и подростков : пер. с нем. / под ред. Х. Ремшмидта. – М. : Мир, 2000. – 656 с.
36. Роджерс, К. Искусство консультирования и терапии / К. Роджерс. – М. : Апрель Пресс : Эксмо, 2002. – 976 с.
37. Ромек, В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович. – СПб. : Речь, 2004. – 256 с.
38. Рудестам, К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – 2-е межд. изд. – СПб. : Питер, 2001. – 376 с.
39. Техники консультирования и психотерапии : тексты : пер. с англ. / ред. и сост. У.С. Сахакиан. – М. : Апрель Пресс : ЭКСМО-Пресс, 2000. – 624 с.
40. Середа, Е.И. Практикум по межличностным отношениям: помощь и личностный рост / Е.И. Середа. – СПб. : Речь, 2006. – 224 с.
41. Соколова, Е.Т. Психотерапия: теория и практика : учеб. пособие для студ. / Е.Т. Соколова. – 2002. – 368 с.
42. Тарасов, В.И. Немного о гештальттерапии / В.И. Тарасов. – Воронеж, 1999. – 43 с.
43. Шевандрин, Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности : учеб. для студентов вузов / Н.И. Шевандрин. – М. : ВЛАДОС, 2001. – 512 с.

44. Франкл, В. Основы логотерапии. Психотерапия и религия / В. Франкл. – СПб. : Речь, 2000. – 286 с.
45. Франкл, В. Человек в поисках смысла: введение в логотерапию / В. Франкл. – М. : Прогресс, 1990. – 366 с.
46. Фрейджер, Р. Личность : теории, эксперименты, упражнения / Р. Фрейджер, Д. Фейдимен. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2002. – 864 с.
47. Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия / И.Ялом ; пер. с англ. Т.С. Драбкиной. – М. : Класс, 1999. – 576 с. – (Библиотека психологии и психотерапии).

ГЛОССАРИЙ

Вероятностный прогноз – прогнозирование наиболее вероятного будущего, в основе которого лежат объективные данные о настоящей ситуации в моменте «здесь и теперь» и субъективное представление специалиста о структуре прошлого опыта клиента. Вероятностный прогноз в большинстве случаев применяется при работе с клиентами юношеского возраста и всех периодов «взрослости».

Диагноз психологический (от греч. *diagnosis* – распознание) – конечный результат деятельности психолога, направленной на описание и выяснение сущности индивидуально-психологических особенностей личности с целью оценки их актуального состояния, прогноза дальнейшего развития и разработки рекомендаций, определяемых задачей психодиагностического обследования.

Классическое (респондентное) научение – тип научения, при котором поведение формируется только в ответ на воздействие какого-либо стимула, безусловного или условного раздражителя. Классическое обусловливание тесно связано с именем И.П. Павлова, который внес основополагающий вклад в теорию классических условных рефлексов, ставшую основой для развития поведенческой психотерапии.

Кризисное состояние – острое эмоциональное состояние, возникающее при блокировании целенаправленной жизнедеятельности человека, как дискретный момент развития личности; состояние экстремального напряжения сил для преодоления принципиально новых препятствий.

Личностная идентичность – набор черт или иных индивидуальных характеристик, отличающийся определенным постоянством или, по крайней мере, преемственностью во времени и пространстве, позволяющий дифференцировать данного индивида от других людей.

Мотив – предмет, который выступает в качестве средства удовлетворения потребности.

Мотивация – система факторов, вызывающих активность организма и определяющих направленность поведения человека. Сюда могут быть включены такие образования, как потребности, мотивы, намерения, цели, интересы, стремления.

Научение – процесс и результат приобретения индивидуального опыта, знаний, умений и навыков.

Оперантное научение – тип научения, при котором поведение контролируется его результатом и последствиями. Модификация

поведения осуществляется за счет влияния на его результаты и последствия.

Потребность – состояние нужды в чем-либо. Потребности есть у всех живых существ. Они активизируют организм, направляют его на поиск того, что в данный момент ему необходимо.

Процесс «сепарации-индивидуации» – интерактивный процесс в теории объектных отношений, разворачивающийся как более или менее удачное преодоление конфликта разнонаправленных тенденций развития: стремлений к тесной (в том числе и телесной) привязанности к матери, с одной стороны, и усилий ребенка по установлению четких разделений и границ своего «Я» в этих отношениях – с другой.

Психическое здоровье – состояние душевного благополучия, которое сопровождается отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивает адекватную требованиям действительности регуляцию поведения и деятельности. Критерии психического здоровья:

1) соответствие субъективных образов отражаемым объектам действительности и характера реакций – внешним раздражителям, значению жизненных событий;
2) адекватный возрасту уровень зрелости (развития) эмоционально-волевой и познавательной сфер личности (понятие нормы возрастного развития);
3) адаптивность в микросоциальных отношениях;
4) способность самоуправления поведением, планирования жизненных целей и активность в их достижении.

Психологическая коррекция – система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия.

Социальное научение – тип научения, основанный на представлениях, согласно которым человек обучается новому поведению не только на основании собственного, прямого опыта (как при классическом и оперантном обусловливании), но и на основании опыта других, на основании наблюдения за другими людьми, то есть за счет процессов моделирования.

Стиль жизни – уникальное соединение черт, способов поведения и привычек, которые определяют неповторимую картину существования индивидуума.

Условно-вариантный прогноз понимается как конструирование трех основных линий (вариантов) дальнейшего хода развития ре-

бенка из множества потенциально возможных. Эти варианты определяются в зависимости от реализации ситуации трех типов:

1) если неблагоприятные условия, ставшие причиной возникновения у ребенка психологических трудностей, сохраняются;
2) если они будут сняты, устранены либо существенно ослаблены;
3) если они, напротив, усугубятся.

Установка – целостное динамическое состояние субъекта, состояние готовности к определенной активности, состояние, которое обусловливается двумя факторами: потребностью субъекта и соответствующей объективной ситуацией.

Фрустрация – психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности. Состояние фрустрации сопровождается различными отрицательными переживаниями: тревогой, разочарованием и др.

Цель – осознаваемый результат, на который направлено поведение. Это ожидаемый результат деятельности человека.

Эмоциональный отклик – динамичное и постоянное явление эмоциональной жизни человека, отражает быстрые и неглубокие переключения в системах отношений человека к рутинным изменениям ситуаций обыденной жизни. Интенсивность и продолжительность эмоционального отклика невелики, и он не способен существенно изменить эмоциональное состояние человека.

Эмоциональная вспышка – обладает выраженной интенсивностью, напряженностью и продолжительностью переживания, способна изменить эмоциональное состояние, но не связана с утратой самообладания.

Эмоциональный взрыв – характеризуется бурно развивающейся эмоциональной реакцией большой интенсивности с ослаблением волевого контроля над поведением и облегченным переходом в действие. Это кратковременное явление, после которого наступает упадок сил или даже полное безразличие, сонливость.

Эмоции – особый класс психических процессов и состояний человека, связанных с потребностями и мотивами и отражающих в форме непосредственного переживания значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности.

Чувства – устойчивые эмоциональные отношения человека к явлениям действительности, отражающие значение этих явлений в связи с потребностями и мотивами; высший продукт развития эмоциональных процессов в общественных условиях.

Структура психологического заключения

Заголовок **«Заключение по психологическому исследованию личности ФИО… пола, возраст… лет, образование…, дата обследования».** Могут присутствовать дополнительные характеристики.

1. Причины обращения клиента или мотивы направления его на обследование. Пример: «Обследование проводилось по инициативе (запросу)...» Приводятся жалобы самого испытуемого. Это первый абзац. Цель обследования.

2. Второй и третий абзацы – это характеристика отношения к обследованию и характеристика контакта. Данные важны, так как определяют уровень валидности, надежности и достоверности результатов обследования. Отношение к обследованию может быть следующим.

Адекватным. Признаки адекватности:

1. Сформированность мотива исследования:

- адекватность эмоциональных реакций на успех-неуспех;
- адекватность реакции на корригирующие замечания экспериментатора;
- заинтересованность в результатах обследования, которое проявляется в прямых вопросах по поводу успешности-неуспешности выполнения заданий, уточнение неясных аспектов инструкции, аккуратность и старательность при выполнении задания.

2. Отсутствие признаков установочного поведения.

3. Отсутствие признаков психопатологии, препятствующей формированию мотива поведения.

Неадекватным. Признаки неадекватного отношения к обследованию:

1. Несформированность мотива к обследованию (анализируются те же признаки, что и в № 1).

2. Наличие признаков установочного поведения:

- симуляция – намеренное предъявление жалоб на психологические проблемы и затруднения, отсутствующие у испытуемого, с целью ввести психолога в заблуждение для получения выгод;
- аггравация – намеренное преувеличение серьезности психологических проблем и затруднений с целью ввести психолога в заблуждение для получения выгод;
- диссимуляция – намеренное отрицание либо преуменьшение значимости психологических проблем или затруднений, существующих у испытуемого с целью ввести психолога в заблуждение для получения выгод.

3. Наличие признаков психопатологии, препятствующей формированию мотива поведения (алкоголизм, шизофрения, отклонения в эмоционально-потребностной сфере).

Формальным. Признаки формального отношения к обследованию

Признаки те же,что и при неадекватном отношении к обследованию, но формальное отношение отличается тем, что наблюдается в ситуации принуждения к обследованию. В этой ситуации поведение следует признать адекватным ответом на нарушение суверенитета личности.

Характеристики контакта с испытуемым

1. Свободный – устанавливается легко и поддерживается в течение всего обследования, искренне отвечает на поставленные вопросы, эмоциональные реакции живые, адекватные.

2. Затруднение контакта возникает в силу различных не психологических причин (ослабление слуха, зрения, наличие заикания, низкий интеллект, негативизм у подростков).

3. Нарушение контакта приводит к невозможности установления или поддержания продуктивного контакта и в конечном счете недоступности испытуемого обследованию.

4. Формальный контакт, как правило, отмечается в совокупности с формальным отношением к обследованию. Его характеристика: «Испытуемый активно в контакт не вступает, держится настороженно, уклоняется от прямых ответов на вопросы (или часто отказывается отвечать на вопросы). Держится на дистанции, старается контролировать эмоциональные реакции, тяготится ситуацией обследования».

Основной раздел заключения

Психолог свободен в стилистическом плане. Обязательным является перечисление психодиагностических методик с указанием авторов и составление целостного заключения – важно умение совмещать результаты нескольких методик, важно увидеть, где пересекаются разные методики. Такой подход позволяет повысить валидность и достоверность выводов. Кроме того, каждая методика имеет свои уникальные характеристики, которые также должны быть учтены при составлении заключения.

Методические рекомендации к оформлению общего заключения

На основе проведенного психодиагностического обследования... испытуемый может быть охарактеризован как...

Можно предположить вероятность появления у испытуемого таких поведенческих (эмоциональных) реакций, как...

Можно сделать вывод об основных проблемных сферах испытуемого: ...

Полученные в исследовании данные свидетельствуют о...

На основе анализа и интерпретации результатов обследования могут быть даны следующие рекомендации ...

Резюме

Резюме завершает заключение, оформляется отдельным абзацем и начинается вводными словами: «итак», «таким образом». Это краткое изложение результатов обследования.

Задачи резюме:

- обобщить выводы анализа, проделанного в основной части заключения;
- подчеркнуть самые важные моменты и результаты обследования.

Если перед психологом ставились специальные вопросы, на которые он должен ответить, они тоже выносятся в резюме.

Важно соблюдать правило: в резюме недопустимы рассуждения и анализ, но только изложение уже полученных результатов. В нем не может быть ничего нового, что не присутствовало в основной части заключения.

Приемы написания резюме

1. «Фигура-фон» – «Таким образом, на фоне... и.... На первый план в исследовании выступило...» Фон – это особенности личности, оказавшие влияние на большинство результатов обследования (на фоне общей неустойчивости самооценки, эмоциональной неустойчивости).

2. «Итак, на первый план в исследовании выступила ведущая тенденция личности...»

3. Используется для дополнения в комбинации с предыдущими выводами: «Таким образом, исследование выявило сочетание... с...».

Приложение 2

Подходы к психокоррекции личности

Основные сферы личности	Теории личности, основные положения	Цель психокоррекции сферы личности	Методы работы
Потребностно-мотивационная			
Эмоционально-волевая			
Когнитивно-познавательная			
Межличностно-социальная			
Действенно-практическая			
Морально-нравственная			
Экзистенциально-бытийная			

Примеры психокоррекционных случаев

Психокоррекционный случай 1

Александра, 22 года

Девушка получила высшее образование в крупном университете города и недавно устроилась на химическое предприятие в качестве инженера. Одновременно с ней в одном помещении работают женщины (40–50 лет), которые являются лаборантами и выполняют менее квалифицированную работу. Со слов Александры, женщины-лаборанты постоянно пытаются унизить и оскорбить ее. Девушка коротко отвечает на их высказывания либо никак не реагирует, что еще сильнее их злит.

Жалобы Александры: «Невозможно работать в таких условиях, хотя я и не обостряю с ними конфликт, а пытаюсь договориться, но это бесполезно. Поэтому приходится терпеть».

Все это влияет на самочувствие: Александра возвращается домой без сил, чувствует себя подавленной, уставшей и говорит, что «лаборантки как будто высосали всю энергию». Мотивация к труду падает, утром, собираясь на работу, пребывает в подавленном настроении. При этом, со слов девушки, «о смене работы не может быть и речи». Девушка чувствует себя растерянной, разочаровавшейся в настоящем месте работы и коллективе и отчаявшейся каким-либо образом исправить ситуацию. У Александры наблюдается сниженный фон настроения, неудовлетворенность общением с коллегами, а также высокий уровень тревожности. При этом она говорит о себе как о коммуникабельном, легком в общении человеке и о том, что в прошлом у нее никогда не возникало проблем при адаптации в новом коллективе.

Психокоррекционный случай 2

Виктор, 45 лет

Виктор работает в ОАО «АВТОВАЗ» 20 лет. В течение очень долгого времени он работал в одной бригаде, в одном и том же коллективе, под руководством одного начальника. В коллективе установилась дружеская обстановка, все стали близкими друг другу. В коллективе появились определённые традиции. Хорошие отношения сложились и с начальством.

Недавно произошло перераспределение рабочих мест и Виктора перевели в другую бригаду. Здесь ему работать не нравится. На новом месте у него появились новые обязанности, которые выполнять нет желания. Также мужчина говорит, что с новым коллективом у него нет ничего общего, с новыми людьми не о чем поговорить.

Отношения с новым начальником также напряжённые. Виктор говорит, что у него совсем пропало желание ходить на работу, пропал интерес к деятельности и время, проведённое на работе, тянется очень долго. Из-за этого мужчина стал замкнут, напряжён. У него постоянно отсутствует настроение. Виктор мечтает вернуться в свой прежний коллектив, а также выполнять ту работу, к которой он привык и которая ему нравится.

Психокоррекционный случай 3

Евгения В., 16 лет

Родители Евгении обратились за консультацией по просьбе самой девочки. Причина обращения – постоянно сниженное настроение, отсутствие друзей и подруг. Женя жалуется, что она никому не интересна, что никто не обращает на нее внимания. Она учится в 10 классе. Ее учебные достижения очень высоки. Женя утверждает, что ее не беспокоят ее отношения с родителями и со сверстниками. При этом она не осознает противоречия между этим утверждением и причиной обращения к психологу.

Психологическое обследование показало, что Женя глубоко переживает отсутствие теплых и близких отношений со взрослыми и сверстниками. Ее погруженность в учебу представляет собой форму психологической защиты, снижающей остроту переживания. Этот способ поведения поддерживается также ожиданиями родителей и учителей, чье мнение имеет для девочки очень большое значение.

Конфликт между подавленными, недостаточно осознаваемыми эмоциональными потребностями и сознательной направленностью на учебу приводит к высокой эмоциональной напряженности. Она и стала причиной того, что Женя попросила о психологической помощи. В то же время она не осознает этого конфликта и определяет свою проблему как отсутствие у себя как внешней, так и личностной привлекательности. В действительности это приятная, обаятельная девушка; по словам учителей, ее высоко оценивают одноклассники, которые, однако, мало с ней общаются, так как считают ее «слишком умной».

Психокоррекционный случай 4

Сергей И., 14 лет

Родители жалуются на то, что сын стал замкнут, упрям, постоянно проявляет негативизм. Три года назад семья переехала в Тольятти из военного городка в Крыму. Мальчик с трудом адаптировался в новом окружении. Учителя жаловались на его поведение, отмечали «хулиганские выходки» как во время уроков, так и на переменах. Сережа стал часто прогуливать уроки. Администрация дважды ставила вопрос о его исключении из школы, но родителям оба раза удава-

лось погасить конфликт. В период жизни в Крыму поведение Сергея также вызывало нарекания, но жалоб было существенно меньше.

В первое время после переезда Сергей часто бывал возбужден, находился в приподнятом настроении. Он проводил много времени на улице или в сквере около дома, пытаясь принимать участие в развлечениях своих сверстников. Эти попытки не встречали у них положительной реакции. Со временем Сережа их прекратил и стал большую часть времени проводить дома. Однако иногда он уходил на целый день, выбирая для своих прогулок уединенные места.

Психологическое обследование выявило высокий уровень эмоциональной напряженности. Сергей воспринимает свое социальное окружение (включая и взрослых, и сверстников) как враждебное по отношению к себе. Во время обследования держится настороженно и подозрительно. Он идеализирует свою прежнюю жизнь в Крыму, хочет туда вернуться. Тольятти называет «бандитским городом». Мальчик выраженно экстравертен. Фрустрация потребности в общении переживается им очень остро.

Психокоррекционный случай 5

Ирина Викторовна, 38 лет

Ирина Викторовна – бухгалтер. 15 лет в браке, двое детей – 13 и 8 лет. Около месяца назад муж сказал, что нашел другую женщину, и ушел из семьи, хотя официально развод не оформлялся. Клиентка говорит о том, что не может смириться с происходящим: обращалась к экстрасенсам, бабкам... Тяжело переживает происходящее: спит плохо, не может работать, целыми днями плачет. На консультации говорит, что «если бы не дети, то руки на себя бы наложила».

Психокоррекционный случай 6

Петр, 32 года

Петр женат, имеет ребенка 4 лет, работает инженером в строительной компании. Обратился с жалобами на переживание страха, связанного с управлением автомобилем. Три месяца назад попал в дорожно-транспортную аварию, и хотя телесные повреждения были нетяжелые, никак не может справиться со своим состоянием. С тех пор не может заставить себя сесть за руль, хотя автомобиль восстановлен. Добавляет, что начал избегать не только вождения личного транспорта, но испытывает тревогу, перемещаясь на общественном транспорте.

Психокоррекционный случай 7

Елена, 23 года

Закончила институт почти год назад, но до сих пор не может устроиться на работу. Считает, что это связано с ее трудностями в межличностных отношениях: «Не умею поддержать беседу. Когда

говорю, то волнуюсь и выгляжу несуразно». Сколько помнит себя, существовали сложности во взаимоотношениях: в детском саду, в школе часто чувствовала себя одинокой. Лена – единственный ребенок в семье, родители ведут достаточно замкнутый образ жизни. В настоящее время девушка не имеет друзей и подруг, говорит, что, когда с ней знакомятся молодые люди, не стремится поддержать общение: «Все равно из этого ничего не получится».

Психокоррекционный случай 8

Ярослав, 8 лет

Учится во 2-м классе. Проживает в неполной семье с матерью. После развода родителей год назад Ярослав стал замкнут, с матерью груб, не слушается, настроен по отношению к ней враждебно. С отцом мальчик видится редко и остро переживает расставание с ним. В школе стали появляться жалобы и замечания на плохое поведение и драки. Резко снизилась успеваемость. Ребенок считает себя ненужным.

До развода мальчик был достаточно активным, веселым, общительным и дружелюбным, у него было много друзей, с которыми он любил играть в футбол на школьном поле. Сейчас футбол и общение Ярослава не интересуют и друзей почти не осталось, так как он предпочитает сидеть дома в одиночестве. Когда мать пытается с ним поговорить, мальчик проявляет ярость и гнев, тем самым показывая нежелание с ней общаться. Агрессивно реагирует на любого рода предложения матери о совместной деятельности или о прогулках, хотя раньше семейные прогулки были традиционными в выходные дни. Свои отказы ребенок объясняет тем, что без отца прогулка получится скучной и неинтересной. Мальчик стал вспыльчив и часто своим поведением пытается спровоцировать мать на ссору.

Психокоррекционный случай 9

Лидия Сергеевна, 68 лет

Пенсионерка, живёт одна в двухкомнатной квартире. Три года назад похоронила мужа. Сын вырос, у него своя семья, которая проживает в другом городе. В гости семья сына приезжает редко, в основном летом на дачу, иногда внуки остаются там с бабушкой на несколько недель, а всё остальное время только созваниваются. Лидия Сергеевна в зимнее время редко выходит из дома, очень страдает от одиночества и, как ей кажется, от ненужности своим родным.

Психокоррекционный случай 10

Ольга, 25 лет

Безработная, обратилась к психологу впервые по совету подруги с жалобой на то, что не может определиться, стоит ли ей дальше

продолжать искать работу по специальности или пойти работать туда, где есть вакансия.

Ольга окончила университет больше года назад и не может устроиться на работу, так как на вакансиях, устраивающих ее, требуют стаж и опыт работы, которых у нее нет. От вакансий, на которые ее берут, она отказывается, так как ей не подходят условия (заработная плата, график работы и т. п.).

На данный момент Ольга живет отдельно от родителей, в квартире брата, который находится в длительной командировке. Съехала от родителей в 23 года, однако до сих пор получает от них финансовую поддержку. Со всеми членами семьи имеет теплые близкие отношения. В данный момент встречается с мужчиной.

Ольга поступила в университет, выбрав направление профессионального обучения и специальность по собственной инициативе и выбору. На протяжении всего периода обучения показывала отличный и хороший уровень знаний, во внеучебной деятельности не участвовала. Степень ее социальной и учебно-профессиональной активности можно оценить как среднюю. Свое отношение к учебе описывает как ответственное, учиться ей нравилось, хотя учеба не всегда вызывала у нее интерес. Отмечает, что на последнем курсе её заинтересовала профессия. Ольга защитила диплом и сдала выпускные экзамены на отлично. Решила летом отдохнуть и начать поиск работы в сентябре.

Первые попытки устроиться на работу были неудачными, так как она не соответствовала требованиям работодателя либо, по ее словам, работа была малооплачиваемой.

Ольга искала работу исключительно по специальности, хотя ей поступали предложения от знакомых. (На временную работу она соглашалась, на постоянной основе работать не хотела до определенного периода, так как считала, что ее диплом «не должен просто лежать на полке».)

В течение последнего месяца Ольга начала сомневаться в правильности своего выбора профессии, стала раздражительной, вспыльчивой, способной нагрубить. По ее словам, у нее появился страх, что она вообще никогда не найдет работу, что ее диплом никому не нужен и бесполезен. Клиентка отмечает периодический упадок сил, нежелание что-либо делать.

Ольга описывает свое состояние как растерянное, испытывает страх перед неопределенностью, неуверенность и одновременно сильное желание быть независимой, самостоятельно зарабатывать. Она хочет большей определенности и стабильности в жизни.

Психокоррекционный случай 11

Илья, 22 года

Илья – студент 4 курса вуза, не женат. Обратился с жалобой на неудовлетворительное самочувствие. Уже больше года держится небольшая температура, снижена работоспособность, нарушен сон, состояние апатии настолько сильное, что пришлось взять академический отпуск. Говорит, что «не может освободиться от авторитета отца, разорвать свою связь с ним». В его разговоре проскальзывает мысль, что он именно потому несвободен, что ему хотелось бы заниматься иным делом по жизни, что никак не связано с его профессиональным образованием на сегодняшний день (сфера бизнеса). Но, говоря об этом, Илья до конца не осознает все это как причину своего состояния, не замечает этого и не придает должного значения. Отец Ильи хочет, чтобы сын пошел по его стопам, продолжил семейный бизнес. Семья Ильи состоит из четырех человек: Илья, отец, мать и старшая сестра живут в собственном доме. Отец – предприниматель, в общении демократичен, видит в сыне продолжателя собственного дела, к сыну настроен доброжелательно. Отношения отца и сына стабильные, спокойные, но не доверительные. Мать – домохозяйка. В детские годы сына вела себя по отношению к нему авторитарно, в настоящее время отношения ровные, но лишены эмоциональной теплоты. Со старшей сестрой возникают споры и незначительные конфликты из-за ее навязчивых нравоучений. Илья имеет выраженную интровертированную направленность и сензитивность.

Механизмы психологического воздействия методов психокоррекции

Метод игротерапии:

- моделирование системы социальных и межличностных отношений и ориентировка в этих отношениях;
- изменение позиции в направлении преодоления личностного эгоцентризма, осознание собственного «Я», возрастание компетентности и способности к разрешению проблемных ситуаций;
- формирование реальных равноправных партнерских отношений сотрудничества и кооперации, обеспечивающих возможность позитивного личностного развития;
- отработка в игре новых, более адекватных способов ориентировки в проблемных ситуациях, их интериоризация и усвоение;
- выделение переживаемых эмоциональных состояний и обеспечение их осознания благодаря вербализации и понимания смысла проблемной ситуации, формирование ее новых значений.

Метод сказкотерапии:

- облегчение «вхождения» в проблемное поле клиента, снижение сопротивления клиента, связанного с самораскрытием;
- актуализация эмоций, переживаний, потребностей, внутренних конфликтов, мотивов и целей клиента;
- расширение границ осознавания и поведения: самоидентификация способов поведения и деятельности, поиск адекватных способов разрешения ситуации;
- символическое отреагирование, проверка способов совладания с ситуацией;
- отработка проблемной ситуации;
- передача знаний и жизненного опыта от других участников/ психолога, интериоризация (избирательное присвоение опыта);
- установка на изменение ситуации, самоизменение;
- обеспечение доступа к подсознательным ресурсам (использование архетипических образов и ситуаций).

Метод арт-терапии:

- самовыражение;
- облегчение «вхождения» в проблемное поле клиента, снижение сопротивления клиента, связанного с самораскрытием;
- актуализация и отреагирование эмоций, переживаний, внутренних конфликтов (катарсис);

- расширение границ осознавания: самоидентификация личностных особенностей и тенденций;
- символическое отреагирование проблемной ситуации;
- установка на изменение ситуации, самоизменение;
- обеспечение доступа к подсознательным ресурсам.

Основные теоретические направления и подходы в зарубежной психологии

Подходы, их представители	Основные теоретические принципы	Цели психокоррекции	Методы/ техники
Психодинамическое направление			
Психоаналитический подход (З. Фрейд)	Сущность личности определяется энергией жизни и опытом раннего детства. Структура личности – Ид, эго, супер-эго. Поведение мотивируется инстинктами. Нарушения возникают из-за вытеснения эмоционально заряженных переживаний, фиксаций характера на соответствующих стадиях. Нормальное развитие личности основывается на полноценном проживании каждой стадии развития, на балансе элементов личности, отсутствии невротических защит	Помощь клиенту в понимании и осознании им причин его дезадаптации и оказание ему помощи в возможности адаптации к ней: - работа над осознаванием неосознаваемого материала, невротических защит; - работа по усилению эго клиента для построения более реалистичного поведения	Метод свободных ассоциаций. Толкование сновидений. Техники: прояснение, конфронтация, интерпретация. Анализ сопротивления. Анализ переноса и контрпереноса
Аналитический подход (К. Юнг)	Сущность человека определяется развитием самости. Структура личности эго, личное бессознательное, коллективное бессознательное. Развитие личности – актуализация архетипов, наполнение формы архетипов содержанием.	Помощь клиенту в понимании и осознании актуальных архетипов, оказание ему помощи в возможности развития самости и работа над осознанием комплексов эмоционально заряженных воспоминаний	Метод вербальных ассоциаций. Анализ и работа со сновидениями

Подходы, их представители	Основные теоретические принципы	Цели психокоррекции	Методы/ техники
	Трудности возникают из-за появления в личном бессознательном комплексов и нежелания развития самости при отсутствии баланса архетипов. Здоровая личность работает над поиском смысла архетипов и символов		
Индивидуальный подход (А. Адлер)	Акцент на позитивную природу человека (сознание). Каждый человек в раннем детстве формирует свой уникальный стиль жизни. Поведение личности мотивировано социальным интересом и стремлением к превосходству. Причины неблагоприятного стиля жизни – комплекс неполноценности, причины отклонения органического характера, сверхзаботливость и отвержение родителей. Нормальная личность предполагает жизненные цели, адекватные возможностям	Снижение комплекса неполноценности Развитие социального интереса. Коррекция целей и мотивов с перспективой изменения стиля жизни	Анализ личностной динамики (опросники, методика «Раннее воспоминание», анализ сновидения, приоритеты, подведение итогов). Инсайт. Помощь в переориентации
Поведенческое направление			
Поведенческий подход (Б. Скиннер, А. Бандура)	Человек – продукт среды и одновременно ее творец. Поведение формируется в процессе научения. Поведение подкрепляется обучением и имитацией.	Обеспечение новых условий для научения, выработка нового адаптивного поведения или устранение неадаптивного поведения	Методика «многократного усиления». Методика «скилл-терапии». Методики, основанные на принципах «+» и «–» подкреплениях,

Подходы, их представители	Основные теоретические принципы	Цели психокоррекции	Методы/ техники
	Проблема возникает при неправильном подкреплении или обучении		метод систематической десенсибилизации, иммерсионные методы, жетонная методика, тренинг
Когнитивное направление			
Когнитивный подход (Д. Келли)	Личность представлена системой конструктов (способов объяснения и прогнозирования событий). Развитие личности происходит через расширение, увеличение гибкости и абстрагирование системы конструктов. Нарушения возникают из-за того, что система конструктов не пригодна для объяснения того или иного явления, нуждается в перестройке. Психически здоровая личность подразумевает отсутствие противоречий в системе конструктов, отсутствие тревоги	Помощь в понимании и структурировании своей системы конструктов, преодоление сбоев	РЕП-тест. Терапия фиксированной роли
Когнитивная терапия (А. Бек). Рационально-эмотивная терапия (А. Эллис)	Человек рождается со склонностью к рациональному мышлению, но одновременно со склонностью к иррационально-оценочным суждениям. Нарушения возникают из ошибочных убеждений (иррациональных установок), слабости когниции, неадекватности способов пере-	Освобождение клиента от стереотипов и клише, когнитивных искажений, обеспечение более свободного непредубежденного взгляда на мир. Развитие адекватности способов переработки информации,	АВС-схема. Опровержение иррациональных взглядов. РЭТ-воображение. Ролевая игра. «Атака на страх». Деперсонализация. Эмпирическая проверка. Эксперимент

Подходы, их представители	Основные теоретические принципы	Цели психокоррекции	Методы/ техники
	работки информации или неудач в структурировании жизненных ситуаций. В основе адаптивного поведения личности – схемы рационального мышления	эффективное в интерпретации жизненных ситуаций	
Гуманистическое направление			
Клиент-ориентированный подход (К. Роджерс)	Человек наделен позитивной природой, которая заключается во врожденной потребности в самоактуализации. Проблемы возникают из-за вытеснения некоторых чувств из поля сознания и искажения поля опыта. Психическое здоровье личности – в конгруэнтности, аутентичности, реализации потенциала собственной личности, стремлении к самопознанию, спонтанности	Выработка у клиента большего самоуважения и способности принимать действия по конгруэнтности личности, внимание концентрируется не на проблеме, а на клиенте – помощь в личностном росте и развитии, создание безусловного позитивного внимания, эмпатическая включенность	Вербализация. Отражение эмоций. Установление конгруэнтности. Техники активного слушания
Экзистенциальный подход (В. Франкл, Р. Мэй, И. Ялом)	Основное внимание уделяется способности личности познавать свой внутренний мир, самостоятельно выбирать свою судьбу, брать ответственность на себя за свои жизненные выборы. Основной мотивирующий фактор – экзистенциальная тревога, поиск личностного смысла. Признание уникальности каждого индивида	Помощь клиенту в обретении смысла жизни, в осознавании личностной свободы, ответственности, в открытии личного потенциала в полноценном общении	Упор на развитие самосознания. Свобода ответственности. Помощь в открытии или создании смысла. Уникальность и идентичность. Работа с тревогой. Дерефлексия

Стенограммы сессий

Сессия 1

Клиент. Здравствуйте, я звоню из Саратова. Я прочитала в журнале статью о вашей службе... Могу я поговорить?

Консультант. Вам нужна помощь – этого достаточно. Расскажите, что вас беспокоит.

Клиент. Вы знаете, это даже трудно описать. В общем, мне 32 года, я замужем, у меня очень хороший муж, мы доверяем друг другу, у нас двое прекрасных детей. Но есть одна вещь, которая меня беспокоит... Когда я еще училась в школе, мы встречались с одноклассником. Ничего такого между нами не было, просто очень хорошие, романтические отношения. Потом мы расстались. Я вышла замуж. Теперь я иногда встречаю его, ну, прежнего своего молодого человека... Он очень изменился, так грустно на него смотреть...

Консультант. Вам грустно видеть, как он изменился...

Клиент. Да, дело в том, что он начал пить... Он очень хороший человек, но жизнь у него не складывается. У нас много общих знакомых, ведь мы учились в одном классе, и я знаю, что он уезжал на Север, там женился, потом развелся с женой, теперь живет с матерью.

Консультант. Вам его жалко?

Клиент. Да, очень больно за него. Я знаю, что он способный человек, хорошо учился, мог бы многого достичь.

Консультант. Вы сказали, что вам больно за него, и мне показалось, что вы чувствуете себя немного виноватой в том, что с ним произошло.

Клиент. Виноватой? Пожалуй, нет. Я не винила ни себя, ни его за то, что мы расстались, просто так вышло. Мне обидно за него. Виноватой я, скорее, чувствую себя перед мужем.

Консультант. Вы чувствуете себя виноватой перед мужем, оттого что у вас сохранились какие-то чувства к прежнему молодому человеку?

Клиент. Нет, я точно знаю, что люблю своего мужа, и теперь это единственный мужчина в моей жизни. Но то была первая любовь, и у меня остались очень хорошие, теплые воспоминания. У нас были красивые отношения.

Консультант. То есть у вас остались хорошие воспоминания, но прежних чувств к этому человеку теперь нет, есть жалость и боль за него. И вы чувствуете вину перед мужем.

Клиент. Да, я сама не понимаю почему. Ничего ведь такого нет. Просто есть в моей душе что-то важное для меня, к чему он не имеет отношения.

Консультант. И это «что-то» влияет на ваше отношение к мужу?

Клиент. Нет, я уверена, что нет. Мы очень близки с ним, это единственный человек, который меня понимает.

Консультант. А на отношение к детям?

Клиент. Ну что вы, дети здесь вообще ни при чем, мы с ними очень дружны.

Консультант. Позвольте мне теперь сказать, как я вас услышала. Если я в чем-то ошибусь, поправьте меня. У вас хорошая, дружная семья, любимый муж и дети. Вы довольны своей жизнью. И есть человек, которого вы любили прежде и к которому теперь вы чувствуете жалость и боль. Он занимает место в вашей жизни, но это никак не отражается на ваших отношениях с мужем и детьми. Это так?

Клиент. А так бывает?

Консультант. Но ведь так есть.

Клиент (после большой паузы). Да, это правда. Спасибо [5].

Сессия 2

Клиент. Здравствуйте, меня зовут Ольга. Я хотела бы поговорить о своих отношениях с дочерью.

Консультант. Я слушаю вас.

Клиент. Собственно, дело тут не во мне. У нас с дочерью очень доверительные отношения. Ей 14 лет, это сложный возраст, но она со мной откровенна и у нас все хорошо. Проблема в том, что мы живем со свекровью. С ней у нас всегда были сложные отношения, но я старалась, чтобы дочери эти сложности не касались, сглаживала конфликты и делала все, чтобы они с бабушкой жили в мире.

Консультант. То есть вы были буфером между дочкой и бабушкой.

Клиент. Да, муж полностью устранился от выяснения этих отношений, и я не стремилась это изменить, потому что он склонен обвинять дочь. Мне не хотелось ее лишний раз травмировать.

Консультант. Получается, что всю ответственность за ситуацию вы приняли на себя. Не могли бы вы описать подробнее, на какой почве случаются конфликты.

Клиент. Честно говоря, у меня самой поведение свекрови вызывает возмущение. Например, недавно она прочитала дневник дочери. Я никогда в жизни не могла бы себе такого позволить. Девочка плакала, кричала, что ненавидит бабушку. Я с трудом ее успокоила, старалась объяснить, что бабушка старенькая, и прочее. Но в душе я ее осуждала.

Консультант. Вы старались повлиять на дочь. А со свекровью вы пробовали разговаривать?

Клиент. Сколько раз! Я пыталась очень мягко ей объяснить, что это такой возраст, что нужно уважать личность внучки. Это все бесполезно. Ей 64 года, она всю жизнь такой была, ее уже не изменишь. Я очень мягкий, спокойный человек, но она и меня иногда из себя выводит, а уж о дочери и говорить нечего.

Консультант. Ольга, правильно я понимаю, что в душе вы на стороне дочери, но не решаетесь ей в этом признаться?

Клиент. Мне кажется, от этого будет еще хуже. Я теперь и так боюсь за нее: она стала очень нервной. А свекровь, конечно, во всем обвиняет меня, говорит, что я ее распустила.

Консультант. Ольга, я услышала, что вы тратите много усилий на то, чтобы сохранить мир в семье, но получается, что свекровь обвиняет вас, а состояние дочери вызывает у вас тревогу. Могли бы вы сказать, чего вы хотели бы от нашего разговора, в чем вам нужна помощь?

Клиент. Может, вы мне подскажете, что я могу сделать, чтобы помочь дочери?

Консультант. То есть больше всего вас беспокоит состояние дочери?

Клиент. Вообще-то, конечно, свекровь меня волнует гораздо меньше. Я мать, я должна защитить свою дочь и не могу этого сделать.

Консультант. А до сих пор вы могли защитить ее от всего? Наверняка ведь она болела, ссорилась со сверстниками, получала плохие оценки, обижалась на учителей. Вы могли ее от этого оградить?

Клиент. Нет, конечно. Это жизнь...

Консультант. И в этой жизни вы ей как-то помогали.

Клиент. Да... Я понимаю, что вы имеете в виду... Просто свекровь – это стихия. И я могу сейчас сделать для дочери то, что делала раньше, просто обнять ее и держать за руку, когда ей плохо [5].

Психодиагностика ПТСР (посттравматического стрессового расстройства) по В.Г. Ромеку

В международной классификации психических нарушений в ПТСР выделяют три группы симптомов: симптом повторного переживания (или симптом «вторжения»), симптом избегания и симптом физиологической гиперактивации.

Проявления симптома повторного переживания

1. Повторяющееся и навязчивое воспроизведение события, соответствующих образов, мыслей и восприятий, вызывающих тяжелые эмоциональные переживания.

Примечание. У маленьких детей может появиться постоянно повторяющаяся игра, в которой проявляются темы или аспекты травмы.

2. Повторяющиеся тяжелые сны о событии.

Примечание. У детей могут возникать ночные кошмары, содержание которых недоступно.

3. Такие действия или ощущения, как если бы травматическое событие происходило вновь (включая ощущения «оживания» опыта, иллюзии, галлюцинации и диссоциативные эпизоды – флешбэк-эффекты).

Примечание. У детей может появляться специфичное для травмы повторяющееся поведение.

4. Интенсивные тяжелые переживания, которые были вызваны внешней или внутренней ситуацией, напоминающей о травматических событиях или символизирующей их.

5. Физиологическая реактивность в ситуациях, которые внешне или внутренне символизируют аспекты травматического события.

Симптом избегания (вытеснение). Постоянное избегание стимулов, связанных с травмой, и «оцепенение» (numbing) – блокировка эмоциональных реакций (не наблюдалось до травмы). Определяется по наличию трех (или более) из перечисленных ниже особенностей.

1. Усилия по избеганию мыслей, чувств или разговоров, связанных с травмой.

2. Усилия по избеганию действий, мест или людей, которые пробуждают воспоминания о травме.

3. Неспособность вспомнить о важных аспектах травмы (психогенная амнезия).

4. Заметно сниженный интерес или участие в ранее значимых видах деятельности.

5. Чувство отстраненности или отделенности от остальных людей.

6. Сниженная выраженность аффекта (неспособность, например, к чувству любви).

7. Чувство отсутствия перспективы в будущем (например, отсутствие ожиданий по поводу карьеры, женитьбы, рождения детей, жизни на долгие годы).

Симптом физиологической гиперактивации

Постоянные симптомы возрастающего возбуждения (которые не наблюдались до травмы) определяются по наличию по крайней мере двух из нижеперечисленных симптомов.

1. Трудности засыпания или плохой сон (раннее пробуждение).

2. Раздражительность или вспышки гнева.

3. Затруднения сосредоточения внимания.

4. Повышенный уровень настороженности, сверхбдительность, состояние постоянного ожидания угрозы.

5. Гипертрофированная реакция испуга.

Личностный профиль кризиса (А. Тарас, 2003)

Предлагаемый опросник позволяет определить личностный профиль переживаемого кризиса. Его теоретической основой является положение о комплексном характере переживания кризиса, затрагивающего различные физиологические и психологические аспекты.

Инструкция. Вы переживаете непростой период в жизни. Для того чтобы оказать вам возможную помощь, окружающим необходимо знать особенности вашего нынешнего состояния, индивидуальные проявления кризиса. Ведь переживание кризиса – комплексный процесс, затрагивающий все уровни вашего существования.

Прочитайте приведенные ниже утверждения и отметьте номера тех из них, которые соответствуют вашему нынешнему состоянию. Если утверждение лишь частично верно, то подчеркните ту его часть, которая соответствует вашим реакциям. Хотим напомнить, что в приведенном списке нет плохих либо хороших проявлений и реакций. Все они представляют собой лишь неизбежное следствие переживаемого кризиса.

1. Я страдаю от головных болей, недомогания или чувствую себя плохо.
2. Я стал рассеянным.
3. Меня не покидает чувство тревоги, которая окрашивает мои суждения и чувства.
4. Временами у меня возникают мысли, что нет смысла продолжать жить как прежде.
5. Я избегаю думать или говорить о своей неудаче (несчастье).
6. Временами мое сердце бьется учащенно.
7. Мне кажется, что я утратил способность реально оценивать события и воспринимать их отчетливо.
8. Я рассержен на весь свет за то, что это случилось со мной.
9. Я ощущаю физическую усталость, апатию, вялость чувств.
10. Мысли о случившемся беспрестанно крутятся у меня в голове, и я не могу остановить их.
11. Временами я не могу нормально дышать.
12. Временами я затрудняюсь четко формулировать свои мысли.
13. После случившегося я не плачу и не скорблю так, как это обычно должно быть.
14. Все окружающие кажутся чужими, холодными и безнадежными.
15. Я совсем не могу работать, как прежде, у меня все валится из рук.
16. Запоры (поносы) меня беспокоят чаще, чем обычно.

17. Я стал забывчивым и пропускаю некоторые обязательные мероприятия.
18. Временами я плачу или близок к слезам.
19. Я не получаю удовольствия от приятных и радостных событий, как прежде.
20. Мне хочется забыться и бежать куда глаза глядят.
21. У меня имеются трудности с засыпанием.
22. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
23. Почти все время я испытываю необъяснимую тревогу.
24. Временами я ненавижу себя.
25. Временами мысли о случившемся лишают меня сна.
26. Мой пульс учащен (замедлен), кровяное давление повышено (понижено).
27. Мое восприятие окружающего сужено и ограничено моей проблемой и всем, что ее касается.
28. Мне стыдно за себя и за все, что со мной произошло.
29. Временами все кажется мне бессмысленным.
30. Я не в состоянии выполнять свои профессиональные и домашние обязанности, как прежде.
31. У меня неустойчивый сердечный ритм (замедленный, учащенный).
32. Мне кажется, что ряд моих решений, принятых в настоящее время, непродуман, скоропалителен и скорее даже импульсивен.
33. Временами меня охватывает состояние полной нечувствительности, как если бы ничего не случилось.
34. Мое «Я» так изменилось, что временами я не узнаю сам себя.
35. Я стал уделять гораздо больше времени работе (службе) и в этом нахожу выход из создавшегося положения.
36. У меня часто бывает сухость во рту.
37. Мне сложно запомнить информацию, которую раньше я запоминал без особого напряжения.
38. Зачастую у меня возникает желание рассказать о своих душевных переживаниях даже малознакомым людям.
39. Подавленное, угнетенное настроение у меня длится долго.
40. Время от времени у меня непроизвольно (в виде своеобразной вспышки) оживляются наиболее травматические воспоминания о случившемся.
41. Часто у меня возникает субъективное ощущение нехватки воздуха и даже ощущение остановки дыхания.
42. Я не могу должным образом сосредоточиться при исполнении своих служебных обязанностей.
43. Временами у меня возникает ощущение, что все внутри сжалось в комок.

44. У меня обострилось критическое отношение к себе и своим поступкам.
45. Я устаю даже от выполнения своих обычных обязанностей.
46. У меня ухудшился аппетит, временами появляется тошнота.
47. Иногда мне кажется, что все происходящее нереально.
48. С каждым днем мне все чаще приходит мысль о том, что я не сделал все возможное для того, чтобы избежать такого развития событий.
49. Мое настроение стало крайне неустойчивым.
50. Я стал пить больше, чем следует.
51. Я стал чрезмерно потливым.
52. Когда ко мне обращаются, я зачастую отвечаю с задержкой.
53. Меня охватило состояние безразличия к окружающему, ничто не волнует, не беспокоит, не интересует.
54. Я никого не хочу видеть и стараюсь быть один.
55. Большую часть времени я продолжаю размышлять о случившемся, хотя это и мучительно.
56. Мой сон стал беспокойным, и иногда прерывается кошмарами.
57. Я стал замечать, что зачастую не могу вспомнить информацию, которую всегда помнил.
58. Я настолько поглощен своими чувствами, что из-за этого становится только хуже.
59. У меня часто бывает ворчливое настроение, я стал раздражительным, угрюмым, агрессивным по отношению к родным и близким.
60. Я стараюсь избегать трудностей как в мыслях, так и в действиях.

Обработка результатов. Каждый утвердительный ответ оценивается в один балл. Подсчитайте баллы в соответствии с ключом, затем сумму умножьте на соответствующий данной шкале множитель (если он есть).

1. ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ (1).
2. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ:

а) нарушения функционирования вегетативной системы (26, 36, 51×4);
б) нарушения сердечной деятельности (6, 31×6);
в) нарушения дыхания (11, 41×6);
г) нарушения функционирования желудочно-кишечного тракта (16, 46×6);
д) проблемы со сном (21, 56×6).

3. ОСЛОЖНЕНИЯ В ПОЗНАВАТЕЛЬНО-АНАЛИТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

а) осложнения функционирования внимания (2, 22, 42×4);
б) функционирования восприятия (7, 27, 47×4);
в) функционирования мышления (12, 32, 52×4);
г) функционирования памяти (17, 37, 57×4).

4. НАРУШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РЕАГИРОВАНИЯ

а) тревога (3, 23, 43×4);
б) генерализованные эмоциональные реакции (гнев, стыд, вина) (8, 28, 48×4);
в) эмоциональная тупость (13, 33, 53×4);
г) слабодушие, повышенная эмоциональность (18, 38, 58×4).

5. ДЕПРЕССИВНОЕ НАСТРОЕНИЕ (4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49, 54, 59).

6. ПЕРЕМЕНЫ В ПОВЕДЕНИИ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

а) попытки уйти от проблемы (5, 20, 35, 50×3);
б) поглощенность проблемой (10, 25, 40, 55×3);
в) проблемы с исполнением служебных и домашних обязанностей (15, 30, 45, 60×3).

Определение индивидуального профиля переживания кризиса производится по ключевой таблице, где отражаются набранные баллы по приведенным 17 позициям.

Практический материал к теме «Психокоррекция эмоционально-волевой сферы»

Пример использования техники отражения чувств

Клиент. Он не имел права так со мной поступать! Разве он знает мою жизнь?! Как он мог так со мной поступить!

Консультант. То есть вы чувствуете гнев и возмущение...

Клиент. Конечно, потому что это несправедливо! Я шла от него и всю дорогу плакала.

Консультант. Я услышала, что вы чувствовали обиду и бессилие.

Клиент. Да, он растоптал меня, а я ничего не могу, он сидит довольный.

Консультант. Было так больно, что хотелось его как-то наказать.

Пример использования техники присоединения чувства к содержанию

Клиент. Когда мы поженились, он сказал, что не хочет детей. Я говорю: «Да это как же?», настаивала. Ну, с первым ребенком он смирился, сказал: «Вот ты хотела, пусть тебе будет». А потом, когда я Костю кормила, поздно поняла, что снова забеременела. Говорю ему, что вот так, мол, и так, что делать будем?.. А он разозлился: «Это твои проблемы». Представляете? Как это мои проблемы! Ребенок ведь не от кого-то, от тебя.

Консультант. Я поняла, что вас очень ранило то, что муж как бы отстранился от этой проблемы.

Клиент. Конечно, ведь не чужая, жена его... У меня после этого как захлопнулось что-то внутри.

Консультант. То есть было так больно и обидно, что вы как будто отдалились от него.

Клиент. Да, как будто что-то пролегло между нами. Вот сейчас с детьми проблемы, так мне кажется, он как будто говорит мне: «Вот видишь, я был прав». То есть он не говорит этого прямо, но мне кажется, что так он думает.

Консультант. Вы как будто молчаливо согласились, что вы одна отвечаете за проблемы детей, и сейчас вам из-за этого очень тяжело.

Клиент. Я думала, я сильная, я справлюсь *(плачет)* [5].

Методики исследования идентичности личности

1. Тест идентичности А.А. Урбанович

Цель – выявить особенности сформированности или нарушений личностной и социальной идентичности.

Содержит 96 утверждений и позволяет диагностировать параметры личностной идентичности:

- материальное положение;
- внутренний мир;
- здоровье;
- будущее.

А также параметры социальной идентичности:

- работа;
- семья;
- отношения с окружающими;
- я и общество.

Инструкция. Прочитайте приведенные ниже утверждения и отметьте номера тех из них, которые соответствуют вашему нынешнему состоянию и восприятию себя и окружающего социального мира.

1. Я имею ясное представление о сути моей работы и ее целях.
2. Я имею четкое представление о своем нынешнем материальном положении.
3. Я постоянно развиваю себя различными способами.
4. Я вполне удовлетворен состоянием своего здоровья.
5. На сегодняшний день моя семейная ситуация меня вполне удовлетворяет.
6. Я искренне интересуюсь мнением и точкой зрения других людей.
7. Я знаю свои главные цели в жизни.
8. Меня вполне устраивает мой социальный статус в обществе.
9. Моя служба (работа) помогает мне в достижении моих жизненных целей.
10. Мне удается придерживаться рамок своего бюджета.
11. Я регулярно читаю прессу и интересуюсь новостями.
12. Я регулярно бываю на осмотрах у врача и проверяю состояние своего здоровья.
13. Я понимаю значение семьи для себя.
14. Меня интересуют чужие заботы и проблемы.
15. Я последовательно, настойчиво и энергично стремлюсь к достижению своих главных целей в жизни.
16. Моя профессия достаточно уважаема в обществе.

17. Я имею четкое представление о своих перспективах по работе (службе).
18. Я знаю, какие меры необходимо предпринять для улучшения моего материального положения.
19. Я регулярно читаю литературные произведения.
20. Я регулярно занимаюсь физкультурой.
21. Я уделяю достаточно времени своей семье.
22. Мое мнение интересует других людей.
23. Я знаю, когда примерно осуществятся мои жизненные цели (в соответствии с моим жизненным планом).
24. Меня практически все устраивает в окружающей меня социальной действительности.
25. Я буду работать (служить) в этой сфере деятельности через пять лет.
26. Для того чтобы поддержать свое материальное положение, я часто беру в долг.
27. Я посещаю учебные мероприятия и специальные курсы.
28. Я сплю достаточное время ежедневно.
29. У членов моей семьи есть общие увлечения.
30. Я умею слушать других.
31. У меня имеется анализ факторов и условий, способствующих достижению моих жизненных целей.
32. Меня волнует все, что происходит в нашем современном обществе.
33. Я буду работать (служить) в этой сфере деятельности через 10 лет.
34. Меры, которые я предпринимаю для улучшения моего материального положения, вполне реальны.
35. Я участвую в разнообразной совместной деятельности, способствующей моему личностному развитию.
36. Мое питание достаточно, регулярно и сбалансированно.
37. Я хорошо знаю членов своей семьи – их потребности, мнения, желания, позиции.
38. Я умею ценить тех людей, с кем общаюсь.
39. У меня есть анализ факторов и условий, препятствующих достижению моих жизненных целей.
40. Меня волнует, в каком направлении развивается наше современное общество.
41. Я достаточно воодушевлен и мотивирован для этой работы (службы).
42. Мое материальное положение меня вполне устраивает.
43. У меня есть план личностного развития.
44. Я употребляю алкоголь умеренно.
45. Я могу создать в своей семье открытую и душевную атмосферу.
46. Я стремлюсь развивать людей, с которыми общаюсь.

47. Я знаю критические пункты (узкие места) на пути к достижению моих жизненных целей.
48. Сегодня мне живется лучше, чем 10 лет назад.
49. В будущем я найду в себе достаточно воодушевления и мотивации, опираясь главным образом на свой личный потенциал.
50. Я уверен в том, что знаю, как сделать свое материальное положение лучше.
51. Я настойчив в реализации плана моего личностного развития.
52. Я человек некурящий.
53. Я уверен в надежности моих семейных условий.
54. Я стремлюсь понимать людей, с которыми общаюсь.
55. Я знаю, что мне нужно и в какой степени для достижения моих жизненных целей.
56. Сегодня мне живется лучше, чем 5 лет назад.
57. Я получаю внутреннее удовлетворение от своей нынешней работы (службы).
58. Мои потребности и возможности оптимизированы и уравновешены.
59. Время от времени я совершенствую план моего личностного развития.
60. В моем ежедневном рационе вполне достаточно свежих овощей и фруктов.
61. Я способен не только «брать» от семьи, но и «давать» ей.
62. Я забочусь о поддержании дружеских отношений.
63. При движении к моим главным жизненным целям я полагаюсь главным образом на себя.
64. У меня вполне достаточно возможностей, позволяющих влиять на развитие процессов в современном обществе.
65. Я знаю, что необходимо сделать, чтобы моя работа (служба) в ближайшие годы отвечала моим личным потребностям и моей жизненной философии.
66. Я способен на радикальные шаги по улучшению своего материального положения.
67. Я знаю, как мне реализовать мои потребности в личностном развитии.
68. Я достаточно двигаюсь в течение дня.
69. Я могу создать надежные и благоприятные условия для своей семьи.
70. С моей точки зрения, у меня достаточно друзей и приятелей.
71. Я готов в полной мере использовать имеющиеся возможности, позволяющие достичь моих жизненных целей.
72. Я уделяю достаточно времени и внимания размышлениям над проблемами современного общества.

73. Положительные и отрицательные стороны моей нынешней работы (службы) вполне уравновешены и компенсированы.
74. Я могу полагаться на помощь окружающих в улучшении моего материального положения.
75. Я знаю, как управлять своим душевным состоянием.
76. Я веду здоровый образ жизни.
77. Я знаю, как развивать свою семейную жизнь.
78. Я учитываю мнение и точку зрения других людей.
79. Я готов нейтрализовать действие факторов и условий, препятствующих достижению моих жизненных целей.
80. Я знаю, в каком направлении развивается общество, в котором живу.
81. Моя работа (служба) меня вполне удовлетворяет, соответствует моим материальным запросам и духовным интересам.
82. Я имею четкое представление о том уровне материального положения, который необходим мне и моей семье.
83. Я знаю свои внутренние возможности.
84. У меня есть личный план своего физического совершенствования.
85. Я стремлюсь к установлению хороших взаимоотношений со своими родителями и родственниками.
86. В своей жизнедеятельности я нуждаюсь в окружающих.
87. Я готов к возможному и необходимому пересмотру моих жизненных целей (особенно в условиях их нереальности).
88. Я разделяю ценности, на которых базируется современное общество.
89. Я вижу социальную значимость и необходимость моей работы (службы).
90. Я могу быть максимально целеустремленным, активным и настойчивым в улучшении своего материального положения.
91. Я достаточно времени пребываю один, наедине со своими мыслями.
92. Я настойчив в реализации личного плана своего физического совершенствования.
93. Я стремлюсь к установлению хороших взаимоотношений с родителями и родственниками супруга (супруги).
94. Я считаю, что окружающие нуждаются во мне.
95. Стремление к достижению моих жизненных целей является важной составляющей моей жизнедеятельности.
96. Я нашел свое место в современном обществе.

Обработка результатов

Каждый утвердительный ответ оценивается в один балл.

Баллы подсчитываются в соответствии с ключом.

Моя работа: 1, 9, 17, 25, 33, 41, 49, 57, 65, 73, 81, 89.

Мое материальное положение: 2,10, 18,26, 34, 42, 50, 58, 66, 74, 82, 90.

Мой внутренний мир: 3,11, 19, 27, 35, 43, 51, 59, 67, 75, 83, 91.

Мое здоровье: 4, 12, 20, 28, 36, 44, 52, 60, 68, 76, 84, 92.

Моя семья: 5, 13, 21, 29, 37, 45, 53, 61, 69, 77, 85, 93.

Мои отношения с окружающими: 6, 14, 22, 30, 38, 46, 54, 62, 70, 78, 86, 94.

Мое будущее: 7,15, 23, 31, 39, 47, 55, 63, 71, 79, 87, 95.

Я и общество: 8,16, 24, 32, 40, 48, 56, 64, 72, 80, 88, 96.

2. Проективная методика «Рисование мандалы» А. Копытина и О. Богачева

Цель – исследование особенностей личностной идентичности.

Методика предполагает создание рисунка на основе круга, который затем заполняется изображением своего внутреннего состояния. При рисовании используются любые цвета, формы и символы. Затем рисунок обсуждается. Для количественного анализа выделены диагностические критерии и баллы. Максимальный балл по данной технике – 20, среднее значение – 10.

Критерии в проективной методике «Рисование мандал» А. Копытина и О. Богачева

Критерии мандалы **общие**	Баллы
Организованность / Хаотичность	1/ 0
Целостность / Фрагментарность	1/ 0
Открытость / Закрытость	1/ 0
Устойчивость / Неустойчивость (разбалансированность)	1 / 0

Центр мандалы

Наличие центра / «Пустой» центр, его отсутствие	2 / 0
Два центра	1

Внешние границы

Открыта контактам / Закрыта	1 / 0
Плотные границы / Тонкие	2 / 1

Связь центра с внешними границами и разными зонами

Хорошая связь / Нет связи	3/0
Лучи от центра / Лепестки цветка / Геометрический характер рисунка	2
Спираль	1

Степень хаотичности или упорядоченности рисунка

Геометрические фигуры / Хорошо оформленные образы/ Изображения людей, животных, растений	2
Хаотичное изображение	1

Симметрия – асимметрия

Симметричность / Асимметрия	3 / 1
Асимметрия, но с чётким центром	2

Движение

Вращательное по часовой Вращательное против часовой От центра к периферии От периферии к центру Восходящее Нисходящее	2
Хаотичное	1
Нет движения	0

Методики психокоррекционной работы с идентичностью

Гештальтупражнение «Работа с именем» [27]

Ощущение идентичности развивается под влиянием окружения. Это реакция на воздействия и влияния, адресованные человеку. Даже имя или имена, которые записаны в документах, влияют на судьбу. Они отражают родительские ожидания, направленные на ребенка, культурный и исторический фон, часто историю рода или историю страны. Кроме официального имени, человек несет детские имена, клички и прозвища – те, которыми его называли в детстве родственники и родители, как его называют сейчас близкие люди или враги.

Предлагается несколько вариантов упражнений, которые могут активизировать чувства, связанные с именем, и ассоциированные с именем отношения в родительской семье.

Разные упражнения, выделяя разные фигуры, позволяют фокусироваться на разнообразных аспектах одной большой темы.

Нет смысла делать их подряд, но стоит выбрать подходящие для данной сессии.

Вспомните имена и прозвища, которыми вас называли в детстве. Кто дал вам эти имена, в каких обстоятельствах вас называли тем или иным именем? Кто называл? Какие чувства вы испытываете сейчас, когда думаете об этих именах?

Выберите наиболее яркие детские имена. Какие чувства они вызывали? Соединитесь с проекцией. Поэкспериментируйте прямо сейчас. Какие чувства выражало это имя? Как к вам относились те, кто давал это имя или прозвище? Проиграйте сценки с вашим партнером.

Какие у вас прозвища или ласкательные имена сейчас? Откуда они взялись? Какие области жизни они затрагивают?

Есть ли у вас разные имена дома и на работе? Если да, с чем это связано?

Вспомните ваши имена (определения, характеристики) в разные периоды жизни. Как они влияли или влияют на ваше представление о себе сейчас?

Представьтесь в круге тремя разными именами, сопровождая каждое соответствующей интонацией и пантомимой.

Вспомните отношение к своему имени в разные периоды жизни. Как оно менялось? Гордились ли вы им, любили ли свое имя или были периоды негативного отношения?

Какие у вас сейчас варианты имен? В каких ситуациях вас так называют, когда вы таким образом представляетесь, кому, где? Какие чувства у вас ассоциируются с этими именами? Какие отношения с называющими вас так людьми?

Были ли случаи, когда вас называли именем, не соответствующим вашему полу, или насмешливым?

Как выбирали ваше имя родители? В честь кого? Их ожидания – что вы об этом знаете?

Каково символическое значение вашего имени, что оно значит в переводе, что оно значило для вас в разные периоды жизни?

Как вы себя чувствуете с вашим именем среди других? Как относитесь к тем, у кого такие же имена: чувствуете ли вы себя хорошо или у вас возникают негативные чувства, когда есть еще люди с таким же именем? Если ваше имя уникальное, как вам среди тех, кто носит обыкновенное имя?

Если бы вы выбирали себе имя заново, какое бы вы выбрали имя и почему, что оно могло бы символизировать? Какие есть доводы для сохранения старого имени? Какие резоны для выбора нового?

Осознайте, как вы представляетесь – например, в данной группе. Как вас называют – так, как вы представились, или иначе? Как вы на это реагируете? Как вы предпочитаете, чтобы вас называли, кто и когда? Какие варианты своего имени вы не любите?

(Для замужних.) Как повлияла на вашу идентичность смена или оставление девичьей фамилии после свадьбы, в случаях развода или вдовства? Чью фамилию носите и почему – что это значит для вас? Если ваша фамилия отличается от фамилии мужа, то как на это реагируют люди?

Техника «Разговор со сменой позиции» (И.В. Вачков) [10]

В этой психотехнике используются представления создателя психосинтеза Р. Ассаджоли о субличностях. Механизм техники заключается в образном моделировании процессов, происходящих в мотивационной сфере человека при осуществлении им выбора среди ряда поведенческих стратегий. «Озвучивание» внутреннего диалога, сопровождаемое физическими действиями, ведет к осознанию собственных мотивационных векторов и более четкому формулированию условий проблемной ситуации. Часто это способствует нахождению конструктивного решения проблемы.

Для проработки в этом упражнении не следует брать фундаментальные жизненные проблемы, в первый раз (когда задача – демонстрационная) достаточно сосредоточиться на проблеме средней сложности и средней значимости.

Одно из преимуществ этой техники перед некоторыми другими состоит в том, что участники могут не предъявлять публично содержание своей проблемы, проработка происходит индивидуально во внутреннем плане.

Инструкция. Внутри каждого из нас живут разные составляющие нашего «Я», каждая из которых имеет свой голос, свою позицию, свои потребности. Такие составляющие нашего «Я» называются субличностями. В непростых жизненных ситуациях, требующих от нас принятия определенного решения, субличности особенно ярко проявляют себя, спорят друг с другом, настаивают на исключительной правильности только собственной точки зрения. Обычно мы не осознаем, какая субличность побеждает в нас, часто не можем дистанцироваться от неконструктивной субличности. Данное упражнение поможет вам познакомиться с тремя из ваших субличностей. Их зовут *Мечтатель, Скептик* и *Реалист.*

Мечтатель не знает преград своим фантазиям, он оптимист и верит в решение всех проблем. Он смело предлагает необычные, неожиданные ходы и способен к генерации совершенно нестандарт-

ных идей. Его не сковывают условности, он не замечает трудностей и парит в высях своего воображения.

Скептик – полная противоположность Мечтателю. Он – пессимист, его взгляд на мир окрашен в черный цвет. Он не верит в возможности счастливого случая и энергичных усилий. Он четко и аргументированно доказывает бесполезность любого действия по разрешению проблемы. Критикует всякое новое предложение.

Реалист – трезвомыслящий аналитик, умеющий продумывать каждый шаг и взвешивающий все «за» и «против». Он прочно стоит на земле. Будучи жестким прагматиком, он умеет видеть в вещах позитивные и негативные стороны и находить конструктивные, оправданные решения.

Сейчас вы проработаете выбранную проблему с использованием своих субличностей. Каждый участник проведет сам с собой внутренний диалог по поводу какой-то своей проблемы, поочередно «входя» в различные ролевые позиции: Реалиста, Мечтателя и Скептика. Причем смена позиций будет сопровождаться реальным физическим перемещением на шаг в определенную точку пространства. Переходы будут происходить по моей команде. Ваша задача внимательно слушать мои слова и проделывать все, о чем будет говориться.

Определите в пространстве места, где находятся ваши субличности... Встаньте в позицию Реалиста... *(Многоточие здесь и в дальнейшем означает, что в это время участники выполняют необходимые действия.)* Подумайте о вашей проблеме. Сформулируйте ее как жесткий прагматик – предельно конкретно и точно. А теперь сделайте шаг и встаньте в позицию Мечтателя. Вы – неуемный фантазер. Вы умеете придумывать интереснейшие решения, находить нешаблонные выходы из сложнейших ситуаций. Вы только что выслушали формулировку проблемы, предложенную Реалистом. Подскажите ему, где можно искать нужное решение, как преодолеть имеющиеся трудности. Вы умеете отрываться от земли и видеть многое, что не видно снизу. Поэтому вы можете смело фантазировать. Скажите двум другим субличностям о своем способе решения проблемы.

Схема перехода из одной позиции в другую

А теперь еще один шаг, и вы встаете в позицию Скептика. Вы – умный и критичный человек. Вы слышали предложение Мечтателя. Объясните ему, в чем он не прав, что он не учел в своих идеях. Покажите ему всю эфемерность его взглядов.

Шаг в новую позицию. Вы – Реалист. Вы можете всесторонне оценить содержание спора, произошедшего между Мечтателем и Скептиком. Вы видите недостатки и достоинства каждой из пози-

ций. Поблагодарите Скептика за глубокую и полезную критику и скажите ему, в чем ошибочность его пессимистичных взглядов, продемонстрируйте его заблуждения, опровергните его неверие. Обратитесь к Мечтателю. Скажите ему спасибо за его блестящие предложения, объясните, почему не все из его предложений приемлемы. Покажите, в чем рациональное зерно его идей.

Следующий шаг. Вы – в позиции Мечтателя. Перед вами стоят ваши коллеги. Разящая критика Скептика не повергла вас в уныние, а мягкая поддержка Реалиста придала новые силы. Подумайте, как можно изменить и дополнить ваши идеи, чтобы найти решение проблемы? Что еще можно предпринять?.. Ведь ваши собеседники – не враги вам. Они тоже хотят решить эту проблему, но только вы можете придумать что-то подходящее. Выскажите Скептику и Реалисту свои соображения.

Переход в новую позицию по кругу. Вы – Скептик. Вы видите перед собой восторженного и несколько наивного Мечтателя, предлагающего свои сумасбродные идеи. В принципе он довольно симпатичный субъект. Но ему не хватает ваших аналитических способностей и умения видеть «подводные камни». Постарайтесь помочь ему деликатной критикой, подскажите, что в его предложениях, на ваш взгляд, абсолютно несбыточно, а что вполне конструктивно.

Новая смена позиции. Вы – Реалист. Ваш прагматизм позволяет вам дать разумные советы двум вашим оппонентам, учесть самое ценное из сказанного ими. Скажите им об этом. Обратите внимание Скептика на излишне мрачный взгляд на вещи, ведь это непродуктивно. Поддержите Мечтателя: несмотря на свои недостатки, он очень славный и искренне желает решить эту проблему. С вашей помощью и под контролем Скептика он вполне способен найти выход из ситуации. Выскажите свое мнение по поводу проблемы...

Затем снова осуществляется переход в позицию Мечтателя и стимулируется поиск нестандартного решения. Ведущий может задать три-четыре круга по субличностям, обычно этого хватает, если уделяется достаточное время проработке проблемы в каждой позиции.

Эмпирические данные убеждают в том, что во многих людях наиболее сильной оказывается субличность Скептик. Иногда он полностью забивает, заглушает мнения других и фактически парализует «Я» человека на пути к решению проблемы. Уже осознание этого факта в результате выполнения упражнения позволяет считать эту психотехнику полезной. Можно посоветовать участникам тренинга практиковать «Разговор со сменой позиции» вне группы, активно поощряя Мечтателя и предоставляя Скептику меньшее, по сравнению с другими, время.

В результате обсуждения упражнения участники приходят к выводу о том, что в реалиях нашей жизни все три субличности являются для нас необходимыми. Именно через диалог, сотрудничество между ними возможен конструктивный поиск оптимального решения возникающих проблем. Должен существовать баланс между влияниями каждой, поскольку они выполняют различные функции.

Психологическая характеристика личности с различной структурной организацией

Уровень / Характеристика	Психотический уровень	Пограничный уровень	Невротический уровень
1. Центральная проблема	Отсутствие базовой безопасности	Отсутствие индивидуации, сепарации	Слабость эго в управлении личностью
2. Вид тревоги	Страх уничтожения	Страх сепарации, индивидуации	Страх выбора, потери контроля, страх наказания
3. Доминирующий конфликт развития	Симбиоз	Конфликт сепарации, индивидуации	Эдипов конфликт
4. Отношения со средой	Обособленность, нереалистичное восприятие по типу монады (смешанное)	Манипулятивные, требовательные, по типу диады, «игры»	По типу триады (я, другой и мой конфликт)
5. Эго	Невыраженное, затопленное	Диффузное, нецелостное	Измученное сражениями, контролирующее
6. Функция эго	Ведущая роль принадлежит Ид	Фрагментированное «Я», фиксация на отстаивании себя и своих границ	Слабое «Я», но функционирующее продуктивно. Функция эго позволяет дистанцироваться от собственного симптома

Основные и дополнительные критерии понятия «психическое здоровье личности»

Психическое здоровье – состояние душевного благополучия, которое сопровождается отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивает адекватную требованиям действительности регуляцию поведения и деятельности.

Основные критерии психического здоровья:

1) соответствие субъективных образов отражаемым объектам действительности и характера реакций – внешним раздражителям, значению жизненных событий;
2) адекватный возрасту уровень зрелости (развития) эмоционально-волевой и познавательной сфер личности (понятие нормы возрастного развития);
3) адаптивность в микросоциальных отношениях;
4) способность самоуправления поведением, планирования жизненных целей и активность в их достижении.

Дополнительные критерии психического здоровья (по И.А. Классену):

- причинная обусловленность психических явлений соответственно возрасту;
- зрелость чувства, максимальное приближение субъективных образов к отражаемым объектам действительности;
- гармония между отражением обстоятельств и отношением к ним;
- соответствие реакций (физических и психических) силе и частоте внешних раздражителей;
- критический подход к обстоятельствам жизни;
- способность к самоуправлению, поведению в соответствии с информацией;
- чувство ответственности за детей;
- чувство постоянства;
- способность изменять свое поведение в зависимости от смены жизненных ситуаций;
- самоутверждение в коллективе без ущерба для других его членов;
- способность планировать и осуществлять свой жизненный путь.

Основы групповой психокоррекции

(А.А. Осипова, И.А. Классен)

Психокоррекция на практике применяется в двух формах: индивидуальной и групповой.

В случае индивидуальной психокоррекционной работы психолог работает с клиентом один на один при отсутствии посторонних лиц. Во втором случае он работает с группой клиентов, которые в психокоррекционном процессе взаимодействуют не только с психологом, но и друг с другом.

Достоинством индивидуальной психокоррекции является то, что она обеспечивает конфиденциальность, тайну и по своему результату бывает более глубокой, чем групповая. Все внимание психолога направлено только на одного человека. Индивидуальная психокоррекция удобна тем, что лучше раскрывает особенности клиента, снимает у него психологические барьеры, которые неизбежно возникают и с трудом преодолеваются в том случае, когда человеку приходится откровенно высказываться в присутствии других людей. Но этот вид психокоррекции малоэффективен при решении проблем межличностного характера, для которых необходима работа в группе.

Форма индивидуальной психокоррекции выбирается в следующих случаях:

- когда проблемы клиента индивидуального, а не межличностного характера;
- когда клиент категорически отказывается работать в группе или по каким-либо причинам его работа в группе невозможна;
- когда применяются достаточно сильные методы психологического воздействия и клиента необходимо постоянно держать под наблюдением и контролем;
- когда у клиента выявлена сильная тревожность;
- когда выявлена сильная заторможенность;
- при неуверенности в себе;
- при необоснованных страхах;
- при проблемах недостаточного осознания самого себя;
- при утрате смысла и цели жизни.

Иногда бывает и так, что по характеру проблемы клиенту требуется групповая работа, но он категорически отказывается работать в группе. Тогда в качестве первого шага можно использовать индивидуальную работу и постепенно, по мере готовности, подводить клиента к осознанию необходимости включения в групповую работу.

Противопоказаниями для групповой психокоррекционной работы могут служить:

- сильно выраженная возбудимость и эмоциональная неуравновешенность клиента;
- трудный характер;
- физическая болезнь;
- недостаточный уровень интеллектуального или морального развития и т. п.

Групповая психокоррекция – метод работы, использующий механизм групповой динамики.

Механизм групповой динамики – процесс, который развивается во времени и является результатом взаимоотношений в группе. В ходе такого взаимодействия каждый член группы является источником своих изменений.

Групповая динамика является совокупностью групповых действий и интеракций, возникающих в результате взаимоотношений и взаимодействий членов группы, их деятельности и влияния членов на окружение, и представляет собой развитие или движение группы во времени.

Групповая динамика представлена рядом элементов: цели группы; нормы (правила) группы; структура группы (групповые роли); сплоченность группы; фазы развития группы.

Цели и задачи группы

Цели группы определяются общей системой практической работы с людьми, включенными в группу. Например, цель группы тренинга – совершенствование навыков общения, межличностного стиля взаимодействия и т. д.

Цели и задачи групповой психокоррекции формулируются по-разному в рамках различных подходов. Однако, несмотря на различия, можно указать на общие задачи, обусловленные самой спецификой метода групповой психокоррекции:

1) исследование психологической проблемы каждого члена группы и оказание ему помощи в ее решении;
2) изменение неадаптивных стереотипов поведения и достижение адекватной социальной адаптации;
3) приобретение знаний о закономерностях межличностных и групповых процессов как основы для более эффективного и гармоничного общения с людьми;
4) содействие процессу личностного роста, реализации человеческого потенциала, достижению оптимальной работоспособности, ощущению счастья;

5) устранение болезненных симптомов, соответствующих различным эмоциональным проблемам.

Нормы (правила) – принятые правила поведения, руководящие действием участников и определяющие санкции наказания при их нарушении.

Нормы группы представляют собой совокупность неписаных правил, влияющих на отношение и поведение членов группы, частично затрагивающих даже внегрупповые связи. Каждая психокоррекционная группа устанавливает свои нормы поведения, но в каждой из них обычно поощряется эмпатия, правдивость, теплота и открытость. Подчинение перечисленным нормам не является обязательным, но от их соблюдения или несоблюдения зависит эффективность работы психокоррекционной группы. Во многом выполнение норм поведения зависит от информированности и сплоченности группы. Имеются наблюдения, свидетельствующие о том, что в гомогенных группах подчинение нормам более выражено, чем в гетерогенных.

Нормы могут задаваться руководителем группы (общие принципы и правила проведения групповой работы) или вырабатываться самой группой (ритуалы встреч и прощаний, девиз группы и т. д.).

Индивид, не принимающий групповые нормы, оказывается в позиции девианта, которого группа вначале пытается подчинить нормам, а в случае неудачи исключает из своей среды, объединяясь против него. К психокоррекционным нормам относятся: проявление эмоций, рассказ о своих проблемах, акцептация, толерантность по отношению к другим, активность в различных групповых дискуссиях и т. д. Иногда в группе складываются антикоррекционные нормы: утаивание истинных чувств, создание подгрупп, эротических пар, наигранные преувеличения чувств, табу на выражение агрессивных чувств к руководителю или на сексуальные темы.

Ведущий группы с самого начала знакомит участников с принципами работы, следование которым отвечает психокоррекционным задачам. Он стремится к тому, чтобы эти принципы последовательно осуществлялись клиентами, превращаясь в нормы группы, психокоррекционные нормы. Реализация этих принципов-норм необходима для защиты участников от негативного группового опыта, возможных травматических переживаний. К принципам-нормам относятся следующие.

1. Откровенность и искренность. В группе необходимо быть искренним и не скрывать своих чувств, даже если они кажутся «неприличными». Если клиент испытывает симпатию или, наоборот, неприязненное чувство к какому-нибудь участнику группы, надо сказать об

этом. Нельзя говорить неправду. Если кто-нибудь не хочет о чем-то говорить, то ему следует просто отказаться от высказывания.

2. Отказ от использования ярлыков. Участники группы должны стремиться к пониманию, а не к оценке. Оценки – это ярлыки, которыми мы обозначаем человека в целом. Вместо того чтобы глобально оценивать личность человека, лучше говорить об отдельных ее аспектах, о поведении. Тогда можно избежать оскорблений и унижения достоинства другого человека. Ярлыки не способствуют лучшему самопониманию, но вызывают у членов группы чувство обиды, оскорбленного самолюбия и желание дистанцироваться от группы.

3. Конструктивная обратная связь выражается в передаче своих чувств, даже негативных. Например: «Я увидел тебя в новом свете, и мне это было неприятно»; «Я испытываю сильное раздражение, когда ты с таким пренебрежением говоришь о товарищах по работе».

4. Контроль поведения. Этот принцип выражается в формулах: «Обо всем можно говорить, но не все можно делать»; «Нельзя бесконтрольно проявлять свои эмоции, прежде всего агрессивные и сексуальные». Во время специальных групповых занятий иногда позволяется или поощряется реализация своих чувств, но только при условии контроля. Например: отреагирование аффектов в психодраматической сцене; пантомимическое выражение желаний и чувств в психогимнастике; выражение подавляемых чувств при помощи приемов, практикуемых в энкаутер-группах (нанесение ударов кулаками по подушке, заменяющей человека, спровоцировавшего агрессию, поглаживание и укачивание члена группы, который нуждается в жалости и утешении, и т. п.).

5. Ответственность. Каждый участник группы берет на себя ответственность за других членов группы. Он принимает обязательство не пропускать занятия и не бросать группу. Но если напряжение станет невыносимым и желание покинуть группу перевесит желание освободиться от своих проблем, то участник группы должен сообщить о своем решении, а не исчезать без предупреждения.

6. Правило «Стоп». Каждый участник имеет право без каких-либо объяснений остановить любой разговор, касающийся его личности. Остальные члены группы обязаны уважительно отнестись к его просьбе. Это право дает участникам уверенность и чувство самозащиты против давления группы. Обладание этим правом приводит к тому, что к нему прибегают очень редко.

7. Соблюдение конфиденциальности. Это требование невынесения за пределы группы информации интимного характера. В аналитически-ориентированных группах это правило формулируется еще более определенно:

- члены группы обязаны молчать обо всем, что происходит в группе;
- не должны обсуждать за пределами группы то, что происходит внутри.

8. Толерантность. Клиенты должны с терпимостью относиться ко всем откровенным суждениям других участников группы, хотя содержание этих суждений может не соответствовать их собственным убеждениям и морали. Каждая группа может вырабатывать и другие нормы, специфичные для нее.

Структура группы и лидерства, групповые роли

Структура группы, с одной стороны, чисто формальная (тренер и клиенты), с другой – является неформальной, т. е. формируемой интерперсональным взаимодействием людей. Структура группы связана с теми ролями, которые выполняют ее участники, а также социометрическим статусом, которым они обладают. По мере развития группы и группового взаимодействия ролевая и статусная структуры могут измениться.

Роли – это поведение, принятое членами группы и рассматриваемое ими как соответствующее групповым интересам.

Опираясь на собственный опыт, каждый человек приходит в психокоррекционную группу с уже определенным настроем на роль, которую он будет в ней играть. Роль клиента в группе чаще всего отличается от той, которую он играет вне группы. Потребность в той или иной роли появляется в процессе формирования межличностных отношений, особенно при возникновении в группе острых ситуаций и конфликтов. Уже в самом начале формирования группы в ней обязательно появляются определенные персонажи.

Принятая каждым клиентом новая роль помогает психокоррекционной группе выполнять свои основные задачи. Эффективная группа нуждается в равновесии положительного и отрицательного.

Групповые роли по Р. Шиндлеру:

ά – лидер, который импонирует группе, побуждает ее к действиям, составляет программу и придает отваги;

β – эксперт, имеет нужные группе или уважаемые ею специальные знания, навыки или способности. Поведение его рационально, самокритично, нейтрально и безучастно;

γ – преимущественно пассивные и легко приспосабливающиеся члены группы, старающиеся сохранить свою анонимность, большинство из них отождествляется с лидером;

σ – самый «далекий» член группы, отстает от нее в силу отличия от остальных или страха, иногда отождествляется и объединяется с противником, что провоцирует группу.

Противник – символический представитель противоположной неприятельской группы или девиант.

Распознавание ролей в группе достигается посредством обсуждения, предоставления обратной связи и принятием противоположных ролей. С этой точки зрения задачи групповой психокоррекции можно сформулировать как расширение репертуара ролей. Необходимо научить индивида различным способам поведения, новым ролям, отличным от тех, к которым он привык. Однако саму возможность нового поведения в жизни за пределом психокоррекционной среды нужно оставить на собственное усмотрение клиента. Свобода выбора возникает у него тогда, когда он уже овладел новой ролью, когда она уже у него в репертуаре.

Исходя из данных социометрии, Я. Морено выделяет три основные роли лидера в группе:

1) лидер по способности к руководству, который обычно характеризуется как спокойный, интеллигентный, рациональный, трудолюбивый, заслуживающий доверия, самоотверженный, активный, надежный;
2) лидер по популярности, им становится человек общительный, веселый, увлекательный, мирный, сердечный;
3) «черная овца» – человек, для остальных членов группы непривлекательный, равнодушный, несимпатичный и отрицательный.

Сплоченность группы

Групповая сплоченность является необходимым условием эффективности групповой психокоррекции. Она является аналогом психокоррекционных отношений «психолог – клиент» в индивидуальной психокоррекции и выражается в стремлении ее членов остаться в рамках группы, сохранить ее. Следствие сплоченности – это особые отношения, которые складываются между членами группы, особая атмосфера, возникающая в ходе коррекционной деятельности. Существуют специальные технические приемы, направленные на поддержание сплоченности, например, организация пространственно-тесного контактного расположения членов группы.

Среди факторов, содействующих сплоченности, наиболее часто отмечают следующие:

1) совпадение интересов участников группы – ожидание пользы от коррекционных занятий;
2) наличие симпатии между участниками группы;
3) наличие дружеской атмосферы в группе;
4) влияние групповой деятельности. С одной стороны, интересные увлекательные действия, а также совместно переживаемые позитивные эмоции, с другой – технические приемы, используемые

психологом и направленные на усиление сплоченности (например, образование тесного круга, в котором все участники держатся за плечи и сосредоточиваются на чувстве близости; песни и танцы в этом круге и т. д.);

5) соперничество с другой группой. Сплоченность повышается самим фактом существования других групп, отличающихся и стилем поведения психолога, и групповой деятельностью, что сравнивается и обсуждается участниками разных групп;
6) присутствие в группе девианта. Возникновение сплоченности в группе имеет большое значение для психокоррекционного процесса. Между членами группы возникают искренние доверительные отношения. Очень важным следствием групповой сплоченности является возможность конструктивного проявления негативных чувств.

Примеры стенограммы и анализа в концепции гештальттерапии

Эпизод сессии

Клиент Елена, 24 года, замужем

Несколько раз подчеркивает, что у нее много проблем. Рассказывает о начинающемся обучении (второе образование). Говорит, что до начала обучения виделась со студентами группы: «Я отличаюсь от других – они относятся серьезно, а я несерьезно к предстоящему обучению (*проясняю, чем отличается*) ... Они относятся фанатично *(в голосе раздражение)*. Я люблю учиться, учеба – это не главное в жизни...»

Психолог. Для тебя сейчас это не главное...

Клиентка приходит к тому, что на самом деле для нее сейчас важнее личная жизнь, от которой она «бежит» в учебу: «Я ухожу от решения личных проблем»...

Психолог (делюсь тем, что замечаю изменения в клиенте). Я замечаю, что голос стал тихим и ты не смотришь, к чему прикасаешься.

Клиент. Грустно, очень грустно.

Психолог. О чем ты сейчас грустишь?

Возникает тема отношения с мужем: «Я сейчас по-разному живу – то с мужем, то нет, появляется желание иметь ребенка, не верю, что это желание мое. Может, устала... Решила, что не дам себе родить два года – это время учебы, придется ездить в Питер... От этого очень грустно *(находится в контакте с чувствами)*.

Предлагаю побыть с грустью и если что-то будет появляться – говорить.

Клиент. Иногда мне становится страшно, что я не найду человека для жизни, который мне бы подходил... А здесь отличный вариант. *(Голос звучит по-другому, уверенно, возможно, интроект, проясняю.)* Так многие говорят: он успешен, обеспечен.

Пробую сформировать запрос на сессию. Клиентка говорит, что ей важно разобраться, что она все-таки хочет в личной жизни на сегодняшний день. *(Запрос реалистичный, берем для работы.)*

Заключается контракт на исследование желаний клиента, связанных с личной жизнью, с отношениями с мужем.

Предлагаю говорить о том, каких отношений она хотела бы.

Клиент. Хотела бы быть не только счастливой мамой – важнее быть счастливой женой, женщиной... Продолжать отношения с мужем – ради чего? *(Пауза.)*

Клиент. Я ничего не понимаю... (возникли сильные чувства).

Психолог. Предлагаю прислушаться к чувствам и быть с ними.

Клиент (плачет несколько минут). Мне грустно, горько, ощущение безысходности...

Проясняю причину ее безысходности. «Будешь что-то делать, а лучше не станет». *(Гипотеза об интроекте, но не прерываю слова клиентки, которая начинает много говорить сквозь слезы.)* Вспоминает, что когда-то была очень счастлива с мужем, каждый день Бога благодарила за такое состояние счастья. Сейчас такого нет *(переживание потери чего-то важного в отношениях)*.

Клиент. Раньше у меня было ощущение, что все впереди, а сейчас – нет.

Прошу рассказать о том, как сейчас.

Клиент. Как будто нет впереди пути, какое-то привыкание в отношениях, они становятся хуже. Меня не понимают, думаю, что понимающие мужчины не для меня, со мной уже ничего хорошего не может произойти.

Анализ психокоррекционного случая

Психологический анамнез

Ольга (25 лет) обратилась к психологу по совету подруги с жалобой на то, что не может определиться, стоит ли ей дальше продолжать искать работу по специальности или пойти работать туда, где есть вакансия.

Ольга окончила университет больше года назад и не может устроиться на работу, так как на вакансиях, устраивающих ее, требуют стаж и опыт работы, которых у нее нет. От вакансий, на которые ее берут, она отказывается, так как ей не подходят условия (заработная плата, график работы и т. п.).

На данный момент Ольга живет отдельно от родителей, в квартире брата, который находится в длительной командировке. Съехала от родителей в 23 года, однако до сих пор получает от них финансовую поддержку. Со всеми членами семьи имеет теплые близкие отношения. В данный момент встречается с мужчиной.

Ольга поступила в университет, выбрав направление профессионального обучения и специальность по собственной инициативе и выбору. На протяжении всего периода обучения Ольга показывала отличный и хороший уровень знаний, во внеучебной деятельности не участвовала. Степень ее социальной и учебно-профессиональной активности можно оценить как среднюю. Свое отношение к учебе описывает как ответственное, учиться ей нравилось, хотя учеба не всегда вызывала у нее интерес. Отмечает, что на последнем курсе её заинтересовала профессия. Ольга защитила диплом и сдала выпускные экзамены на отлично. Решила летом отдохнуть и начать поиск работы в сентябре.

Первые попытки устроиться на работу были неудачными, так как она не соответствовала требованиям работодателя либо, по ее словам, работа была малооплачиваемой.

Ольга искала работу исключительно по специальности, хотя ей поступали предложения от знакомых. (На временную работу она соглашалась, на постоянной основе работать не хотела до определенного периода, так как считала, что ее диплом «не должен просто лежать на полке».)

В течение последнего месяца Ольга начала сомневаться в правильности своего выбора профессии, стала раздражительной, вспыльчивой, способной нагрубить. По ее словам, у нее появился страх, что она вообще никогда не найдет работу, что ее диплом

никому не нужен и бесполезен. Клиентка отмечает периодический упадок сил, нежелание что-либо делать.

Ольга описывает свое состояние как растерянное, испытывает страх перед неопределенностью, неуверенность и одновременно сильное желание быть независимой, самостоятельно зарабатывать. Она хочет большей определенности и стабильности в жизни.

I этап. *Диагностический*

Для сбора психологического анамнеза нами была проведена беседа с клиентом продолжительностью один час. С помощью беседы и наблюдения были осуществлены сбор психологического анамнеза, определение проблемной сферы личности клиента («психологический механизм проблемы клиента»), получение запроса и составление устного контракта на оказание психокоррекционного воздействия.

Также в процессе коррекционного этапа нами был проведен ряд техник, преследующих как коррекционные, так и диагностические цели, проверяющие гипотезы, выдвинутые по результатам анализа психологического анамнеза.

II этап. *Аналитический*

Структурированные данные психологического анамнеза

1. Личностные проявления: потребность в независимости (финансовой сепарации от других членов семьи) и базовая потребность в безопасности (стабильности и определенности). Самооценка предположительно адекватная.

2. Эмоциональное состояние: раздражительность, вспыльчивость, страх перед неопределенностью, неуверенность, в некоторых моментах подавленность, депрессивные тенденции. В целом эмоциональное состояние является стабильным с преобладанием негативных эмоций фрустрационного вида.

3. Межличностная сфера: эмоционально значимые отношения с семьей и значимыми близкими, однако отмечается тенденция к автономии и независимости, имеет широкий круг дружеских отношений.

4. Поведенческая сфера: находится в поиске работы; в последнее время несдержанность, вспыльчивость, раздражительность зачастую перерастают в вербальную агрессию.

5. Профессионально-деятельностная сфера: окончила вуз, на данный момент находится в поисках работы по специальности, имеет временную работу.

6. Социальная сфера: 25 лет; социальный статус – безработная; воспитывалась в полной семье, имеет старшего брата; окончила

вуз, находится в поисках постоянной работы, периодически подрабатывает.

Список проблем и выводы об источнике недостатков и трудностей клиента

1. Заявлена проблема выбора – принятие решения и ответственности за позитивные и негативные последствия решения о выборе профессиональной деятельности.

2. Запрос, связанный со стабилизацией эмоционального состояния в сторону преобладания позитивных эмоций или равновесия негативных и позитивных эмоций.

3. Внутриличностный конфликт, вызванный несоответствием ожиданий и притязаний клиента.

4. Несформированная профессиональная идентичность (самоопределение).

Психологический диагноз

Ольга, 25 лет, безработная

Состояние фрустрации, проявляющееся в раздражительности, вспыльчивости, вербальной агрессии, вызваны фрустрацией потребности в независимости и компетентности вследствие длительного поиска постоянной работы. Причиной этого является внутриличностный конфликт, вызванный несоответствием ожиданий и притязаний клиента и реальным положением на рынке труда (предложениями работодателей).

Выраженными ресурсными личностными свойствами являются рациональность, интеллект, позитивные межличностные отношения.

Психологический прогноз (вероятностный): условно-благоприятный. Гармонизация эмоционального состояния возможна при условии решения внутриличностного конфликта, решения проблемы выбора, которая является причиной состояния фрустрации.

Психокоррекционная стратегия работы направлена на потребностно-мотивационную, действенно-практическую и эмоционально-волевую сферу личности клиента.

Тема психокоррекционной программы: «Решение проблемы профессионального самоопределения как необходимое условие стабилизации эмоционального состояния».

Цель программы: проработка внутриличностного конфликта, решение проблемы выбора и активизация внутренних ресурсов для профилактики возникновения подобных проблем в будущем, перенос позитивного опыта и способов действия в жизнедеятельность клиента.

Задачи программы

1. Определение иерархии мотивов клиента.
2. Проработка проблемы выбора, определение вариантов, их положительных и отрицательных моментов.
3. Обучение стратегиям разрешения проблемы выбора.
4. Нормализация эмоционального состояния клиента.
5. Исследование профессиональной идентичности клиента.
6. Поиск внутренних ресурсов.

Объект программы: женщина, 25 лет.

Предмет программы: причина возникновения нарушения (каузальная психокоррекция); предмет приложения психокоррекционных усилий – потребностно-мотивационная, эмоционально-волевая и действенно-практическая.

Объем программы: общее время психокоррекционной работы – 5 часов; частота встреч – один раз в неделю от 1 до 1,5 часов.

Форма работы: индивидуальная.

Методы и средства психокоррекции: психокоррекционная работа в русле гуманистического и экзистенциального подходов: гештальттерапия, арт-терапия, экзистенциальная терапия.

Выполнение домашнего задания.

Психологический механизм проблемы клиента

1. Актуальное эмоциональное состояние клиента «здесь-и-сейчас».

Эмоциональное состояние: раздражительность, вспыльчивость, страх перед неопределенностью, неуверенность, в некоторых моментах подавленность, депрессивные тенденции. В целом эмоциональное состояние является стабильным с преобладанием негативных эмоций.

2. Определить потребность/ мотив клиента, связанную с состоянием фрустрации. Потребность в независимости и самостоятельности, уважении и самоуважении.

Мотив – постоянная достойная (по специальности и оплате) работа в соответствии с собственными притязаниями.

3. Обозначить цель поведения в проблемной ситуации.

Цель поведения – трудности в принятии решения о выборе постоянного места работы (по специальности или по предложенным вакансиям).

4. Определить способ достижения цели.

Способы: избегание ответственности за решение о выборе постоянного места работы, выполнение временной работы.