



И.В. Костакова

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ

Учебно-методическое пособие

Тольятти
ТГУ
2009

Федеральное агентство по образованию
Тольяттинский государственный университет
Гуманитарный институт
Кафедра «Теоретическая и прикладная психология»

И.В. Костакова

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ

Учебно-методическое пособие

Тольятти
ТГУ
2009

УДК 159.9
ББК 88.4
К72

Рецензенты:

д.псх.н., профессор Тольяттинского государственного
университета *С.И. Кудинов*;
к.ф.н., доцент Тольяттинского государственного
университета *Л.В. Иванова*.

К72 Костакова, И.В. Основы психологической коррекции : учеб.-метод. пособие / И.В. Костакова. — Тольятти : ТГУ, 2009. — 80 с.

В учебно-методическом пособии раскрываются теоретические и практические основы и специфика психологической коррекции как вида деятельности практического психолога. Подробно изложены принципы, этапы и методы психологической коррекции. Важное место отведено особенностям составления психокоррекционных программ.

Пособие рекомендовано студентам дневного и заочного отделения специальности 030301 «Психология» и бакалаврам по направлению 030300 «Психология», а также может быть использовано преподавателями психологических дисциплин и практическими психологами.

Рекомендовано к изданию учебно-методическим советом гуманитарного института Тольяттинского государственного университета.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Психологическая коррекция представляет собой самостоятельный вид практической деятельности и психологической помощи в отечественной психологии.

Дисциплина «Основы психологической коррекции» направлена на формирование у студентов знаний о специфике психокоррекционной деятельности, принципах, видах и методах ее осуществления. В содержании курса особое место отводится одному из важных и вместе с тем сложных вопросов психологической коррекции, анализу данных психологического анамнеза и разработке стратегии психокоррекционной работы с клиентом.

Данный курс является практико-ориентированным, направленным на приобретение студентами практических умений в области разработки психокоррекционных мероприятий; овладение методами, техниками и приемами психологической коррекции.

Спецификой психологической коррекции является ориентация клиента не только на осознание и поиск альтернативных способов преодоления проблемы; она напрямую связана с достижениями стойких изменений аспектов психологии и поведения человека, достижением определенного результата этого изменения.

С другой стороны, следует отметить, что объектами психокоррекционной помощи могут быть как взрослые, так и дети. Поэтому принципы психокоррекции используют понятия, учитывающие возраст-индивидуальные особенности: «психическое здоровье», «психологический возраст», «ведущая деятельность», «социальная ситуация развития», «новообразования возраста», «зона ближайшего развития».

Дисциплина «Основы психологической коррекции» базируется на следующих учебных курсах:

- общая психология;
- психология личности;
- психология развития и возрастная психология;
- теории личности;
- основы психологии семьи;
- педагогическая психология;
- социальная психология.

Дисциплина «Основы психологической коррекции», являясь теоретической и практической базой изучения последующих курсов, таких как «Психолого-коррекционные стратегии в консультировании» (9 семестр, студенты со специализацией «Психологическое консультирование»), «Психологическая коррекция личности» (9 семестр, студенты-магистры), на современном этапе подготовки психолога явля-

ется недостаточно методически оснащенным курсом, что значительно затрудняет профессиональную подготовку студентов. Данное учебно-методическое пособие призвано облегчить интеграцию теоретических знаний студентов и способствовать поисковой деятельности при решении ими учебных задач.

Программа курса «Основы психологической коррекции» предназначена студентам специальности 030301 «Психология» со специализациями «Психологическое консультирование» и «Психология управления» и бакалаврам, обучающимся по направлению 030300 «Психология» с профессионально-образовательным профилем «Психологическое консультирование» и «Психология управления».

Предмет изучается на 4 курсе:

– студентами со специализациями «Психологическое консультирование» и «Психология управления» в восьмом семестре: общий объем – 100 часов, из них 48 – аудиторные (16 – лекционные занятия, 32 – практические занятия);

– студентами-бакалаврами по профилю «Психологическое консультирование» в восьмом семестре: общий объем – 80 часов, из них 46 – аудиторные (16 – лекционные занятия, 30 – практические занятия).

Системой учебного контроля по данному курсу предусмотрен экзамен.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью курса является формирование у студентов знаний и умений в области психокоррекционной деятельности психолога как основном виде психологической помощи детям и взрослым.

Задачи курса:

1) сформировать у студентов представления о специфике психокоррекционной работы практического психолога, основных этапах, принципах и средствах оказания психологической помощи в рамках психокоррекционной деятельности;

2) обучить подходам к сбору психологического анамнеза, формулированию психологического диагноза и психологического прогноза в отношении клиента;

3) научить формулировать цель и задачи психокоррекционной работы, разрабатывать эффективную стратегию оказания психокоррекционного воздействия;

4) научить студентов процедуре составления, разработки и проведения психокоррекционных программ;

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

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

В результате обучения в рамках дисциплины «Основы психологической коррекции» студент должен приобрести следующие **компетенции**:

– свободно ориентироваться в основных теоретических подходах, целях и методах психокоррекционной работы;

– эффективно применять полученные теоретические знания на практике: уметь осуществлять сбор психологического анамнеза клиента, постановку психологического диагноза и психологического прогноза, разрабатывать стратегию психокоррекционной помощи клиенту;

– уметь составлять психокоррекционные программы;

– осознанно осуществлять процесс оказания психокоррекционной помощи согласно последовательности и задачам его структурных элементов – этапов;

– осмысленно подходить к выбору методов и техник психологической коррекции, основываясь на понимании механизма воздействия данного метода (техники) на различные аспекты психологии и поведения клиента;

– уметь применять методы, техники и приемы психокоррекционной помощи в соответствии с проблематикой и нарушениями клиента.

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Основными формами обучения курсу «Основы психологической коррекции» являются: лекции, практические занятия, самостоятельная работа. Все они имеют четко заданные цели, исходя из содержания учебного материала.

Цель лекционного курса по данному учебному предмету – информирование студентов о теоретических и практических основах психологической коррекции, ориентация студентов на интеграцию имеющихся знаний в области базовых предметов данного курса, объяснение новых понятий, анализ различных подходов к психологической коррекции для выработки собственной позиции в практической деятельности, побуждение студентов к самостоятельной работе, стимулирование их познавательной активности.

Цель практических занятий – освоение полученных знаний в специально организованной деятельности, использующей индуктивную модель обучения студентов (получение опыта, обмен опытом, обработка, обобщение и осмысленное применение учебного материала), результатом которой является осознанное использование студентами знаний и умений в разработке стратегии психокоррекционной работы и применении основных методов психокоррекционного воздействия на человека.

Цель самостоятельной работы – закрепление навыков и умений поиска дополнительной информации, способов ее переработки и усвоения; изучение рекомендуемой литературы для эффективного решения профессиональных задач; создание собственного инструментария методов и техник из арсенала психокоррекционной работы.

Цель экзамена по дисциплине «Основы психологической коррекции» состоит в определении качества усвоения полученных знаний и оценке его в соответствии с принятой в высшей школе четырехбалльной шкалой.

«Отлично» – глубокое и прочное усвоение материала, грамотное и логическое изложение, прослеживание взаимосвязи теории и практики, самостоятельная разработка психокоррекционных стратегий психологической помощи, знание дополнительной литературы.

«Хорошо» – знание программного материала, грамотное его изложение, правильное применение теоретических требований при решении практических задач.

«Удовлетворительно» – знание только основного материала, недостаточно точное формулирование основных положений, затруднение в выполнении практических задач.

«Неудовлетворительно» – незнание значительной части программного материала, допущение существенных ошибок при выполнении практической задачи.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ФОНДА УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО ТЕМАМ И ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Распределение фонда по видам учебных занятий

Специализация «Психологическое консультирование»

Всего часов	Аудиторных		Самостоятельная работа студента	Форма итоговой аттестации
100	48		52	экзамен
	лекции	практические		
	16	32		

Бакалавриат «Психологическое консультирование»

Всего часов	Аудиторных		Самостоятельная работа студента	Форма итоговой аттестации
80	46		34	экзамен
	лекции	практические		
	16	30		

Распределение фонда учебного времени по темам

№	Наименование темы	Количество часов		Самостоятельное изучение курса	
		специализация	бакалавриат	специализация	бакалавриат

Теоретический материал

Форма занятий – лекция. Всего – 16 часов /16 часов.

Самостоятельная работа студентов – 26 часов / 17 часов.

1.	Психологическая коррекция как сфера деятельности практического психолога	4	4	2	2
2.	Этапы осуществления психокоррекционной деятельности	2	2	4	2
3.	Особенности составления психокоррекционных программ	2	2	8	5
4.	Индивидуальная психологическая коррекция	4	4	6	4
5.	Групповая психологическая коррекция	4	4	6	4

Практико-ориентированный материал

Форма работы – практические занятия. Всего – 32 часа /30 часов.

Самостоятельная работа студентов – 26 часов /17 часов.

1.	Специфика психологической коррекции как вида психологической помощи человеку	2	2	2	2
2.	Основные концептуальные направления и подходы в психологической коррекции	4	4	4	4
3.	Прикладные особенности составления программы психокоррекционной работы	8	8	6	4
4.	Особенности использования в психокоррекционной работе метода арт-терапии	4	4	4	2
5.	Особенности использования в психокоррекционной работе метода сказкотерапии	4	4	2	2
6.	Поведенческие методы коррекции. Прикладные особенности использования метода систематической десенсибилизации и контактной десенсибилизации	4	4	4	2
7.	Организация и проведение психокоррекционной групповой работы	4	4	4	3

1. ЛЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ

Тема 1.1. Психологическая коррекция как сфера деятельности практического психолога (4 часа)

Задачи: сформировать у студентов представления о специфике психокоррекционной работы практического психолога, принципах и средствах оказания психологической помощи в рамках психокоррекционной деятельности.

Компетенции: умение свободно ориентироваться в основных теоретических подходах, целях и методах психокоррекционной работы.

Психологическая коррекция как вид деятельности практического психолога. Понятие «психологическая коррекция», отличие психологической коррекции от других видов психологической помощи: психологического консультирования и психотерапии. Характеристика специфических черт психологической коррекции. Виды психологической коррекции. Основные принципы психокоррекционной работы психолога. Модели объяснения трудностей в развитии личности. Цели психокоррекционной работы. Особенности психокоррекционной ситуации. Компоненты профессиональной готовности психолога к осуществлению психокоррекционной работы.

Методические указания

Выделить предмет и специфику психологической коррекции как вида деятельности психолога; определить место психологической коррекции в целостном процессе оказания психологической помощи человеку, нуждающемуся в ней; представить возможности оказания психокоррекционного воздействия в рамках работы психолога-консультанта; охарактеризовать многообразие видов психологической коррекции; определить содержание основных принципов психокоррекционной деятельности психолога. Выделить компоненты профессиональной готовности психолога к осуществлению психокоррекционных мероприятий.

Терминологический тезаурус

Психологическая коррекция; психологическое консультирование; психотерапия; каузальная психокоррекция; симптоматическая психокоррекция; психическое здоровье; норма психического развития; зона ближайшего развития.

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. Раскройте содержание компонентов профессиональной готовности психолога к осуществлению психокоррекционных мероприятий.

Тема 1.2. Этапы осуществления психокоррекционной деятельности (2 часа)

Задачи:

- сформировать у студентов представления о процессуальной специфике психокоррекционной работы практического психолога, о содержании деятельности психолога на самостоятельных этапах психокоррекционной деятельности;
- обучить подходам к сбору психологического анамнеза, формулированию психологического диагноза и психологического прогноза в отношении клиента/ребенка.

Компетенции: уметь осуществлять сбор психологического анамнеза клиента/ребенка, постановку психологического диагноза и психологического прогноза, разрабатывать стратегию психокоррекционной помощи клиенту/ребенку.

Подходы к определению последовательности осуществления психокоррекционного процесса. Определение задач и содержания психокоррекционной работы психолога на диагностическом, аналитическом, установочном, собственно коррекционном этапах, этапе оценки эффективности психокоррекционных мероприятий и завершающем этапе. Психопрофилактические мероприятия по сохранению достигнутых изменений клиента в процессе психокоррекционной работы.

Методические указания

Определить логику в выделении самостоятельных этапов психологической коррекции; тщательно охарактеризовать задачи и содержание деятельности психолога на каждом из этапов психологической коррекции, определяя последовательность и условия деятельности психолога; проследить взаимосвязи между этапами психокоррекционной работы; определить содержание понятий «психологический анамнез», «психологический диагноз» и «психологический прогноз» с целью всестороннего анализа проблематики клиента; проследить подходы к разработке эффективной программы коррекции психологических трудностей

и нарушений клиента; определить представление о критериях (признаках) эффективности психокоррекционных мероприятий.

Терминологический тезаурус

Диагностический этап, аналитический этап, установочный этап, коррекционный этап, этап оценки эффективности, завершающий этап, анамнез, психологический анамнез, психологический диагноз (симптоматический, этиологический, типологический уровни постановки), психологический прогноз (вероятностный и условно-вариантный), социальная ситуация развития, новообразования личности, ведущая деятельность.

Контрольные вопросы

1. Назовите этапы осуществления психокоррекционной деятельности.
2. Определите задачи и содержание работы психолога на диагностическом, аналитическом, установочном, коррекционном этапах, этапе оценки эффективности и завершающем этапе.
3. В чем заключается специфика сбора психологического анамнеза и постановка психологического диагноза?
4. Определите эффективность психологического диагноза разного уровня постановки для осуществления психокоррекционных мероприятий в отношении клиента.
5. Назовите типы психологического прогноза и определите различия между ними.
6. В чем различия осуществления установочного этапа оказания психокоррекционной помощи взрослому клиенту и ребенку?
7. Каковы признаки эффективности психокоррекционного воздействия?
8. Обозначьте целесообразность психопрофилактических мероприятий в отношении человека, получившего психокоррекционную помощь.

Тема 1.3. Особенности составления психокоррекционных программ (2 часа)

Задачи: научить студентов процедуре составления, разработки и проведения психокоррекционных программ.

Компетенции: уметь самостоятельно составлять психокоррекционные программы для клиента/ребенка с психологической проблематикой.

Психокоррекционная программа. Виды психокоррекционных программ: общая модель психокоррекции, типовая модель психокоррекции, индивидуальная модель психокоррекции. Основные принципы составления психокоррекционных программ. Основные требования

к составлению программы. Алгоритм составления программы психологической коррекции.

Методические указания

Обозначить и раскрыть содержание принципов составления программы психологической коррекции. Определить виды и различия в составлении программ психологической коррекции разного вида: общей модели психокоррекции, типовой модели психокоррекции, индивидуальной модели психокоррекции. Представить методологию алгоритма составления программы психокоррекции с целью самостоятельного использования студентами для анализа готовых психокоррекционных программ авторов и создания собственной психокоррекционной программы.

Терминологический тезаурус

Психокоррекционная программа; принципы составления программы; объект психологической коррекции, предмет психологической коррекции; методы психологической коррекции; возрастно-психологические особенности; индивидуальные особенности; уровни организации психических процессов; программированное обучение.

Контрольные вопросы

1. Назовите виды психокоррекционных программ.
2. В чем заключаются различия в программах психокоррекции разного вида?
3. Охарактеризуйте принципы составления психокоррекционной программы.
4. Определите те принципы составления психокоррекционных программ, которые являются производными основных принципов психологической коррекции.
5. Представьте алгоритм составления психокоррекционной программы.
6. Каково содержание объекта и предмета психокоррекционной программы?
7. Каковы правила в формулировании темы, цели и задач психокоррекционной программы?

Тема 1.4. Индивидуальная психологическая коррекция (4 часа)

Задачи: сформировать у студентов представления о специфике основных методов индивидуальной психокоррекционной работы, их психологических механизмах воздействия на человека, особенностях использования в работе психолога.

Компетенции: уметь осмысленно подходить к выбору методов и техник психологической коррекции, основываясь на понимании

психологического механизма воздействия данного метода (техники) на различные аспекты психологии и поведения клиента.

Индивидуальная и групповая психологическая коррекция. Показания к индивидуальной психокоррекции. Понятие, цель и психологические особенности индивидуальной психологической коррекции. Основные стратегии отношения клиентов к проблемной ситуации. Коррекционные задачи, направленные на достижение изменений в интеллектуальной, эмоциональной и поведенческой сфере клиента. Основные методы индивидуального психокоррекционного воздействия: убеждение, персуазия (переубеждение) и внушение. Специфика осуществления психокоррекционной работы. Обзор практических методов психологической коррекции: игротерапия, арттерапия, сказкотерапия, когнитивные и поведенческие методы.

Методические указания

Определить необходимость учета выбора формы психологической коррекции в зависимости от проблематики и личностных особенностей клиента; обосновать ориентацию психолога при исследовании проблемной ситуации клиента на стратегию отношения клиента к проблеме; представить и охарактеризовать особенности методов психокоррекционного воздействия в контексте индивидуальной психологической коррекции; определить направленность и предмет коррекционной помощи в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах клиента. Обосновать механизмы психокоррекционного воздействия практических методов психологической коррекции на аспекты поведения и психологии клиента.

Терминологический тезаурус

Индивидуальная психологическая коррекция, групповая психологическая коррекция, убеждение, персуазия, внушение, игротерапия, арт-терапия, сказкотерапия, когнитивные методы, поведенческие методы, метод систематической десенсибилизации, директивная и недирективная игротерапия, игротерапия отреагирования.

Контрольные вопросы

1. В чем состоит специфика индивидуальной психологической коррекции?
2. Перечислите стратегии отношения клиента к собственной проблемной ситуации.
3. Каковы задачи оказания психокоррекционного воздействия на когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферы клиента?
4. Что является показанием к выбору индивидуальной психологической коррекции? Приведите примеры возможных трудностей и нарушений клиента, при которых необходимо использовать индивидуальную форму психологической коррекции.

5. Перечислите и дайте характеристику практическим методам психологической коррекции. Определите выбор практических методов при определенных нарушениях и трудностях клиента.

Тема 1.5. Групповая психологическая коррекция (4 часа)

Задачи: сформировать у студентов представления о специфике основных видов и методов групповой психокоррекционной работы, о содержании элементов механизма групповой динамики и особенностях ведения групп психологом.

Компетенции: уметь осмысленно подходить к выбору видов и методов групповой формы психологической коррекции в соответствии с проблематикой и нарушениями участников.

Понятия «группа», «психокоррекционная группа», «групповая психокоррекция». Показания к групповой психокоррекции. Групповая динамика как основной механизм достижения изменений участников групповой психокоррекции. Элементы групповой динамики. Цели, нормы группы, структура группы. Представления о фазах развития группы в разных авторских подходах (К. Роджерс, Б.Д. Карвасарский, А.С. Слущкий, К. Хек, С. Кратохвил). Роли психолога – руководителя группы на разных фазах ее развития. Характеристика и значение элемента групповой сплоченности для эффективной групповой работы. Особенности комплектования группы. Виды групповой психологической коррекции: гештальт-группы, телесно-ориентированные группы, трансактные группы, тренинговые группы.

Методические указания

Обосновать необходимость учета выбора формы психологической коррекции в зависимости от проблематики и личностных особенностей клиента; определить показания к использованию групповой формы психокоррекционной работы и раскрыть специфику групповой психокоррекции; представить содержание основного психологического механизма групповой динамики на достижение изменений каждого из участников; определить цели различных видов групповой психокоррекционной работы и связать их с теоретическими основами; представить и охарактеризовать особенности методов психокоррекционного воздействия в контексте групповой психологической коррекции; определить задачи групповой коррекционной помощи в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах клиента.

Терминологический тезаурус

Групповая психологическая коррекция, индивидуальная психологическая коррекция, группа, психокоррекционная группа, психокоррекционная групповая работа, групповая динамика, элементы групповой

динамики, фазы развития группы, групповая сплоченность, цели группы, групповые нормы (правила).

Контрольные вопросы

1. Раскройте содержание понятия «групповая психокоррекция».
2. Что является показанием к выбору групповой психологической коррекции? Приведите примеры возможных трудностей и нарушений клиента, при которых эффективно использование групповой психологической коррекции.
3. Проведите сравнительный анализ возможностей использования индивидуальной и групповой форм психологической коррекционной работы.
4. Перечислите и охарактеризуйте элементы групповой динамики психокоррекционной групповой работы.
5. Проведите сопоставительный анализ развития группы в отечественных и зарубежных авторских подходах.
6. Раскройте задачи групповой коррекционной работы для достижения изменений в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах личности клиента.

2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Тема 2.1. Специфика психологической коррекции как вида психологической помощи человеку (2 часа)

Практическое занятие 1

Цель: сформировать представление о специфических чертах психологической коррекции как вида деятельности практического психолога.

Задачи:

- уметь определять, при каких нарушениях и трудностях клиента/ребенка психолог принимает решение об оказании клиенту психокоррекционной помощи;
- осознанно уметь применить понятие «психическое здоровье» к актуальным особенностям клиента/ребенка, определяя, какой из критериев психического здоровья у человека является нарушенным.

Ключевые понятия: психологическая коррекция, психологическое консультирование, классификации видов психологической коррекции, психическое здоровье, норма возрастного развития.

Задания

1. Сформулируйте специфические черты психологического консультирования и психологической коррекции. Проведите сопоставительный анализ данных видов психологической помощи. Определите сходство и различия психокоррекции и психоконсультирования как видов деятельности практического психолога. Используйте табл. 1.

2. Определите, при каких нарушениях и трудностях клиента психолог принимает решение об оказании клиенту психокоррекционной помощи.

3. Осуществите и обоснуйте выбор вида психологической помощи человеку с проблемами и нарушениями предлагаемого ниже перечня, а затем классифицируйте виды психологической коррекции в зависимости от особенностей нарушений, трудностей и проблематики клиента. *Примерный перечень* нарушений, проблем человека: групповая изоляция подростка, ребенок не слушается родителей, взрослый жалуется на скуку и потерю смысла жизни, психогенная школьная (профессиональная) дезадаптация, демонстративность подростка (ребенка), ЗПР или ЗПРР, страх темноты у ребенка, частые ссоры в семье, депрессия после развода, переживание потери близкого человека, трудности в межличностных отношениях, истерика ребенка, трудности адаптации в трудовом коллективе, эмоциональная депривация ребенка, возврат ребенка в детский дом из приемной семьи и т. д.

4. Сформулируйте понятие «психическое здоровье» и его критерии. Используя предлагаемый *перечень* возможных нарушений клиента, определите, какой из критериев психического здоровья у человека является нарушенным.

5. Определите содержание понятия «норма возрастного развития», используя критерии нормы возрастного развития и табл. 2.

Таблица 1

Сравнительная характеристика особенностей психологической коррекции и психологического консультирования

Вид психологической помощи	Цель психологического воздействия	Характеристики методов	Ожидаемый результат
Психологическая коррекция			
Психологическое консультирование			

Таблица 2

Нормативные критерии психологического возраста

Возрастной этап	Социальная ситуация развития	Ведущая деятельность	Новообразования личности

Методический материал

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.

Литература

1. Абрамова, Г.С. Практическая психология : учебник для студентов вузов / Г.С. Абрамова. – М. : Академия, 1999. – С. 150–161.
2. Колесникова, Г.И. Основы психопрофилактики и психокоррекции / Г.И. Колесникова. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 185 с. – (Высшее образование). – С. 31–44.
3. Осипова, А.А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М. : Сфера, 2005. – С. 5–15.

Тема 2.2. Основные концептуальные направления и подходы в психологической коррекции (6 часов)

Практические занятия 2, 3, 4

Цель: сформировать представление о специфике психокоррекционных подходов в работе с клиентом/ребенком в зависимости от выбора теоретической концепции практическим психологом.

Задачи:

- уметь определять цель психокоррекционной работы в зависимости от выбора теоретической концепции;
- уметь осуществлять выбор методов и техник при определенных нарушениях и трудностях клиента/ребенка;
- опираясь на собственное профессиональное мировоззрение, уметь осознанно использовать в психокоррекционной работе метод/технику концептуального подхода (по выбору студента).

Ключевые понятия: концепция личности, психоаналитический подход, аналитический подход, индивидуальный подход, транзактный подход, гештальт-подход, поведенческий подход, когнитивный подход, гуманистический подход, экзистенциальный подход, телесно-ориентированный подход, цель психокоррекции, модель нарушений (отклоняющегося поведения), методы психокоррекции.

Задания

1. Перечислите основные теоретические положения подходов, используя план для подготовки ответа (подготовка к заданию ведется студентами заранее, группа разбивается на подгруппы по 2–3 студента и рассматривает выбранный подход):

- 1) понятие личности, структура личности;
- 2) движущие силы развития личности;
- 3) модель (условия) роста и развития личности;
- 4) нарушения личности и их источники.

2. Исходя из основных теоретических положений рассматриваемой концепции, сформулируйте цель психокоррекционной работы. Для фиксации ответа используйте табл. 3.

3. Представьте возможности использования методов и техник различных концептуальных подходов в психокоррекционной работе в табл. 3.

Таблица 3

Основные концептуальные подходы в психологической коррекции

Подход, представители	Основные положения подхода	Цели психокоррекции	Основные методы и техники
-----------------------	----------------------------	---------------------	---------------------------

4. Продемонстрируйте с привлечением студенческой группы работу метода концептуального подхода (по выбору студента) (содержание некоторых методов подхода приведены в прил. 1).

Литература

2. Колесникова, Г.И. Основы психопрофилактики и психокоррекции / Г.И. Колесникова. — Ростов н/Д : Феникс, 2005. — 185 с. — (Высшее образование). — С. 59–70.
3. Осипова, А.А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. — М. : Сфера, 2005. — С. 33–126.

Тема 2.3. Анализ психологической информации о клиенте, определение стратегии психокоррекционной работы (4 часа)

Практическое занятие 5

Цель: сформировать представления о специфике психокоррекционной работы психолога на диагностическом и аналитическом этапах работы с клиентом/ребенком.

Задачи:

- научить проводить комплексное психологическое обследование клиента/ребенка, собирать данные психологического анамнеза;
- сформировать умение определять психологический диагноз и психологический прогноз на основе полученных данных о клиенте/ребенке.

Ключевые понятия: психологический анамнез, комплексное психологическое обследование, проективные методы и стандартизированные тесты, психологическое заключение, психологический диагноз (симптоматический, этиологический, типологический уровни постановки), психологический прогноз (вероятностный и условно-вариантный типы прогнозов).

Задания

1. Собрать банк диагностических процедур (тестовых методик) для психологического обследования на диагностическом этапе психологической коррекции для клиентов с нарушениями следующих сфер:

- поведенческой;
- когнитивной;
- мотивационно-потребностной;
- эмоциональной;
- межличностной.

2. Определите, чем вы руководствовались при выборе диагностических методов и методик. Исходя из этого, сформулируйте принципы выбора диагностических методов (валидность, надежность, относительная краткосрочность, комплексность).

3. Установите содержание психологического анамнеза клиента в информации предоставленного преподавателем практического материала. Все ли стороны психологического анамнеза определены в практических заданиях? Каким образом можно прояснить недостающие стороны психологического анамнеза клиента?

4. Составьте алгоритм для анализа информации о клиенте с целью структурирования и обобщения данной информации.

5. Используя предоставленный преподавателем практический материал, структурируйте психологическую информацию о клиенте

с целью определения психологического диагноза и психологического прогноза клиента.

Методический материал

Следует обратить внимание на то, что необходимо различать термины, упоминаемые в медицине: «анамнез», «диагноз», «прогноз» от подобных, но не тождественных терминов в психологии. Заимствованные из медицинской области данные термины наполнены специфическим содержанием. На это указывает, в частности, принятое употребление перед ними слова «психологический», что убирает двойственность их возможного толкования.

Анамнез – понятие медицинское. В узком смысле означает историю развития болезни. В более широком – не только данные о начале и развитии заболевания, но и сведения об условиях жизни, работы. Понятие «психологический анамнез» свободно от обязательной связи с болезненными процессами и проблемами и употребляется в психологии как синоним понятия «история индивидуального психического развития».

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 которого акцент делается не на факты и события, как в медицине, 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.

Беседа, целенаправленно организованная специалистом, является основным методом ведения и оказания психологической помощи. В ходе беседы предполагается выявление интересующих исследова-

теля связей на основе эмпирических данных, полученных в процессе общения «клиент – специалист». Как специфический вид беседы выделяется интервью.

Интервью – способ получения социально психологической информации с помощью устного опроса. Выделяют два вида интервью: свободное и стандартизированное.

Свободное интервью не зависит от темы и формы беседы и предполагает сотрудничество клиента при поиске необходимой информации. К его достоинствам можно отнести большой диапазон непосредственных поведенческих реакций клиента, которые наблюдает специалист, что способствует получению более полной информации о личности клиента и сути его проблемы. К недостаткам данного метода можно отнести достаточно большой временной отрезок.

Стандартизированное интервью – близко по форме к анкете, отличаясь от нее большей свободой клиента при формулировании ответов. Полученные данные впоследствии уточняются и используются для выдвижения новых гипотез. Достоинство: информативность, экономия времени, количественная выраженность результата. Недостатки: вероятность потери эмоционального контакта с клиентом, снижение непосредственных поведенческих реакций вследствие активизации механизмов защиты.

Наблюдение – эмпирический метод психологического исследования, заключающийся в целенаправленном и осознанном восприятии специалистом психических проявлений клиента. Позволяет специалисту собрать информацию о клиенте, выявить наиболее значимые событийные моменты, отследить изменение его состояния на разных этапах процесса. Недостатки: субъективизм специалиста, который может выразиться в фиксации внимания на факте, значимом с позиции психолога, а не клиента, и последующей его интерпретации, а не прояснении, а также возможности механизма контрпереноса психологом.

Тесты – стандартизированный метод для объективного измерения одного или нескольких аспектов целостной личности через вербальные или невербальные ответы.

Опросники – методики, материал которых состоит из вопросов, на которые клиент должен ответить, или утверждений, с которыми клиент должен выразить свое согласие или несогласие. Различают опросники открытые и закрытые, анкетные и личностные.

Случай 1

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 человеческих 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 этот конфликт и определяет свою проблему как отсутствие у себя как внешней, так и личностной привлекательности для кого-либо (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»).

Случай 2

Сергей И., 14 лет.

Родители жалуются на то, что Сергей 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 удавалось погасить конфликт. В период жизни в Крыму поведение Сергея также вызывало нарекания, но жалоб было существенно меньше.

В первое время после переезда Сережа 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. Сережа 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.

Случай 3

Екатерина, 24 года

Екатерина – менеджер туристического агентства – обратилась к психологу с жалобой на частые головные боли, которые мешают выполнению ее профессиональных обязанностей. Медикаментозное лечение не приводит к положительным результатам: головная боль на короткое время проходит, но затем возвращается с той же интенсивностью. Врач поликлиники не обнаружил нарушений органического характера и рекомендовал обратиться к психотерапевту или психологу.

Случай 4

Ирина Викторовна, 38 лет

Ирина Викторовна – бухгалтер. 15 лет в браке, двое детей – 13,5 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 наложила бы».

Случай 5

Петр, 32 года

Петр, инженер строительной компании, обратился с жалобами на переживание страха, связанного с управлением автомобилем. Три месяца назад попал в аварию и, хотя телесные повреждения были незначительные, никак не может справиться со своим состоянием. С тех пор не может заставить себя сесть за руль, хоть автомобиль и восстановлен. Добавляет, что начал избегать не только вождения личного транспорта, но испытывает тревогу, перемещаясь на общественном транспорте.

Случай 6

Даша 3,5 года

Обращение родителей связано с появлением у ребенка страха темноты после ночного испуга, причину которого Даша не могла объяснить.

Психологическая диагностика показала, что уровень психического развития Даши соответствует возрастной норме. На приеме у психолога в спонтанной игре было замечено избегание «волка» (игрушки), в то же время девочка охотно играла с другими игрушками. Психолог обратила на этот факт внимание родителей, которые вспомнили, что незадолго до возникновения страха у девочки они читали дочери сказку «Красная Шапочка».

Случай 7

Лена, 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 была единственным ребенком в семье, родители вели 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».

Литература

1. Колесникова, Г.И. Основы психопрофилактики и психокоррекции / Г.И. Колесникова. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 185 с. – (Высшее образование). – С. 44–59.
2. Осипова, А.А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М. : Сфера, 2005. – С. 11–17.

Практическое занятие 6

Цель: сформировать представления о специфике психокоррекционной работы психолога на диагностическом и аналитическом этапах работы с клиентом/ребенком.

Задачи:

- сформировать умение определять психологический диагноз и психологический прогноз на основе полученных данных о клиенте/ребенке;
- развить умение разрабатывать стратегию (модель) оказания психокоррекционной помощи клиенту/ребенку, исходя из понимания взаимосвязи и взаимозависимости его психологического диагноза и психологического прогноза.

Ключевые понятия: психологический анамнез, психологическое заключение, психологический диагноз (симптоматический, этиологический, типологический уровни постановки), психологический прогноз (вероятностный и условно-вариантный).

Задания

1. Используя предоставленный преподавателем практический материал (см. практический материал к занятию 4), структурируйте психологическую информацию о клиенте с целью определения психологического диагноза и психологического прогноза в отношении клиента.
2. Предложите схему, модель оказания психокоррекционной помощи клиенту, исходя из понимания взаимосвязи и взаимозависимости его

психологического диагноза и психологического прогноза, учета индивидуальных и возрастных особенностей, той социальной ситуации, в которой находится клиент. Используйте для ответа на данное задание план.

План для построения модели оказания психокоррекционной работы

1. Сформулируйте психологический диагноз.
2. Определите психологический прогноз.
3. Определите цель и задачи психокоррекции.
4. Выберите теоретическую концепцию, в рамках которой будет строиться психокоррекционная работа.
5. Определите форму психокоррекционной работы;
6. Определите частоту и длительность встреч.

Методические материалы

Диагноз психологический (от греч. *diagnosis* – распознавание) – «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». 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. 4):

Таблица 4

Уровни постановки психологического диагноза

Уровень	Содержание уровня	Глубина психологической диагностики	Недостатки уровня
1.	Симптоматический, или эмпирический	Констатация симптомов	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	

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». Рекомендуется разбивать прогноз на отдельные периоды и прибегать к длительным повторным наблюдениям». В психологии существуют два типа прогнозов: вероятностный и условно-вариантный. **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 наиболее уместным является 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.

Литература

1. Колесникова, Г.И. Основы психопрофилактики и психокоррекции / Г.И. Колесникова. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 185 с. – (Высшее образование). – С. 42–51.

Тема 2.4. Прикладные особенности составления программы психокоррекционной работы (4 часа)

Практическое занятие 7

Цель: сформировать представление о специфике составления/ разработки программы психокоррекционной работы психолога с клиентом/ребенком.

Задачи:

- сформировать умение применять знания о принципах составления программы психокоррекции и правил формулирования темы, цели и задач психокоррекционной программы на основе полученных данных о клиенте/ребенке;
- развить умение разрабатывать программу психокоррекционной помощи клиенту/ребенку, исходя из понимания взаимосвязи и взаимозависимости его психологического диагноза и психологического прогноза.

Ключевые понятия: психокоррекционная программа; принципы составления программы; объект психологической коррекции, предмет психологической коррекции; методы психологической коррекции; возрастно-психологические особенности; индивидуальные особенности; уровни организации психических процессов; программированное обучение.

Задания

1. Назовите и раскройте правила разработки и составления психокоррекционной программы, которыми должен руководствоваться психолог.
2. Проанализируйте готовую психокоррекционную программу (по выбору из предоставленных преподавателем), отметив и обосновав ее достоинства и недостатки. Определите и обоснуйте рекомендации для ее доработки.

Методический материал

Принципы составления психокоррекционной программы

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. Этот принцип отражает и определяет тактику проведения коррекционной работы, пути и способы реализации поставленных целей.

5. Принцип учета возрастнo-психологических и индивидуальных особенностей клиента требует соответствия хода психического и личностного развития клиента нормативному развитию, с одной стороны, и признание 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, которые состоят 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 этапа к более сложному. Формальная сложность материала может не совпадать с психологической сложностью. Работать с клиентом необходимо на оптимальном уровне сложности.

11. Принцип учет 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.

Литература

1. Осипова, А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова. — М. : Сфера, 2005. — С. 22–33.

Практическое занятие 8. Презентация разработанного проекта программы психокоррекции

Цель: сформировать представление о специфике составления/ разработки программы психокоррекционной работы психолога с клиентом/ребенком.

Задачи:

- сформировать умение применять знания о принципах составления программы психокоррекции и правил формулирования темы, цели и задач психокоррекционной программы на основе полученных данных о клиенте/ребенке;
- развить умение разрабатывать программу психокоррекционной помощи клиенту/ребенку, исходя из понимания взаимосвязи и взаимозависимости его психологического диагноза и психологического прогноза.

Ключевые понятия: психокоррекционная программа; принципы составления программы; объект психологической коррекции, предмет психологической коррекции; методы психологической коррекции; возраст-психологические особенности; индивидуальные особенности; уровни организации психических процессов; программированное обучение.

Задания

1. Представить проект самостоятельно составленной психокоррекционной программы.
2. Студентам группы в ходе групповой дискуссии предлагается оценить возможность использования данного проекта в психокоррекционной работе, определив его достоинства и недостатки.

Методический материал

Требования к разработке проекта 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», они 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, принцип 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 50% и более – это коррекционные, остальные – развивающие и психопрофилактические задачи.

Предмет программы: содержание психокоррекции (см. вопрос «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).

Форма работы: индивидуальная, групповая или индивидуально-групповая.

Средства психокоррекции: конкретные направления работы, технологии, техники, методы психокоррекции.

Содержание

(необходимо составить краткое описание каждого этапа)

1 этап. Диагностический

Перечислить диагностические процедуры для сбора психологического анамнеза.

2 этап. Аналитический

Структурировать данные психологического анамнеза; составить список проблем и сделать вывод об источнике недостатков и трудностей клиента; его индивидуально-личностных особенностях; сформулировать психологический диагноз и психологический прогноз, далее обозначить модель оказания коррекционной помощи, произвести выбор техник и методов коррекционного воздействия.

3 этап. Установочный

Перечислить методы и приемы для установления психологического контакта с клиентом/ребенком, определить способ заключения долгосрочного контракта на психокоррекционную работу с клиентом

4 этап. Коррекционный

Построить ряд условных подэтапов и определить цель коррекции на каждом из них. Решающее значение имеет определенная логика планируемой работы в зависимости от предмета психологической коррекции, индивидуально-личностных особенностей клиента/ребенка, 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/ребенка в естественных условиях; беседа с представителями ближайшего социального окружения клиента/ребенка (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.

Литература

1. Осипова, А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова. — М. : Сфера, 2005. — С. 22–33.

Тема 2.5. Индивидуальные и групповые методы психологической коррекции (18 часов)

Практические занятия 9, 10. Особенности использования в психокоррекционной работе метода арт-терапии

Цель: сформировать представление о специфике метода арт-терапии в психокоррекционной работе психолога с клиентом/ребенком.

Задачи:

- получить представление о психокоррекционных возможностях метода арт-терапии через собственный опыт студентов – участников групповой арт-терапевтической работы, организуемой преподавателем;
- оценить возможности использования видов метода арт-терапии (рисуночный (графический) и скульптурный, музыкотерапия,

танцетерапия, библиотерапия) по отношению к клиенту/ребенку, особенности механизмов психологического воздействия на человека видов данного метода.

Ключевые понятия: арт-терапия; виды арт-терапии; рисуночный и скульптурный методы; музыкотерапия; библиотерапия; танцетерапия; этапы групповой и индивидуальной психокоррекции; категории интерпретации процесса и творческого продукта; психологический механизм арт-терапевтической коррекционной работы.

Задания

1. Используя полученный опыт, предложите свои вопросы для рефлексии к данному коррекционному занятию (сессии) предполагаемым участникам группы с различными трудностями (проблемами).

2. Разработайте психокоррекционное занятие (сеанс) для клиента/ребенка (участников группы) с различными психологическими трудностями, используя различные виды метода арт-терапии.

Методический материал

Арт-терапевтические занятия (сессии) могут быть неструктурированными и структурированными. Для первых характерна высокая степень свободы выбора участниками не только материалов, изобразительных средств, инструментов, но также и самой темы творческой работы. Структурированные занятия являются тематически-ориентированными встречами арт-терапии, отличаются заданностью темы и/или изобразительных средств. Содержание, способ воплощения задуманного, темп творческой деятельности определяются каждым самостоятельно. Это наряду с коррекционными целями имеет диагностическую значимость.

В структуре арт-терапевтической сессии логично выделить две основные части. Одна – невербальная, творческая, неструктурированная. Основное средство самовыражения – изобразительная деятельность (рисунок, скульптура, танец). Используются разнообразные механизмы невербального самовыражения и визуальной коммуникации. Другая часть – вербальная, апперцептивная и формально более структурированная. Она предполагает словесное обсуждение, а также интерпретацию нарисованных объектов и возникших ассоциаций.

Таким образом, клиент или члены группы передвигаются от исследования своих внутренних переживаний и ощущений к рассмотрению себя в пространстве, времени и отношениях с другими. При этом создаются благоприятные условия для сотрудничества, появляется возможность показать участникам привлекательность отношений поддержки и взаимопомощи.

Общие замечания к групповой тематически-ориентированной арт-терапии: оптимальное число участников группы от 3 до 15 человек,

арт-терапевтическое пространство организуется в соответствии с целями и содержанием работы. Если основная цель занятия – коррекция каких-либо отклонений (нарушений) в эмоциональной или волевой сфере личности, то предпочтительны однородные по составу группы. Организация гетерогенных групп допустима, когда это не вредит эмоциональному самочувствию и психическому здоровью остальных участников. Материалы: разнообразные изобразительные средства и материалы в достаточном количестве, важно, чтобы у каждого участника был полный индивидуальный набор всего необходимого для работы.

Структура занятия. Основные процедуры

Этапы названы условно, их количество может варьироваться в зависимости от цели, темы, формы коррекции, темпа работы участников.

1. Настрой («разогрев»).
2. Актуализация визуальных, аудиальных, кинестетических ощущений.
3. Индивидуальная изобразительная работа (разработка темы).
4. Этап вербализации (активизация вербальной и невербальной коммуникации).
5. Коллективная работа (театрализация, ритуальная драматизация).
6. Заключительный этап. Рефлексивный анализ.

1. Настрой («разогрев»)

Начало занятия – настрой на творчество.

Задача первого этапа состоит в подготовке участников к спонтанной, художественной деятельности и внутригрупповой коммуникации. Для этого используются различные игры, двигательные и танцевальные упражнения, несложные изобразительные приемы. Например, различные варианты техники «Каракули» («каракули Винникотта», «каракули тела»), техника «закрытых глаз», «автографы», «эстафета линий», позволяющие снизить контроль со стороны сознания в процессе рисования (Д. Винникотт, Ф. Кейн, М. Ричардсон, Э. Ульман и др.). Считается, что, рисуя с закрытыми глазами, участники способны лучше настроиться на свой внутренний мир.

Для настроя на спонтанное творчество используются также разнообразные приемы, принадлежащие к фонду арт-терапии, в том числе: рисование пальцами, мелками, углем, песком, пластилином и другие.

2. Актуализация визуальных, аудиальных, кинестетических ощущений

Задача данного этапа состоит в поиске человеком адекватного собственному настроению и эмоциональному состоянию образа посредством музыки, движений, спонтанного танца.

В содержание второго этапа полезно включать элементы музыкальной и танцевальной терапии в сочетании с изобразительным творчеством.

А.Н. Скрябин, к примеру, подчеркивал существование связи между аккордами тональностей и цветами спектра. Композитор, обладая «цветным слухом», ощущал цветовую окраску тональных аккордов.

Музыка как терапевтическое и коррекционное средство, по данным исследований отечественных и зарубежных ученых (В.М. Бехтерев, С.С. Корсаков, К. Швабе и др.), регулирует настроение, улучшает самочувствие, стимулирует волю к выздоровлению, помогает человеку активно участвовать в лечебном процессе. Это обусловлено естественной потребностью человека в восприятии музыки, безвредностью, доступностью, простотой выбора музыкальных произведений.

Отмечен положительный эффект при сочетании рисуночной с танцевально-двигательной терапией, а также игровой психотерапии.

Для занятий лучше подбирать малознакомые мелодичные композиции без текста, музыкальные импровизации, оркестровые произведения с мягким мелодико-ритмическим рисунком, которые не вызывают протеста у участников. Громкость звучания устанавливается с общего согласия. Причем необходимо изменить композицию или выключить музыку, если этого хочет хотя бы один из присутствующих.

3. Индивидуальная изобразительная работа (разработка темы)

Третий этап занятия предполагает индивидуальное творчество для исследования собственных чувств, проблем и переживаний. Все виды подсознательных процессов, в том числе страхи, сновидения, внутренние конфликты, ранние детские воспоминания, отражаются в изобразительной продукции при спонтанном творчестве. Более того, занятия визуальным искусством, по мнению британского арт-терапевта С. Скейфи и коллег, способствуют раскрытию ресурсных внутренних сил человека.

Таким образом, человек невербальным языком образно сообщает о себе, учится понимать и анализировать эмоции, сознательно вызывать, управлять и в определенной степени их контролировать. Иными словами, по утверждению Э. Крамер, продукт изобразительного творчества сублимирует разрушительные, агрессивные тенденции автора и предупреждает тем самым их непосредственное проявление в поступках. В арт-терапевтическом процессе познание собственного внутреннего «Я» сопровождается его интеграцией с внешней реальностью. В дальнейшем происходит перенос полученного опыта в каждодневное интерперсональное поведение вне арт-терапевтического опыта.

Несомненно, участники различаются степенью готовности к экспрессии, контакту с руководителем группы, к открытости в вербализации своих переживаний. Некоторые дети и взрослые воспринимают изобразительную деятельность как создание реалистичных, красивых рисунков. Поэтому необходимо убедительно разъяснить участникам занятия, что их работы не будут оцениваться.

Данный этап занятия располагает к косвенной диагностике. Некоторые дополнительные сведения об авторе можно получить при интерпретации рисунков в соответствии с валидными критериями известных проективных методик.

Вместе с тем следует избегать прямолинейных аналогий и поспешных выводов. Лишь принимая во внимание все многообразие ассоциаций, вызываемых образом, можно сделать более верную интерпретацию (Р. Гудман). Трудно согласиться, считает автор, с утверждением, что низкая самооценка проявляется в малом размере фигуры, ограниченном наборе цветов и бедности деталей или в том, что отсутствие в изображении рук, ртов, ног, глаз отражает переживание собственной неадекватности и бессилия. Подобные суждения могут быть как справедливыми, так и ошибочными применительно к конкретному моменту времени, конкретному лицу.

Сказанное относится и к выбору изобразительных средств. В частности, предпочтение, отданное тому или иному художественному материалу, может зависеть от состояния личности «здесь и теперь», а также отражать потребность в маскировке переживаний, желание контролировать эмоции и многое другое.

Обычно на первых занятиях участники стремятся работать привычными и знакомыми средствами. И только по мере преодоления психологической защиты начинают экспериментировать, становятся более экспрессивными и расположенными к творчеству.

Участники с высокой личностной или ситуативной тревожностью, как правило, сначала рисуют простым карандашом, многократно исправляя изображение, а только потом его раскрашивают. Ведь работа карандашами, фломастерами, восковыми мелками по сравнению с гуашью и красками легче поддается сознательному контролю. Когда преодолены защитные тенденции, краски способны вызвать сильный эмоциональный отклик, стимулировать воображение и свободу творчества. Полифония цветов и оттенков позволяет более точно отразить нюансы настроения, психологического состояния.

Использование техники коллажа нередко помогает преодолеть неуверенность, ситуативную тревожность человека, связанную с отсутствием, по его мнению, художественного таланта. Коллективная работа над созданием коллажа проясняет взаимоотношения в группе. В частности, И. Ранп отмечает, что перспектива заняться рисованием часто вызывает у членов группы тревогу, уровень которой можно снизить, если предоставить возможность сделать то, что получится, а не ставить конкретную задачу. Например, руководитель может подбросить множество обрывков папиросной бумаги, из которых на большом листе бумаги, на полу все участники делают коллаж, приклеивая листочки.

4. Этап вербализации (активизация вербальной и невербальной коммуникации)

Задача четвертого этапа занятия заключается в создании условий для внутригрупповой коммуникации. Считается, что вербализация помогает улучшить самочувствие и в какой-то мере освободиться от внутренних переживаний.

Поэтому каждому участнику предлагается показать свою работу, поделиться впечатлениями, рассказать о тех мыслях, эмоциях, ассоциациях, которые возникли у него в процессе изобразительной деятельности. Степень открытости и откровенности самопрезентации зависит от уровня доверия к группе, арт-терапевту, личных особенностей и определяется самим субъектом. Если он по каким-то причинам отказывается участвовать в этой форме работы, настаивать не следует.

Можно предложить сочинить историю про свой рисунок и придумать для него название. Начало рассказа словами «Жил-был человек, похожий на меня...» облегчает вербализацию внутреннего состояния и усиливает эффекты проекции и идентификации.

Метод рассказывания историй в зарубежной психотерапии проверен временем. По словам Р. Гарднера, рассказы детей и взрослых открывают путь к их внутренним конфликтам, переживаниям, защитным реакциям.

По тому, как и что именно рассказывает человек, кого осуждает, кому сочувствует, кем восхищается, нетрудно составить представление о нем самом, его ценностях и интересах, отношениях с окружающими.

5. Этап коллективной работы в малых группах

Участники придумывают сюжет и разыгрывают небольшие спектакли. Перевод травмирующих переживаний в комическую форму, эмоциональное переключение приводит к катарсису, освобождению от неприятных эмоций. Доказано, что ритуальный характер действий повышает самоисцеляющие возможности спонтанного творчества.

В итоге участники занятия приобретают ценный опыт осознания и контроля своих эмоциональных состояний.

К тому же в процессе совместной работы успешнее формируются рефлексивные умения, способствующие среди прочего формированию адекватного самовосприятия (Н.Е. Щуркова).

Итак, этап коллективной работы, основанный на совместной творческой деятельности и групповой коммуникации, активизирует групповые процессы, способствует формированию позитивного опыта, усвоению групповых норм и ценностей, т. е. смоделирован как потенциальное условие социализации участников арт-терапии.

6. Заключительный этап предполагает групповую рефлексю

«Мы следуем древней и мудрой традиции, приглашая участников сесть в круг для того, чтобы поговорить друг с другом и поделиться

переживаниями, почувствовать общность многих проблем и своеобразие каждого человека» (К. Фопель).

В таком взаимодействии обычно присутствуют элементы спонтанной «взаимотерапии», «психологического поглаживания» посредством доброжелательных высказываний, так называемого положительного программирования, поддержки. Атмосфера эмоциональной теплоты, эмпатии, заботы, складывающаяся на занятиях, позволяет каждому участнику арт-терапии пережить ситуацию успеха в той или иной деятельности. В итоге приобретается позитивный опыт самоуважения и самопринятия, укрепляется чувство собственного достоинства. Постепенно корректируется образ «Я».

Доверие, которое формируется на занятиях, позволяет участникам спокойно воспринимать индивидуальные различия, приходиться к взаимопониманию и помогать друг другу.

Завершая занятие, важно подчеркнуть успех каждого и всей группы в целом.

В тематически-ориентированных структурированных группах тема занятия чаще всего задается руководителем. Однако в отдельных ситуациях она может выбираться участниками в процессе коллективного обсуждения.

В арт-терапии сложились различные подходы к отбору и классификации тем. В зарубежной практике общепризнанна система М. Либман:

- темы, связанные с освоением изобразительных материалов;
- общие темы, позволяющие исследовать широкий круг проблем и переживаний участников;
- темы, связанные с исследованием системы отношений, образа «Я»;
- темы, имеющие особую значимость при парной работе, а также предназначенные для работы с семьями;
- темы для совместной изобразительной деятельности участников группы.

Так, темы последней из названных групп: «Добро и зло», «Черное и белое», «День и ночь», «Судьба» — позволяют развивать коммуникативные навыки, преодолевать социальную отчужденность, выстраивать гармоничные взаимоотношения с коллективом.

Примером техник и упражнений, связанных с восприятием самого себя, являются: «Автопортрет», «Линии жизни», «Каким меня видят люди», «Каким я вижу себя», «Прошлое. Настоящее. Будущее», «Сказочный герой» и многие другие.

Темы следующей группы: «Я и моя зависимость», «Сны», «Детство», «Свобода», «Сокровенное желание» — особенно значимы в работе с подростковой наркотической зависимостью.

В процессе художественной деятельности актуализируются эмоции и фантазии, отражающие травматический опыт личности и причины стрессового расстройства.

В коррекции проблем личностного развития целесообразны «игры с цветом». К примеру, нарисовать и раскрасить в соответствии с собственными ассоциациями эмоциональные состояния — счастье, печаль, гнев, страх.

Другой вариант — использовать лишь один цвет, который нравится или, наоборот, не нравится. Для исследования его смыслового значения предлагается нарисовать различные фигуры, линии, формы.

Преодолеть психологические барьеры, негативные переживания, опасения, снять эмоциональное напряжение, тревожность хорошо удастся посредством техники «Монотипия». Работа выполняется красками на глянцевой бумаге, стекле или зеркале. Затейливые пятна-отпечатки расцениваются как источник ассоциаций.

Литература

1. Осипова, А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова. — М. : Сфера, 2005. — С. 160–215.
2. Копытин, А.И. Руководство по групповой арт-терапии / А.И. Копытин. — СПб. : Речь, 2003. — 320 с.
3. Лебедева, Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л.Д. Лебедева. — СПб. : Речь, 2005. — 256 с.

Практические занятия 11, 12. Особенности использования в психокоррекционной работе метода сказкотерапии

Цель: сформировать представление о специфике метода сказкотерапии в психокоррекционной работе психолога с клиентом/ребенком.

Задачи:

- получить представление о психокоррекционных возможностях и особенностях организации психокоррекционной работы с помощью метода сказкотерапии через собственный опыт студентов — участников групповой работы, организуемой преподавателем;
- оценить возможности использования метода сказкотерапии по отношению к клиенту/ребенку, особенности механизма психологического воздействия на человека данного метода.

Ключевые понятия: сказкотерапия; этапы групповой и индивидуальной психокоррекции; категории интерпретации авторской сказки клиента (ребенка); психологический механизм метода сказкотерапии.

Задания

1. Используя категории интерпретации истории клиента/ребенка, предложите психологический анализ особенностей клиента и его проблемной ситуации. Определите психокоррекционную стратегию взаимодействия с клиентом, используя данный метод.

2. Разработайте психокоррекционное занятие (сессию) для клиента (участников группы) или ребенка (детей) с различными психологическими трудностями, используя различные техники и приемы метода сказкотерапии.

Методический материал

Сказкотерапия – метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействий с окружающим миром. К сказкам обращались в своем творчестве известные зарубежные и отечественные психологи: Э. Фромм, Э. Берн, Р. Гарднер, А. Менегетти, М. Осорина, Е. Лисина, Е. Петрова, Р. Азовцева, Т. Зинкевич-Евстигнеева, И. Вачков, Д. Соколов и т. д.

Тексты сказок вызывают интенсивный эмоциональный резонанс как у детей, так и у взрослых. Образы сказок обращаются одновременно к двум психическим уровням: к уровню сознания и подсознания, что дает особые возможности при коммуникации. Особенно это важно для коррекционной работы, когда необходимо в сложной эмоциональной обстановке создавать эффективную ситуацию общения.

Выделяют следующие коррекционные функции сказки: психологическую подготовку к напряженным эмоциональным ситуациям; символическое отреагирование физиологических и эмоциональных стрессов; принятие в символической форме своей физической активности.

Метод сказкотерапии использует два своих основных вида: сочинение сказки (истории) самими клиентами и использование готовых сказок, в том числе и авторских. Метод рассказывания историй (сочинение историй) возник в зарубежной практике (1971) и связан с именем Ричарда Гарднера.

Эффективность рассказывания историй

Существуют две первичные цели, которые делают сказкотерапию эффективной, а именно: передача и получение информации. Обе стороны, психолог и клиент, транслируют и получают информацию в процессе рассказывания истории. В наиболее распространенном варианте клиент или ребенок сначала предоставляет, а затем получает информацию (т. е. психолог рассказывает собственную историю только после того, как выслушает историю клиента, и только в ответ на его историю). Этот процесс не только облегчает диагностику, но также способствует построению взаимопонимания с клиентом. Этим процессом

организуются условия, в которых психологическое воздействие может осуществляться в безопасной и культурально сенситивной манере.

Как указывалось выше, взрослые и дети используют истории, чтобы выразить и совершенствовать свои чувства, транслировать информацию о себе и своих семьях и т. д. Психологи, благодаря этим историям, узнают о проблемах и фрустрациях и получают представление о защитных механизмах, конфликтах и семейной динамике (Gardner, 1995). Истории, таким образом, являются прекрасным дополнением к другим диагностическим процедурам и могут использоваться, чтобы подтвердить гипотезы относительно клиента, ребенка и его семьи (Brandell, 2000; Mueller & Tingley, 1990; Shermann, 1990). Истории могут использоваться, чтобы получить более полное понимание о взрослых и детях, учитывая их значимое окружение, как культурное, так и семейное. Преимущество историй для этих задач – их ненавязчивость и неочевидность. Большинство взрослых и детей не осознают, как сильно они раскрываются, когда рассказывают сказки или истории. По многим характеристикам сказкотерапия является проективной методикой, которая имеет много общего со свободными ассоциациями или сновидениями. Придуманные истории содержат большой объем информации о клиенте, не заставляя его давать пояснения или комментарии, защищать себя или семью или чувствовать себя ответственным (Close, 1998).

Психолог должен просто внимательно слушать и уметь понять скрытое содержание. Психолог может понимать клиента (ребенка), опираясь на предложенную им метафору. Более того, он может реагировать в рамках этой же метафоры, чтобы избежать прямых формулировок проблемы или языка конфронтации. По словам Р. Гарднера, психолог напрямую обращается к бессознательному клиента и не всегда должен стремиться сделать неосознаваемое осознанным (Gardner, 1995, 1997). Таким образом, психолог сможет многое дать ребенку, без всяких советов и рекомендаций и так, что последний этого не осознает. Фактически, рассказывая клиенту (ребенку) ответную историю, используя те же персонажи и условия, но несколько меняя сюжет, психолог может обеспечить корригирующий опыт, может предложить варианты решения или стратегию совладания, может дать новое толкование (или переформулировать) события и может дать совет, избегая прямых формулировок (Pearce, 1995; Stiles & Kottman, 1990).

Сочинение историй, рассказов используется для оживления чувств клиента, вербализации образов, ассоциаций, символов, имеющихся у клиента, для того чтобы претворить внутреннее беспокойство в конкретный образ и вдохновиться в творчестве. Этот метод может использоваться как в индивидуальной, так и в групповой работе. Используя

групповую форму работы, психолог должен учитывать готовность клиента чем-то искренне творчески поделиться в группе. Литературное сочинение координирует, дисциплинирует ум и руку; воображение используется клиентом в созидательной форме, а не в виде грез и фантазий. Возможности сочинения историй состоят в следующем.

1. Изложение даже простых переживаний автора есть осязаемое произведение, отличающее автора от других. Совместная работа над сочинением обогащает, усиливает чувство удовлетворения.

2. Описывание в сочинении семьи, друзей, событий прошлого и настоящего помогает клиенту стать более непринужденным в отношении к внешнему миру, противостоять условностям.

3. Творческо-литературное дело выявляет реакции клиента на реальные и фантастические события на фоне реакций группы в целом.

4. Члены группы оцениваются другими клиентами как думающие и творческие люди.

5. Клиенты группы своей работой выражают решимость более активно и самостоятельно двигаться по пути к самоизменению и самореализации.

6. Некоторые авторы отмечают, что вербализация внутренних переживаний клиента во многом ведет к освобождению от этих переживаний. Поэтому процесс написания рассказов, сочинений, дневниковых записей способствует освобождению от многих переживаний и осознанию внутреннего конфликта клиента.

Метод сочинения историй успешно используется в работе с детьми. Так, Р. Гарднер предложил метод «общего сочинения историй» ребенком и взрослым. Этот метод использовался им для того, чтобы помочь ребенку найти адекватные способы разрешения конфликтов, вызывающих нарушения поведения ребенка дома и в школе.

Метод реализуется следующим образом: сначала некоторую историю рассказывает ребенок, затем ее продолжает психолог, который вводит в повествование «более здоровые» способы адаптации и разрешения конфликтов, чем те, что были изложены ребенком. Этот метод помогает детям понять хорошие и плохие стороны своего «Я», осознать свой гнев и выразить его без опаски. В ответном рассказе взрослый представляет альтернативные решения конфликтов для того, чтобы у ребенка не было необходимости быть поработанным невротическими типами поведения.

Каждую историю начинает ребенок со слов: «Однажды...», «Давным-давно...», «Когда-то...», «Далеко-далеко...» Это отделяет ребенка от содержания высказывания во времени и пространстве и позволяет говорить о том, что вызывает у него тревогу. В конце каждой истории ребенок придумывает заглавие, которое помогает психологу выделить наиболее важные аспекты истории.

Возможности психокоррекционной работы с готовой сказкой

1. Использование сказки как метафоры. Текст и образы сказок вызывают свободные ассоциации, которые касаются личной жизни клиента, и затем эти метафоры и ассоциации могут быть обсуждены.

2. Рисование по мотивам сказки. Свободные ассоциации проявляются в рисунке, и дальше возможен анализ полученного графического материала.

3. Обсуждение поведения и мотивов действий персонажа, что служит поводом к обсуждению ценностей поведения человека, выявляет систему оценок человека.

4. Проигрывание эпизодов сказки. Проигрывание эпизодов дает возможность ребенку или взрослому почувствовать некоторые эмоционально значимые ситуации и проиграть эмоции.

5. Использование сказки как притчи-нравоучения. Подсказка с помощью метафоры варианта разрешения ситуации.

6. Творческая работа по мотивам сказки (дописывание, переписывание, работа со сказкой).

Сказки разделяют на традиционные (народные) и авторские. Народные сказки также делятся на несколько групп: бытовые (например, «Лиса и журавель»); сказки-загадки (истории на сообразительность, истории хитреца); сказки-басни, проясняющие какую-нибудь ситуацию или моральную норму; притчи (истории о мудрых людях или о занимательных ситуациях); сказки о животных; мифологические сюжеты (в том числе истории про героев); волшебные сказки, сказки с превращениями («Гуси-лебеди», «Крошечка-хаврошечка» и т. д.).

Привлекательность сказок для психокоррекции и развития личности взрослого и ребенка заключается в следующем.

1. Отсутствие в сказках прямых нравоучений, назиданий. События сказочной истории логичны, естественны, вытекают одно из другого, ребенок усваивает причинно-следственные связи, существующие в мире.

2. Через образы сказки ребенок соприкасается с жизненным опытом многих поколений. В сказочных сюжетах встречаются ситуации и проблемы, которые переживает в своей жизни каждый человек: отделение от родителей; жизненный выбор; взаимопомощь; любовь; борьба добра со злом. Победа добра в сказках обеспечивает ребенку психологическую защищенность: что бы ни происходило в сказке — все заканчивается хорошо. Испытания, выпавшие на долю героев, помогают им стать умнее, добрее, сильнее, мудрее. Таким образом, ребенок усваивает, что все, что происходит в жизни человека, способствует его внутреннему росту.

3. Отсутствие заданности в имени главного героя и месте сказочного события. Главный герой — это собирательный образ, и ребенку

легче идентифицировать себя с героем сказки и стать участником сказочных событий.

4. Ореол тайн и волшебства, интригующий сюжет, неожиданное превращение героев – все это позволяет слушателю активно воспринимать и усваивать информацию, содержащуюся в сказках.

Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева предложила систему «сказкотерапевтической психокоррекции», которая понимается как процесс знакомства с сильными сторонами личности ребенка, расширения поля сознания и поведения ребенка, поиск нестандартных оптимальных выходов из различных ситуаций, безусловное принятие ребенка и взаимодействие с ним на равных посредством работы со сказкой.

Разработанный автором курс сказкотерапии включает в себя множество приемов и форм работы, которые позволяют развивать творческое мышление, воображение, внимание и память, восприимчивость и координацию движений, позитивную коммуникацию и адекватную самооценку. Сказку можно анализировать, сочинять, переписывать, рассказывать, рисовать, драматизировать.

Основные приемы работы со сказкой

1. *Анализ сказок.* Цель – осознание, интерпретация того, что стоит за каждой сказочной ситуацией, конструкцией сюжета, поведением героев.

Например, для анализа выбирается известная сказка. При этом предлагается ответить на ряд вопросов: «Как вы думаете, о чем эта сказка?»; «Кто из героев больше всего понравился и почему?»; «Почему герой совершил те или иные поступки?»; «Что произошло бы с героями, если они не совершили бы тех поступков, которые описаны в сказке?», «Что было бы, если бы в сказке были одни хорошие или плохие герои?», а также другие вопросы.

Данная форма работы применяется для детей в возрасте от 5 лет, подростков и взрослых.

2. *Рассказывание сказок.* Прием помогает проработать такие моменты, как развитие фантазии, воображения, способности к децентрации. Процедура состоит в следующем: ребенку или группе детей предлагается рассказать сказку от первого или от третьего лица. Можно предложить ребенку рассказать сказку от имени других действующих лиц, участвующих или не участвующих в сказке. Например, как сказку о Колобке рассказала бы лиса, Баба Яга или Василиса Премудрая. «Давайте попробуем увидеть историю Колобка глазами Бабы Яги, лисы, Василисы Премудрой или пенька, на котором сидел Колобок».

3. *Переписывание сказок.* Переписывание и дописывание авторских и народных сказок имеет смысл тогда, когда ребенку, подростку или взрослому чем-то не нравится сюжет, некоторый поворот событий,

ситуаций, конец сказки и т. д. Это важный диагностический материал. Переписывая сказку, дописывая свой конец или вставляя необходимые ему персонажи, клиент сам выбирает наиболее соответствующий его внутреннему состоянию поворот и находит тот вариант разрешения ситуаций, который позволяет освободиться ему от внутреннего напряжения – в этом заключается психокоррекционный смысл переписывания сказки.

4. *Проигрывание сказки.* Позволяет взрослому, подростку и ребенку отреагировать и осмыслить разные паттерны поведения, сравнить «старые» и «новые», адаптивные способы реагирования в сложных ситуациях, получить новый позитивный опыт.

Литература

1. Осипова, А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова. – М. : Сфера, 2005. – С. 199–204.
2. Бремс, К. Полное руководство по детской психотерапии / К. Бремс ; пер. с англ. Ю. Брянцевой. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. – 640 с. (Серия «Кафедра психологии»). – С. 468–462.
3. Вачков, И.В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку / И.В. Вачков. – М. : Ось-89, 2003.

Практические занятия 13, 14. Поведенческие методы коррекции. Прикладные особенности использования метода систематической десенсибилизации и контактной десенсибилизации

Цель: сформировать представление о специфике методов поведенческой психокоррекции в психокоррекционной работе психолога с клиентом/ребенком.

Задачи:

- получить представление о психокоррекционных возможностях и особенностях организации психокоррекционной работы с помощью методов поведенческой психокоррекции на примере метода систематической десенсибилизации через собственный опыт студентов – участников работы, организуемой преподавателем;
- научить осуществлять психокоррекционную работу с помощью метода систематической десенсибилизации с конкретным клиентом, обладающим ситуативной тревожностью.

Ключевые понятия: поведенческая психокоррекция; безусловные и условные рефлекторные связи, метод систематической десенсибилизации, реципрокное торможение, противообусловливание.

Задания

1. Назовите методы поведенческой коррекции, раскройте их содержание, определите область их применения. Перечислите трудности и нарушения человека, при которых эффективными будут поведенческие методы.

2. Раскройте особенности механизма воздействия поведенческих методов на клиента.

3. Студентам предлагается получить представление о поведенческой психокоррекции на примере метода систематической десенсибилизации.

4. Используя словарь монофобий, определите те из них, от которых часто страдают люди (прил. 3). Каким образом происходит формирование фобических реакций у человека?

5. Определите различия в подходе и проведении коррекционного воздействия на детей и взрослых, страдающих от ситуативной тревожности.

6. Сконструируйте содержание 2 этапа метода систематической десенсибилизации совместно с клиентом.

Методический материал

В 1958 году вышла книга австрийского психотерапевта Д. Вольпе «Психотерапия реципрокным торможением». В теории реципрокного торможения Вольпе речь идет о торможении тревожных реакций с помощью одновременного вызывания других реакций, которые с физиологической точки зрения являются антагонистическими по отношению к тревоге, не совместимы 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 действенным стимулом в устранении тревоги оказалась мышечная релаксация. Экспериментируя с животными, 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 контробоусловливания 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.

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.

В экспериментах на животных таким противообусловливающим стимулом является кормление. 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, обуславливающие 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 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.

Метод систематической десенсибилизации — метод систематического постепенного уменьшения сензитивности (т. е. чувствительности)

человека к предметам, событиям или людям, вызывающим тревожность, а следовательно, и систематическое последовательное уменьшение уровня тревожности по отношению к этим объектам. Метод может быть полезен для разрешения трудностей в развитии, когда основной причиной выступает неуместная неадекватная тревожность.

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. Основной его задачей является обучение клиента способам регуляции состояний напряженности и релаксации. Для этого могут быть использованы различные методы: аутогенная тренировка, косвенное, прямое внушение, а в исключительных случаях – гипнотическое воздействие. При работе с детьми наиболее часто используются методы косвенного и прямого вербального внушения.

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

Задача – 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 пациентом 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.

Например, у клиента выявляется страх высоты – гибофобия. Психолог составляет иерархическую шкалу – перечень ситуаций и сцен, которые вызывают у клиента страх, начиная от слабого и до сильно выраженного. На первое место может быть поставлено слово «высота», потом – вид открытой двери на балкон высотного этажа, затем сам балкон, вид асфальта и автомашин под балконом. Для каждой из этих сцен могут быть разработаны более мелкие актуальные для клиента детали.

3-й этап – этап собственно десенсибилизации – соединение 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 клиентами 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 с. Затем устраняет возникшую тревогу путем усиления релаксации. Этот период длится до 20 с. 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 волнующей и учится купировать ее релаксацией. Посредством тренировок можно достичь такого результата, когда представление о высоте у больного с гибофобией уже не вызывает страха. После этого тренировки переносят из лаборатории в реальную действительность.

В течение одного занятия отрабатываются 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.

Литература

1. Осипова, А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова. – М. : Сфера, 2005. – С. 215–243.
2. Бремс, К. Полное руководство по детской психотерапии / К. Бремс ; пер. с англ. Ю. Брянцевой. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. – 640 с. (Серия «Кафедра психологии»). – С. 495–524.

Практические занятия 15, 16 (4 часа). Организация и проведение психокоррекционных групп

Цель: сформировать представление о специфике групповой психокоррекции в психокоррекционной работе психолога.

Задачи:

- получить представление о психокоррекционных возможностях и особенностях организации работы с помощью различных видов групповой психокоррекции;
- научить осуществлять организацию и ведение психокоррекционных групп, осознанно учитывая особенности групповой динамики (используя учебную студенческую группу).

Ключевые понятия:

групповая психологическая коррекция, группа, психокоррекционная группа, психокоррекционная групповая работа, групповая динамика, элементы групповой динамики, фазы развития группы, групповая сплоченность, цели группы, групповые нормы (правила).

Задания

1. Назовите показания к выбору групповой формы психологической коррекции. Приведите примеры возможных трудностей и нарушений клиента, при которых эффективно использование определенных видов групповой психологической коррекции.

2. Перечислите и охарактеризуйте элементы групповой динамики психокоррекционной групповой работы. Как элементы групповой динамики оказывали свое воздействие на работу группы во время тренинга и на вас как на участника группы?

Методический материал

Механизм групповой динамики – это процесс, который развивается во времени и является результатом взаимоотношений в группе. В процессе 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) — это 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 поощряются 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 допускается 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 их собственной 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 тем 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 ту 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:

α – 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 приспособливающиеся 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 психо-коррекционной 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, ими становятся люди общительные, веселые, увлекательные, мирные, сердечные;

3) «черная овца» – человек, для остальных членов группы неприглядный, 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 сосредотачиваются 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.

Литература

1. Колесникова, Г.И. Основы психопрофилактики и психокоррекции / Г.И. Колесникова. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 185 с. – (Высшее образование).
2. Осипова, А.А. Введение в практическую психокоррекцию: групповые методы работы / А.А. Осипова. – М. : Моск. психолого-соц. ин-т, 2000 ; Воронеж : МОДЭК, 2000. – 235 с. – (Б-ка школьного психолога).
3. Осипова, А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова. – М. : Сфера, 2005. – С. 334–424.
4. Рудестам, К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – СПб. : Речь, 2000.

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

I. Задания к теме «Психологическая коррекция как сфера деятельности практического психолога»

1. Сопоставьте особенности психологической коррекции и психологического консультирования как видов психологической помощи, обозначив их сходства и различия.
2. Сформулируйте понятие «психическое здоровье» и определите критерии этого понятия в отечественной психологии.
3. Определите содержание понятия «норма возрастного развития», используя критерии нормы возрастного развития и табл. 2.
4. Подготовить теоретический и практический материал по основным зарубежным подходам к психокоррекции (прил. 1): психоаналитический; аналитический; адлерианский; бихевиоральный; когнитивный; трансактный; гештальт-подход; гуманистический; экзистенциальный. В подготовке теоретического материала необходимо использовать табл. 3 и план ответа на вопрос «Основные положения подхода»:
 - 1) понятие личности, структура личности;
 - 2) движущие силы развития личности;
 - 3) модель (условия) роста и развития личности;
 - 4) нарушения личности и их источники.

Литература

1. Колесникова, Г.И. Основы психопрофилактики и психокоррекции / Г.И. Колесникова. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 185 с. – (Высшее образование). – С. 59–70.
2. Осипова, А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова. – М. : Сфера, 2005. – С. 33–126.

II. Задания к теме «Этапы осуществления психокоррекционной деятельности»

1. Выберите воображаемый или реальный случай взрослого/ребенка, нуждающегося в психокоррекционной помощи. Разработайте содержание диагностического и аналитического этапов психокоррекционной работы с данным клиентом/ребенком. Сформулируйте психологический диагноз и психологический прогноз клиента/ребенка.
2. Опишите эффективную стратегию психокоррекционной работы для данного клиента/ребенка (используйте вопрос «Виды психологической коррекции»).

Литература

1. Осипова, А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова. – М. : Сфера, 2005. – С. 22–33.

III. Задания к теме «Особенности составления психокоррекционных программ»

1. Проанализируйте готовую психокоррекционную программу (по выбору), напишите рецензию на нее, отметив достоинства и недостатки (программу можно взять из журнала «Школьный психолог»).

2. Выберите воображаемый или реальный случай обращения за психологической помощью взрослого/ребенка. Составьте/разработайте проект психокоррекционной программы в соответствии с принципами и правилами ее составления.

Литература

1. Осипова, А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова. – М. : Сфера, 2005. – С. 22–33.

IV. Задания к теме «Особенности использования в психокоррекционной работе метода арт-терапии»

1. Определите специфику видов метода арт-терапии, показания к применению, механизм психологического воздействия на аспекты поведения и психологии клиента/ребенка. Определите особенности подготовки и проведения рисуночного и скульптурного метода, методов музыкотерапии, библиотерапии и танцетерапии.

2. Проанализируйте творческий продукт, созданный клиентом/ребенком (используйте таблицу прил. 2 «Подходы к интерпретации арт-терапевтического процесса и продукта»).

3. Разработайте арт-терапевтическую сессию (занятие) для воображаемого или реального случая обращения к психологу взрослого/ребенка, нуждающегося в психокоррекционной помощи.

Литература

1. Осипова, А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова. – М. : Сфера, 2005. – С. 160–215.
2. Копытин, А.И. Руководство по групповой арт-терапии / А.И. Копытин. СПб. : Речь, 2003. – 320 с.
3. Лебедева, Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л.Д. Лебедева. – СПб. : Речь, 2005. – 256 с.

V. Задания к теме «Особенности использования в психокоррекционной работе метода сказкотерапии»

1. Используя метод рассказывания историй (психокоррекционная сказкотерапия), предложите человеку, имеющему, на ваш взгляд, психологические проблемы или трудности, сочинить историю (сказку). Используя категории интерпретации истории, определите особенности рассказчика и его проблемной ситуации.

2. Разработайте стратегию психокоррекционной работы с данным клиентом/ребенком посредством метода сказкотерапии, составьте историю, имеющую коррекционный характер.

Литература

1. Осипова, А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова. — М. : Сфера, 2005. — С. 199–204.
2. Бремс, К. Полное руководство по детской психотерапии / К. Бремс ; пер. с англ. Ю. Брянцевой. — М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. — 640 с. (Серия «Кафедра психологии»). — С. 468–462.
3. Вачков, И.В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку / И.В. Вачков. — М. : Ось-89, 2003.

VI. Задания к теме «Поведенческие методы коррекции»

1. Определите и дайте характеристику основным методам поведенческой коррекции. Перечислите показания к применению и механизм психологического воздействия на клиента/ребенка.

2. Используя метод систематической/контактной десенсибилизации для воображаемого или реального случая взрослого/ребенка, нуждающегося в применении данного метода, разработайте содержание психокоррекционной работы с применением данного метода (прил. 3).

Литература

1. Осипова, А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова. — М. : Сфера, 2005. — С. 215–243.

VII. Задания к теме «Организация и проведение психокоррекционных групп»

1. Изучите особенности видов групповой психокоррекционной работы: психодрама, трансактная групповая работа, телесно-ориентированная групповая работа, тренинги умений.

2. Разработайте сессию (встречу) для воображаемого или реального случая групповой психокоррекционной помощи, используя любой из видов групповой работы.

Литература

1. Колесникова, Г.И. Основы психопрофилактики и психокоррекции / Г.И. Колесникова. — Ростов н/Д : Феникс, 2005. — 185 с. — (Высшее образование).
2. Осипова, А.А. Введение в практическую психокоррекцию: групповые методы работы / А.А. Осипова. — М. : Моск. психолого-соц. ин-т, 2000 ; Воронеж : МОДЭК, 2000. — 235 с. — (Б-ка школьного психолога).

3. Осипова, А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова. – М. : Сфера, 2005. – С. 334–424.
4. Рудестам, К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – СПб. : Речь, 2000.

*Перечень авторских источников
для самостоятельного конспектирования*

1. Абрамова, Г.С. Практическая психология : учебник для студентов вузов / Г.С. Абрамова. – М. : Академия, 1999. – 521 с. – С. 150–161.
2. Осипова, А.А. Общая психокоррекция : учеб. пособие / А.А. Осипова. – М. : Сфера, 2005. – 512 с. – С. 160–190, 224–244.
3. Рудестам, К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – СПб. : Речь, 2000.

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ

1. Психологическая помощь человеку, нуждающемуся в ней. Понятие и специфические черты психокоррекции.
2. Виды психологической коррекции.
3. Принципы психокоррекционной работы.
4. Цели и задачи психокоррекционной работы.
5. Характеристика и задачи этапов психокоррекционной работы.
6. Характеристика и задачи диагностического этапа психокоррекции.
7. Характеристика и задачи аналитического этапа психокоррекции.
8. Понятия «психологический анамнез», «психологический диагноз» и «психологический прогноз». Разработка стратегии психокоррекционной работы.
9. Задачи и особенности осуществления установочного этапа психокоррекционной работы.
10. Задачи и содержание этапа оценки эффективности и завершающего этапа психокоррекционной работы.
11. Основные принципы составления психокоррекционных программ.
12. Структура психокоррекционной программы.
13. Основные подходы психокоррекционной работы.
14. Методы и средства психокоррекционного воздействия.
15. Основные подходы и технологии психологической коррекции.
16. Групповые и индивидуальные формы работы.
17. Использование поведенческих методов в психологической коррекции. Виды и показания к применению.
18. Метод систематической десенсибилизации. Показания и технология использования.
19. Использование метода контактной десенсибилизации в работе с детьми.
20. Метод арт-терапии. Направления, цели и принципы метода. Виды арт-терапии.
21. Графический и скульптурный художественные методы арт-терапии. Цели использования.
22. Подходы к интерпретации процесса, формы и содержания художественного процесса и продукта.
23. Этапы построения арт-терапевтического процесса графического и скульптурного художественного метода. Приемы работы с клиентом.
24. Сказкотерапия как метод психокоррекционного воздействия. Виды метода сказкотерапии.
25. Использование метода коррекционной сказки (метода рассказывания историй) в психологической коррекционной работе.

26. Цели психологической сказки. Уровни анализа психологической сказки.

27. Принципы и приемы групповой работы с использованием метода сказкотерапии.

28. Групповые и индивидуальные методы психокоррекции.

29. Элементы групповой динамики. Этапы групповой работы.

30. Цели и нормы групповой психокоррекционной работы.

31. Структура группы в рамках групповой формы коррекционной работы.

32. Фазы развития группы и групповая сплоченность.

33. Особенности групповой психокоррекционной работы в рамках трансактного анализа. Цели, задачи, методы и приемы работы.

34. Особенности групповой психокоррекционной работы в рамках психодрамы. Цели и принципы групповой работы.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Основная литература

1. Абрамова, Г.С. Практическая психология : учебник для студентов вузов / Г.С. Абрамова. — М. : Академия, 1999. — 521 с.
2. Колесникова, Г.И. Основы психопрофилактики и психокоррекции/ Г.И. Колесникова. — Ростов н/Д : Феникс, 2005. — 185 с. — (Высшее образование).
3. Осипова, А.А. Введение в практическую психокоррекцию: групповые методы работы / А.А. Осипова. — М. : Моск. психолого-соц. ин-т, 2000 ; Воронеж : МОДЭК, 2000. — 235 с. — (Б-ка школьного психолога).
4. Осипова, А.А. Общая психокоррекция : учеб. пособие / А.А. Осипова. М. : Сфера, 2001. — 512 с.
5. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б.Д. Карвасарского. — СПб. : Питер, 2006. — 944 с.
6. Романин, А.Н. Основы психотерапии : учеб. пособие / А.Н. Романин. — М. : Академия, 1999. — 208 с.
7. Рудестам, К. Групповая психотерапия/ К. Рудестам. — СПб. : Речь, 2000.
8. Хухлаева, О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции : учеб. пособие / О.В. Хухлаева. — М. : Академия, 2001. — 208 с.

Дополнительная

9. Бремс, К. Полное руководство по детской психотерапии / К. Бремс / пер. с англ. Ю. Брянцевой. — М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. — 640 с. (Серия «Кафедра психологии»).
10. Вачков, И.В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку / И.В. Вачков. — 2-е изд. — М. : Ось-89, 2003.
11. Дубровина, И.В. Практическая психология образования : учеб. для вузов / А.Д. Андреева, А.Д. Воронова, Т.В. Вохмянина [и др.] ; под ред. И.В. Дубровиной. — Гриф МО. — М. : Центр, 2000. — 526 с.
12. Классен, И.А. Практическая психотерапия : курс лекций / И.А. Классен. — М. : МЕДпресс-информ, 2004. — 768 с.
13. Курц, Р. Телесно-ориентированная психотерапия. Метод Хакоми / Р. Курц. — М. : Класс, 2004.
14. Копытин, А.И. Руководство по групповой арт-терапии / А.И. Копытин. — СПб. : Речь, 2003. — 320 с.
15. Лебедева, Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л.Д. Лебедева. — СПб. : Речь, 2005. — 256 с.
16. Шевандрин, Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности : учебник для студентов вузов / Н.И. Шевандрин. — М. : ВЛАДОС, 2001. — 512 с.

Методы и техники теоретических подходов

Психоаналитический подход

1. *Метод свободных ассоциаций.* Клиент расслабляется, устраивается на кушетке или в кресле и проговаривает вслух все мысли и воспоминания, которые приходят ему в голову безотносительно к тому, насколько тривиальными, абсурдными или нелогичными они могут показаться. Терапевт находится вне поля зрения клиента, чтобы у него уменьшилось напряжение. Считается, что одна ассоциация влечет за собой другую, более глубоко расположенную в бессознательном. Ассоциации, продуцируемые клиентом, интерпретируются как символическое выражение подавленных эмоций и чувств. Таким образом, свободные ассоциации вовсе не являются свободными. В процессе работы с клиентом методом свободных ассоциаций высвобождается психическая энергия, которую можно использовать в целях лучшей адаптации.

2. *Интерпретация сопротивления.* Клиент может неосознанно сопротивляться воспоминанию вытесненных конфликтов и импульсов. Необходимо помочь ему осознать уловки своего сопротивления, когда работа застопорилась.

3. *Анализ сновидений.* Содержание их, согласно З. Фрейду, раскрывает вытесненные желания. З. Фрейд называл анализ сновидений «королевской дорогой к бессознательному». Сон — символическое удовлетворение желаний. В его содержании частично отражаются ранние детские переживания.

4. *Анализ трансфера.* Трансфер — замещение в процессе работы с клиентом, которое представляет собой защитный механизм. При этом неосознанный импульс разряжается на каком-нибудь человеке или объекте, но не на том именно, на которого он был направлен изначально. Пример: перенос на аналитика чувств любви и ненависти, которые изначально приписывались родителям. В трансфере отражается потребность человека найти объект, чтобы получить возможность выразить свое вытесненное чувство любви. Трансфер можно обнаружить в вербальных коммуникациях, свободных ассоциациях, содержании сновидений. Аналитик поощряет развитие трансфера, данное состояние повышает вероятность появления у клиента инсайта. Клиент должен внезапно осознать свои прочно укоренившиеся способы переживаний, чувства и реакции на значимых людей, начиная с первых лет жизни. Он должен также осознать связь этих переживаний с нынешними актуальными трудностями.

5. *Интерпретация* — разъяснение неясного или скрытого для клиента значения некоторых аспектов его переживаний или поведения. При этом неосознанные феномены должны стать осознанными.

Интерпретация включает следующие процедуры:

- 1) идентификация (обозначение);
- 2) разъяснение (собственно толкование);
- 3) перевод толкования на язык повседневной жизни клиента.

Основные правила интерпретации:

1. Идти от поверхности вглубь.
2. Интерпретировать то, что клиент уже готов принять.
3. Прежде чем интерпретировать то или иное переживание клиента, необходимо указать ему на защитный механизм, лежащий в его основе.

Аналитический подход

Метод вербальных ассоциаций К.Г. Юнга (Американский психологический журнал. — 1910. — 21, 219–240)

Перед началом эксперимента испытуемый получает следующую инструкцию: «Так быстро, как только можете, произносите первое слово, которое пришло вам в голову».

1. Голова	26. Голубой	51. Туман	75. Семья
2. Зеленый	27. Лампа	52. Делить	76. Умываться
3. Вода	28. Грешить	53. Голод	77. Корова
4. Петь	29. Хлеб	54. Белый	78. Друг
5. Смерть	30. Богатый	55. Ребенок	79. Удача
6. Длинный	31. Дерево	56. Заботиться	80. Ложь
7. Корабль	32. Колоть	57. Простой	81. Поведение
8. Платить	33. Жалость	карандаш	82. Узкий
9. Окно	34. Желтый	58. Печальный	83. Брат
10. Дружелюбный	35. Гора	59. Слива	84. Бояться
11. Готовить пищу	36. Умереть	60. Жениться	85. Аист
12. Спрашивать	37. Соль	61. Дом	86. Фальшивый
13. Холодный	38. Новый	62. Милый	87. Беспокойство
14. Ствол	39. Обычай	63. Стекло	88. Целовать
15. Танцевать	40. Молиться	64. Ссориться	89. Невеста
16. Деревня	41. Деньги	65. Мех	90. Чистый
17. Озеро	42. Глупый	66. Большой	91. Дверь
18. Большой	43. Памфлет	67. Морковь	92. Выбирать
19. Гордость	44. Презирать	68. Рисовать	93. Сено
20. Готовить пищу	45. Палец	69. Часть	94. Довольный
21. Чернила	46. Дорогой	70. Старый	95. Насмешка
22. Сердитый	47. Птица	71. Цветок	96. Спать
23. Необходимый	48. Упасть	72. Бить	97. Месяц
24. Плавать	49. Книга	73. Коробка	98. Хороший
25. Путешествие	50. Несправедливый	74. Дикий	99. Женщина
			100. Оскорблять

История ассоциативного метода в развитии психологии, так же как и сам метод, хорошо известна, поэтому нет необходимости повторяться. Для практических целей я использовал следующую формулировку.

Эта формулировка была создана после многих лет опыта. Слова были отобраны и расположены так, чтобы затронуть почти все комплексы, которые встречаются в практике. Как вы могли заметить, слова также расположены по грамматическому признаку.

Когда эксперимент завершен, я сначала просматриваю общие показатели времени реакции.

*Если я вижу много больших интервалов, это говорит мне о том, что у пациента затруднена саморегуляция, что его психологическая функция действует замедленно, явно испытывая **сопротивление**.* Большинство реакций невротика находятся под мощным давлением сопротивления. Однако встречаются случаи, когда время реакции — нормальное (или наблюдаются быстрые реакции), показатели других комплексов отсутствуют, но очевиден факт наличия невротического симптома. Эти редкие случаи приходятся на очень образованных и интеллигентных людей, которые являются хроническими пациентами, но в течение многих лет практики они научились контролировать свое поведение, и существующее нарушение заметно лишь изредка, если что-либо прямо укажет на наличие невроза. Обычный наблюдатель сочтет их здоровыми, даже если в некоторых местах они просят свое нарушение, вызванное подавленными комплексами.

Сортировка

Сначала я ищу повторяющиеся слова и свожу их вместе, а затем те стимульные слова, которые вызвали затруднение и нарушение инструкции. В большинстве случаев эта сортировка уже позволяет выделить скрытый комплекс, хотя в некоторых случаях нужно задать дополнительные вопросы.

Методика «Раннее воспоминание» и «Запомнившееся сновидение» А. Адлера

Инструкция для получения «Ранних воспоминаний» и «Запомнившихся сновидений»

1. Ф.И.О.
2. Возраст. Пол.
3. Образование (где, когда, какое).
4. Профессия.
5. Сколько у вас братьев и сестер? В какой последовательности вы родились?
6. Вы воспитывались в полной или неполной семье? В каком возрасте вы столкнулись с утратой (смертью или разводом) родителей?

«Раннее воспоминание»

Придя домой и отдохнув, постарайтесь уединиться от всех и устроить так, чтобы в течение часа никто не отвлек вас от воспоминаний. Часа, по-видимому, хватит с избытком, но пусть лучше будет время в запасе, поскольку торопиться здесь не стоит. Опишите на бумаге ваше самое раннее воспоминание. Записывайте, пожалуйста, все, что приходит в голову, не опускайте никаких подробностей, которые всплывают в вашей памяти. Запишите все, что только сможете, постарайтесь ничего не пропустить. Не стоит спрашивать у родителей или других родственников: «Когда это было? Что это было?» и т. п. Важно, что вы это помните как самое раннее свое воспоминание. Хронология не важна. Важно, чтобы вы обязательно:

- сделали это письменно;
- указали примерный возраст, к которому относится воспоминание;
- описали чувства, даже если они противоречивы;
- попытались высказать догадку по поводу цели своего поведения;
- дали название воспоминанию.

«Запомнившееся сновидение»

Запишите свое любое запомнившееся сновидение. Пусть ваш рассказ будет в настоящем времени, это поможет вам лучше вспомнить сон. Укажите, какое оно: повторяющееся или пророческое. Приснилось давно или недавно. Это может быть лишь фрагмент. Старайтесь быть как можно более конкретными, включайте все, что помните, особенно то, что удивило. Цветной это был сон или нет, какие краски преобладали, какие менялись? Важно постараться:

- передать чувства, которые вы испытали во время сна; после того как проснулись; что чувствуете сейчас, описывая этот сон;
- определить цели поведения во сне свои и других персонажей сна;
- дать название сновидению.

Содержательные категории, гипотезы

1. Присутствующие в воспоминании люди

Присутствие Матери:

- может проявиться у человека с жизненным стилем избалованного ребенка;
- может присутствовать у тех субъектов, кто нуждался в большом внимании;
- может присутствовать у хорошо адаптированных благодаря ей субъектов.

Отсутствие Матери:

- проявляется у тех людей, у которых есть чувство, что мать ими пренебрегла;
- может наблюдаться в тех случаях, когда мать «проиграла игру»: ребенок не привязан к ней, не удовлетворен своей жизненной ситуацией;
- может быть связано с рождением в семье следующего ребенка и обусловленной этим «детронизацией» – свержением с трона.

Присутствие Отца:

- может наблюдаться в тех случаях, когда ребенок обращается к отцу из-за неудовлетворенности отношениями с Матерью и/или в связи с рождением следующего ребенка;
- может присутствовать у избалованного ребенка, восстающего против своего отца.

Отсутствие Отца:

- никак не анализируется.

Присутствие братьев и сестер:

- может свидетельствовать о развенчании, «детронизации»;
- может отражать несамостоятельность и зависимость от них;
- может отражать развитие социального чувства и сотрудничества, возможно, и неудачное.

Присутствие двоюродных братьев и сестер:

- присутствие двоюродных того же пола, что и сам субъект, может свидетельствовать о расширении поля социального действия субъекта, распространении его за пределы собственной семьи;
- присутствие двоюродных противоположного пола (двоюродного брата, если субъект воспоминания – женщина, и двоюродной сестры, если субъект воспоминания – мужчина) может свидетельствовать о трудностях во взаимодействии с противоположным полом.

Присутствие бабушки, дедушки и остальных родственников:

- может означать, что они баловали ребенка и «испортили» его;
- упоминание наряду с другими родственниками в дружественной атмосфере, например где-нибудь за городом, может означать исключение остальных людей и, следовательно, недостаточную социальную адаптацию.

Присутствие посторонних, чужих людей (гости, друзья, соседи и т. д.):

- позволяет предположить, что ребенок осознает себя как часть общества, распространяет свой интерес на других людей;
- посторонние люди воспринимаются как опасность: «Существуют люди с более сильной волей, которые могут соблазнить и сбить с пути»;
- отражает несамостоятельность и страх остаться одному.

2. Тип события:

- опасности, несчастные случаи, телесные и другие наказания: раскрывают преувеличенную тенденцию сосредоточиваться преимущественно на враждебной стороне жизни;
- болезнь и смерть – отражают страх перед ними и стремление лучше подготовиться к встрече с ними, став, например, врачом, медсестрой;
- проступки, кражи, сексуальные проступки (если они совершались как нечто привычное) указывают на огромное усилие избегать их;
- новые жизненные ситуации: воспоминание о первом посещении детского сада или школы показывает, какое большое впечатление оказывают на человека новые ситуации.

3. Способы восприятия ситуации субъектом

Преобладающий вид чувствительности (как правило, преобладает тот вид чувствительности, с которым были трудности). События, запоминаемые в детстве, должны быть очень близкими к основному интересу индивидуума; а если мы знаем его главный интерес, то мы знаем его цель и стиль жизни.

Ощущение принадлежности:

- «Мы-ситуация» или «Я-ситуация»;
- используется ли только местоимение «Я» или/и местоимение «Мы» (использование «Мы» свидетельствует о большем развитии социального чувства и сотрудничества, но многое зависит от того, «Мы-с кем»: только с членами из собственной семьи или с более широким кругом людей).

Эмоции и чувства:

- чувства никогда не противоречат стилю жизни;
- цель наших чувств и эмоций соответствует жизненной цели – избранному нами стилю жизни;
- эмоциональный тон является таким же фиксированным, как и стиль жизни;
- стиль жизни выстраивается вокруг стремления к определенной цели совершенствования, и поэтому мы должны ожидать, что каждое слово, действие или чувство будут органической частью этой целостной линии действий;
- чувства помогают нам удерживать эмоциональный тон, соответствующий избранному жизненному стилю.

4. Дополнительные категории:

- 1) активность субъекта – пассивность субъекта;
- 2) угрожающая среда – дружественная среда;

- 3) субъекта отвергают – субъекта принимают;
- 4) угнетен – радостен

5. Гипотетические дополнения к схеме анализа (по Е.В. Сидоренко)

Субсоциальные (неживые) объекты, являющиеся символами социальных (живых), могут отражать:

- страх перед жизнью (если они имеют устрашающий характер и это отражено в воспоминании);
- любопытство и расширение зоны социального действия.

Отъезд, переезд или подготовка к ним могут отражать стремление субъекта что-то изменить, тягу к переменам.

Праздник в РВ – общий или семейный, личный – помогает человеку сохранять оптимизм: своим воспоминанием он не дает себе забыть, что существуют праздники.

Избиение, оскорбление и надругательство над ребенком как тема воспоминания может свидетельствовать о том, что события детства все-таки важны сами по себе.

Радужное, безоблачное ощущение от собственного воспоминания, заявления: «Мое воспоминание хорошее, там нет ничего опасного, давайте его проанализируем» – признак непонимания своего раннего воспоминания и своего жизненного стиля.

Метод парадоксальной интенции (В.Франкл)

Клиенту предлагается приложить максимум усилий для того, чтобы пережить ощущения того недостатка, от которого хотел бы избавиться. В соответствии с инструкцией нужно не просто эмоционально погрузиться в это состояние, но и вести себя соответствующим образом, например, если недостатком является застенчивость, то быть молчаливым, стараться не привлечь чем-либо к себе внимание, испытывать напряженность и тревогу и т. д.

Предлагая эту технику, психолог должен хорошо замотивировать клиента, объяснить, зачем ему дается это задание.

Например:

1. «Попробуйте максимально полно испытать свое состояние застенчивости для того, чтобы выяснить, насколько оно действительно является для Вас страшным». Или
2. «Если Вы говорите, что Вы хуже всех, то постарайтесь действительно стать таким, чтобы проверить, являетесь ли Вы таким на самом деле».

Данная техника направлена прежде всего на то, чтобы поставить под сомнение испытываемые человеком негативные эмоции, обесценить их, показать, что они не настолько страшны, как он привык считать.

Техника проигрывания роли (терапия фиксированной роли Дж. Келли)

Задание клиенту состоит в том, чтобы предложить ему сыграть роль другого в процессе общения, лучше всего того человека, который является моделью и образцом в общении, того, на кого он хочет быть похожим и «победить» свою личностную проблему. Сыграть роль — это значит вести себя по возможности сходно, употреблять те же слова и выражения, хмуриться и смеяться так же, как и он, и т. д. Такая игра совсем не обязательно должна происходить в той компании, где человек встречается со своим идеалом. Лучше всего, чтобы это было среди других людей, тогда перевоплощение может быть более полным. Клиенту можно предложить рассказывать то, что обычно рассказывает о себе его модель, от первого лица. Мотивировать, объяснить, зачем дается такое задание, можно следующим образом: «У каждого человека в глубине души таятся актерские способности, и если уж Вам самому не дано стать другим, попробуйте сыграть роль другого, пережить то, что испытывает он (она). Опыт, полученный таким образом, поможет Вам понять самого себя, и к тому же Вы сможете точно решить, стоит ли Вам быть таким, как ваш идеал. Возможно, что у Вас самого есть какие-то способности, которые стоит попробовать использовать в процессе общения. А проигрывая роль другого, Вы сможете с большей легкостью их в себе обнаружить».

Эта техника направлена прежде всего на расширение представления человека о себе и на дискредитацию возможностей и образа идеала. Проигрывая роль другого, человек неожиданно для себя может обнаружить, насколько ценными для него являются собственные качества, проявляемые в общении.

Техники психодрамы

«МОНОЛОГ» — протагонист высказывает свои мысли и чувства зрителям. Он выходит из предлагаемых обстоятельств разыгрываемой в данный момент сцены и произносит монолог о том, какие чувства она у него сейчас вызывает. При этом протагонист рассказывает по сцене. Монолог может быть использован для разогрева протагониста, подготовки его к конфликту в психодраматическом действии и для снятия напряжения, возникшего в результате его публичного самораскрытия.

Вариант монолога называется «В сторону»: режиссер останавливает действие, когда ему кажется необходимым, и спрашивает протагониста, какие мысли и чувства он сейчас переживает. Это используется тогда, когда протагонист боится говорить о своих мыслях и чувствах вспомогательному игроку. Проговаривание мыслей вслух позволяет участнику отстраниться от эмоциональных реакций и увидеть все

по-новому. Эта техника способствует познавательному инсайту и когнитивной разработке проблемы.

«ЗА СПИНОЙ» — это обсуждение действий, мыслей и чувств протагониста как бы в его отсутствие, хотя на самом деле он находится среди зрителей. Протагонист сидит на стуле, повернутом спинкой ко всем остальным участникам, и не может принимать участие в обсуждении; а члены группы высказывают свое отношение к нему.

Прием «За спиной» парадоксальным образом помогает участнику группы обратиться лицом к группе, а группе — лицом к нему.

«ВСЕ ЗА СПИНОЙ» — это прием, когда протагонист просит членов группы уйти; однако вместо того чтобы уйти, они все поворачиваются к нему спиной. Протагонист действует так, как будто они действительно ушли, и говорит в адрес каждого члена группы, что он чувствует по отношению к нему.

«ПОВЕРНИСЬ К НЕМУ СПИНОЙ» — смущенный, застенчивый или неуверенный в себе протагонист высказывает свои мысли и чувства тем членам группы, которые внушают ему страх. Режиссер психодрамы предлагает протагонисту повернуться спиной к пугающему его человеку и представить себе, что он находится в привычном для себя месте наедине с режиссером.

Подходы к интерпретации арт-терапевтического процесса и продукта

Категория интерпретации	Определение	Наблюдаемое поведение (продукт)	Пример
Процесс	Исследование подходов клиента к креативному процессу и художественным средствам	Реакция на предоставление средства Выбор конкретных средств Использование средства Отношение к средству	Отказ использовать глину для художественных целей из-за страха испачкаться может указывать на обсессивные или компульсивные черты
Форма	Значение, получаемое из общей формы, и впечатления от творения	Степень организации, такой как размещение, завершенность и симметрия Ясность, движение, цвет Размер и относительный размер	Рисунок семьи, на котором ребенок изображен значительно меньше остальных, может говорить о воспринимаемом значении ребенка
Явное содержание	Оценка актуального содержания	Актуальные объекты Актуальные фигуры Актуальные изображенные взаимоотношения	Изображение счастливой сцены может отражать счастливые чувства
Ассоциативное содержание	Оценка названия, истории, ответов на вопросы, связанных с художественным продуктом	Спонтанные высказывания о продукте творчества Ответы на вопросы о творении Спонтанные/требуемые названия	Скульптура первого школьного дня с названием «Мой худший день» может указывать на школьные проблемы
Скрытое содержание	Анализ символизма художественного продукта	Все объекты, например, дом, лестница Все человеческие фигуры Любые темы, например, солнце, дождь, ветер	Включение ножей или других агрессивных предметов может свидетельствовать о враждебности, агрессии или истории насилия

Примерный иерархический список для метода систематической десенсибилизации

В качестве примера можно привести 15 сцен из иерархии, составленной для клиента со страхом полетов в самолете.

1. Вы читаете газету и замечаете объявление авиакомпании.
2. Вы смотрите телевизионную программу и видите группу людей, садящихся в самолет.
3. Ваш шеф говорит, что вам нужно совершить деловую поездку, лететь придется самолетом.
4. Остается две недели до вашей поездки, и вы просите секретаря забронировать билет на самолет.
5. Вы в своей спальне укладываете чемодан для поездки.
6. Вы принимаете душ утром перед поездкой.
7. Вы в такси по пути в аэропорт.
8. Вы проходите регистрацию в аэропорту.
9. Вы в зале ожидания и слышите информацию о посадке на ваш рейс.
10. Вы стоите в очереди перед трапом самолета.
11. Вы сидите в самолете и слышите, как начинает работать его двигатель.
12. Самолет приходит в движение, и вы слышите голос стюардессы: «Застегните ремни, пожалуйста!»
13. Вы смотрите в окно, когда самолет начинает разбегаться по взлетной полосе.
14. Вы смотрите в окно в то время, когда самолет собирается взлететь.
15. Вы смотрите в окно, когда самолет отрывается от земли.

Словарь монофобий

Автофобия: себя; оставаться одному.

Агорафобия: находиться одному в общественном месте.

Айлурофобия: кошек.

Айхмофобия: колющих инструментов.

Акарофобия: 1. Клещей. 2. В более узком смысле — маленьких насекомых или животных.

Аквафобия: 1. Воды. 2. В более узком смысле — плавания.

Акрофобия: высоты.

Алгофобия: боли; то, что превышает нормальную боязнь боли.

Амаксофобия: транспортных средств, ездить в транспорте.

Аматофобия: пыли.

Ангинофобия: 1. Вообще – удушья или задохнуться. 2. Специальное значение – стенокардического приступа.

Андрофобия: 1. Человека (то есть вида homo sapiens). 2. Мужского пола. Следует различать с гомофобией.

Анемофобия: 1. Ветра, сквозняка. 2. В более широком смысле – воздуха.

Антрофобия: 1. Человека (отдельного). 2. Общества (вообще).

Арахн(е)офобия: пауков.

Астрафобия: 1. Молнии. 2. Грозы.

Афефобия: прикосновения других людей.

Базилофобия: 1. Вообще – ходьбы. 2. В крайних случаях: прямо стоять и ходить.

Баллистофобия: 1. Ракет. 2. Брошенных предметов.

Батофобия: 1. Глубины. 2. Иногда – смотреть вниз с высокого места.

Бацилофобия: бацилл (патогенных микроорганизмов).

Белонефобия: острых, колющих предметов.

Библиофобия: книг; также употребляется в отношении иррациональной ненависти к книгам.

Бронтофобия: грома; не употребляется в отношении умеренной формы, часто встречающейся у детей.

Гамофобия: брака.

Гатофобия: котов.

Гафефобия: касаний других людей.

Гевмафобия: вкусов.

Гелиофобия: 1. Солнца. 2. Солнечного света.

Гематофобия: 1. Вида крови (предпочтительнее). 2. Крови. Также встречается написание гемофобия.

Гемофобия: 1. Вида крови (предпочтительнее). 2. Крови. Также встречается написание гематофобия.

Гиалофобия: стекла.

Гидрофобия: воды.

Гипнофобия: заснуть.

Гипертрихофобия: роста волос на теле, особенно в чрезмерных количествах.

Гомофобия: 1. Когда происходит от латинского корня: человека (то есть вида Homo sapiens), синоним андрофобии. 2. Когда происходит от греческого корня: гомосексуализма.

Демофобия: толпы.

Дисморфофобия: воображаемых дефектов внешности. Однако см. телесное дисморфическое расстройство.

Иерофобия: 1. Религии. 2. Священных объектов, связанных с религией. 3. Религиозных обрядов.

Иофобия: 1. Отравления. 2. Ржавых предметов.

Каинофобия: новых предметов, новых ощущений, новых ситуаций.

Кайнотобия: 1. Нового. 2. Новых вещей. 3. Новых идей. Также называется ценотобией.

Кардиофобия: проблем с сердцем.

Кататрофобия: 1. Вообще — зеркал. 2. Специальное значение — разбить зеркало.

Кенофобия: пустых пространств.

Кераунофобия: 1. Молний. 2. В более широком смысле — грома.

Киберфобия: компьютеров или их использования. Также называется компьютерофобией.

Кинофобия: собак.

Кипридофобия: 1. Венерических болезней. 2. Сексуальной активности вообще.

Клаустрофобия: закрытого пространства.

Компьютерофобия: компьютеров или их использования. Также называется киберфобией.

Копофобия: переутомления.

Копрофобия: кала; в более широком смысле — грязи, загрязнения.

Ксеноглоссолофобия: 1. Иностранных языков. 2. Изучения иностранного языка.

Ксенофобия: 1. Вообще — иностранцев или посторонних. 2. Специальное значение — чужих или иностранных культур или мест.

Лалобия: 1. Вообще — говорить. 2. Специальное значение — запнуться или допустить ошибку при говорении.

Левобия: предметов, находящихся слева от тела человека.

Макрофобия: больших предметов.

Мизофобия: 1. Грязи. 2. Запахаться.

Микрофобия: маленьких предметов.

Монофобия: оставаться одному.

Некрофобия: 1. Вообще — смерти. 2. Более специальное значение — мертвых объектов. 3. Наиболее специализированное значение — трупов людей.

Неофобия: 1. Нового. 2. Специальное значение — новых пищевых продуктов. См. диетическая неофобия, нозофобия: 1. Болезни. 2. Заболевания некоторыми специфическими болезнями.

Никтофобия: 1. Ночи. 2. Темноты. Не употребляется в отношении распространенного состояния у детей.

Одонтофобия: 1. Зубов. 2. Лечения зубов у стоматолога.

Омброфобия: ливней.

Ономатофобия: определенного слова или имени.

Офидофобия: змей.

Охлофобия: толпы, переполненных мест.
Пан(т)офобия: всего! (Наиболее неприятное расстройство.)
Партурифобия: рождения ребенка.
Пеккатофобия: совершения греха.
Пирофобия: огня.
Понофобия: 1. Боли. 2. Перестараться в выполнении какой-то работы.
Рипофобия: 1. Дефекации как процесса. 2. Дефекации как продукта.
Симболофобия: 1. Символов. 2. Символические представления. Вы-
сказывалось предложение, довольно недоброжелательное, что это рас-
стройство вызывается в основном длительным психоанализом.
Скопофобия: быть рассматриваемым другими.
Стазибазифобия: вертикального положения и ходьбы.
Стазифобия: стояния.
Талассофобия: моря.
Танатофобия: 1. Смерти. 2. Мертвых вещей, особенно трупов людей.
Тафофобия: 1. Могил. 2. Быть погребенным заживо, вариант — та-
фефобия.
Тес-фобия: 1. Бога. 2. Возмездия Бога за грехи (реальные или вооб-
ражаемые).
Токсофобия: 1. Ядов. 2. Отравления.
Тремофобия: дрожи.
Трискайдекафобия: числа, которое получается при вычитании 1 из 14.
Трихопатофобия: у женщин: волос на лице. См. трихофобия.
Трихофобия: вообще волос.
Фебрифобия: 1. Лихорадки. 2. Общая боязнь возникновения дис-
функции организма в результате повышения температуры тела.
Фобифобия: 1. Боязни. 2. Возникновения фобии.
Фонофобия: 1. Вообще — звука. 2. Специальное значение — звука
своего собственного голоса.
Херофобия: развлечения, веселья.
Ценотофобия: 1. Нового. 2. Новых вещей. 3. Новых идей. Также на-
зывается кайнотобией.
Эниссофобия: критики.
Эпистемофобия: знания.
Эргазиофобия: 1. Работы. 2. В более широком смысле — ответствен-
ности. Также встречается написание эргофобия.
Эргофобия: 1. Работы. 2. В более широком смысле — ответствен-
ности. Также встречается написание эргазиофобия.
Эрейтофобия: покраснения.
Эремофобия: одиночества, оставаться одному.
Эритрофобия: 1. Красных предметов. 2. В более широком смыс-
ле — покраснения.
Эротофобия: секса.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ	5
ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА	6
РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ФОНДА УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО ТЕМАМ И ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ	7
1. ЛЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ	9
Тема 1.1. Психологическая коррекция как сфера деятельности практического психолога (4 часа)	9
Тема 1.2. Этапы осуществления психокоррекционной деятельности (2 часа)	10
Тема 1.3. Особенности составления психокоррекционных программ (2 часа)	11
Тема 1.4. Индивидуальная психологическая коррекция (4 часа)	12
Тема 1.5. Групповая психологическая коррекция (4 часа)	14
2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	16
Тема 2.1. Специфика психологической коррекции как вида психологической помощи человеку (2 часа)	16
Тема 2.2. Основные концептуальные направления и подходы в психологической коррекции (6 часов)	18
Тема 2.3. Анализ психологической информации о клиенте, определение стратегии психокоррекционной работы (4 часа)	20
Тема 2.4. Прикладные особенности составления программы психокоррекционной работы (4 часа)	28
Тема 2.5. Индивидуальные и групповые методы психологической коррекции (18 часов)	32
3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА	58
ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ	62
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	64
ПРИЛОЖЕНИЯ	65

Учебное издание

Ирина Владимировна КОСТАКОВА

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ

Учебно-методическое пособие

Редактор *Т.Д. Савенкова*
Технический редактор *З.М. Малявина*
Компьютерная верстка: *И.И. Шишкина*
Дизайн обложки: *И.И. Шишкина*

Подписано в печать 15.12.2009. Формат 60×84/16.
Печать оперативная. Усл. п. л. 4,65. Уч.-изд. л. 5,2.
Тираж 100 экз. Заказ № 1-34-09.

Тольяттинский государственный университет
445667, г. Тольятти, ул. Белорусская, 14

