# ВВЕДЕНИЕ

**Понятие о психокоррекции.** Слово «коррекция» буквально означает «исправление». Психокоррекцией называется целенаправленное исправление недостатков в психологии или поведении человека с помощью специальных средств психологического воздействия. Психокоррекции поддаются, как правило, недостатки, не имеющие органической основы и не представляющие собой такие устойчивые качества, которые формируются довольно рано и потом практически не изменяются.

Основное отличие психокоррекции от воздействий, направленных на психологическое развитие человека, заключается в том, что психокоррекция имеет дело с уже сформированными качествами личности или видами поведения и направлена на их переделку, в то время как основная задача психологического развития состоит в том, чтобы при отсутствии или недостаточном развитии сформировать у человека нужные психологические качества.

Отличие психокоррекции от психотерапии заключается в том, что психотерапия имеет дело с болезнями психики человека и занимается их лечением. Многие аномалии в психике и поведении людей, которые проявляются в заболеваниях, похожи на те, с которыми имеет дело психолог, занимающийся психокоррекцией. В ряде случаев – тех, которые относятся к пограничному состоянию между нормой и патологией, - психокоррекцию и психотерапию трудно различить как по применяемым методам, так и по результатам такого воздействия. Людей, обращающихся за помощью к психотерапевту, обычно называют пациентами, а тех, кто нуждается только в психокоррекционной помощи, именуют клиентами. Клиент – это нормальный физически и психически здоровый человек, у которого в жизни возникли проблемы психологического или поведенческого характера, и который не способен самостоятельно их разрешить.

Психокоррекционные воздействия могут быть следующих основных видов: убеждение, внушение, подражание, подкрепление. Убеждение – это способ психокоррекционного воздействия, рассчитанный на сознание и волевое исправление человеком недостатков в своей психологии и поведении. Убеждение помогает человеку понять причины возникших у него затруднений, подкрепляет желание избавится от недостатков.

Убеждение, в свою очередь, может иметь ряд разновидностей. Первый — помочь человеку осознать собственные недостатки с расчетом на то, что он сам найдет в себе силы избавиться от них. На это, в частности, рассчитана логотерапия, частично— психоанализ. Второй вид убеждения, кроме такой помощи, пред­полагает указание способов, с помощью которых он мог бы изба­виться от недостатков. Такова, например, помощь во время пси­хологического консультирования. Третий вид убеждающего пси­хокоррекционного воздействия заключается в том, что с самого начала психолог помогает своему клиенту. При этом сам клиент добровольно и осознанно участвует в процессе вместе с психоло­гом. Так происходит, например, в клиентоориентированной пси­хотерапии К. Роджерса.

Внушение — это процедура психологического воздействия на клиента, которая не предполагает с его стороны осознания всего того, что происходит. Клиент может смутно понимать, что на не­го оказывается психологическое воздействие, но до конца не осознавать, что на самом деле происходит. К внушению обраща­ются, например, тогда, когда клиент хочет измениться, а сам не­осознанно этому сопротивляется.

При внушении человек может быть в сознании, в полусозна­нии и в бессознательном состоянии. При бессознательном внушении используют, например, технику гипноза или отвлекают вни­мание клиента.

Методика подражания состоит в том, что психолог ничего не объясняет и не внушает клиенту, а просто демонстрирует ему нужные образцы поведения, предлагая их повторить. Такое не­редко происходит при использовании групповых методов психо­коррекции, когда участники решают проблемы поведенческого и межличностного, характера. Ведущий группы в этом случае по­казывает, как надо себя вести в тех или иных ситуациях.

Наконец, подкрепление — это процедура, выработанная в бихевиористски ориентированной психотерапии, которая строится на основе **теории социального научения**. В данном случае для достижения необходимого психокоррекционного результата при­меняются разнообразные стимулы, поощрения и наказания, с помощью которых подкрепляются нужные и разрушаются не­нужные поведенческие реакции.

Психокоррекция на практике может применяться в двух фор­мах: индивидуальной или групповой. В первом случае психолог работает с клиентом один на один при отсутствии посторонних лиц. Во втором случае он работает сразу с группой клиентов, ко­торые в психокоррекционном процессе взаимодействуют не толь­ко с ним, но и друг с другом.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПСИХОКОРРЕКЦИЯ.

**Применение индивидуальной психокоррекции.** Индивидуаль­ная психокоррекция используется, когда проблемы клиента ин­дивидуального, а не межличностного характера, когда клиент категорически отказывается работать в группе, или по каким-ли­бо причинам его работа в группе невозможна; когда применяют­ся достаточно сильные методы психологического воздействия и клиента необходимо постоянно держать под наблюдением и контролем.

Индивидуальная психокоррекция необходима, когда у клиен­та психолог находит повышенную **тревожность**, сильную **заторможенность**, неуверенность в себе, необоснованные страхи, проблемы, вызванные недостаточным знанием самого себя, утрату смысла и цели жизни.

Иногда бывает так, что по характеру проблемы клиенту тре­буется групповая психокоррекция, но он категорически отказы­вается работать в группе. Тогда в качестве первого шага на пу­ти его **реабилитации** можно использовать индивидуальную рабо­ту и постепенно, по мере его готовности, подводить клиента к осознанию необходимости включения в групповую работу.

Противопоказаниями к групповой психокоррекционной ра­боте могут стать сильно выраженная возбудимость и эмоцио­нальная неуравновешенность клиента, его трудный характер, болезнь, недостаточный уровень интеллектуального или мораль­ного развития и другие. При сильно действующих групповых психокоррекционных процедурах у таких людей может на­ступить эмоциональный стресс или срыв. В силу второй из на­званных причин клиент может сознательно или бессознательно мешать работать остальным участникам группы. По следующей причине у него может резко ухудшиться состояние здоровья. На­конец, он может или не понимать, что от него требуется, или ве­сти себя в группе недостаточно культурно, шокируя остальных своим поведением, выводя их из равновесия.

Иногда клиент хочет - и это ему действительно необходи­мо - работать в группе, но фактически внутренне сопротивляет­ся этому. Тогда психолог должен постараться снять внутреннее сопротивление клиента, убедить его в необходимости включиться в групповую работу и помочь ему это сделать практически.

Есть такие клиенты, которые в обычных психокоррекционных ситуациях ведут себя вполне нормально, но теряют контроль над собой, когда чувствуют сильное психологическое воздействие. В этом случае сильно действующую психологическую процедуру необходимо сначала опробовать на клиенте в индивидуальном порядке, а затем уже включать его в группу.

Для того чтобы правильно пользоваться психокоррекцией на практике, необходимо знать следующее. Индивидуальная психо­коррекция реально помогает только тем, у кого есть действитель­ные психологические или поведенческие проблемы. Наличие та­ких проблем может установить только профессиональный психо­лог или осознавать сам клиент. Иногда человеку кажется, что у него есть проблемы, хотя на самом деле их нет. Иногда, напро­тив, кажется, что проблемы нет, хотя на самом деле она сущест­вует.

Для оказания профессиональной психологической помощи не­обходимо знать причины психологических недостатков, а также то, что происходит в психике и поведении человека, особенно в процессе коррекции. Этот процесс необходимо контролировать и уметь предвидеть его результаты. Для этого нужны разнооб­разные и глубокие психологические знания, которые, как прави­ло, можно получить только в специальных высших учебных заве­дениях на факультетах психологии. Если за работу по оказанию индивидуальной психокоррекционной помощи берется некомпе­тентный человек, он способен нанести клиенту весьма сущест­венный вред.

Психокоррекция мало что может дать тем людям, у которых психологические или поведенческие отклонения вызваны серьез­ными заболеваниями органического характера. Она может, ко­нечно, и на них оказать временное положительное воздействие, облегчающее общее физическое и психологическое состояние, но из-за того, что психокоррекция сама по себе не в состоянии устранить органический дефект, после нее возможны психологические и поведенческие рецидивы, т. е. восстановление соответст­вующих отклонений. В данном случае рекомендуется параллель­но с психокоррекцией заниматься серьезным лечением соответст­вующей органической болезни под наблюдением врача.

Еще одно обстоятельство, которое надо иметь в виду, приме­няя индивидуальную психокоррекцию, следующее. Полученный эффект психокоррекционного воздействия необходимо закреп­лять практически. Если клиент вместе с психологом справился со своей проблемой, то это еще не означает, что он сможет само­стоятельно полностью избавиться от нее без постоянной помощи психолога. Под наблюдением психолога ему необходимо нахо­диться достаточно длительный период времени даже после того, как появились положительные результаты психокоррекционного воздействия: их надо закрепить, чтобы предупредить возможные рецидивы.

**Виды индивидуальной психокоррекции.** Рассмотрим психоло­гические особенности различных видов индивидуальной психо­коррекции: убеждения, внушения, психоанализа и логотерапии.

Убеждение в основном применимо к людям, обладающим вы­соким уровнем интеллектуального развития и способным — если их удастся убедить — самостоятельно справиться со своими психологическими проблемами. Это, как правило, люди с доста­точно развитой силой воли, но до начала психокоррекционного воздействия не убежденные в том, что у них действительно есть проблемы, над которыми стоит работать, или просто не верящие в то, что с помощью психолога им удастся эти проблемы решить.

Убеждение начинается с выяснения того, что знает клиент о своих проблемах и как он их понимает. Затем психолог обсуж­дает и согласовывает с клиентом цели и задачи психокоррекции и только после того, как клиент согласится, начинает с ним ра­ботать.

Психолог подробно разъясняет, что, как и почему он делает, а также — если в этом есть необходимость — объясняет причины возникновения и способ избавления от недостатков.

Убеждение как метод психологического воздействия обычно применяется по отношению к маловнушаемым людям. Что же касается сильновнушаемых, то для них наилучший способ воз­действия — внушение. Если клиент, кроме того, обладает высо­ким уровнем интеллектуального развития, то по отношению к не­му целесообразно использовать убеждение и внушение в комп­лексе. Для психолога внушение — это более простой, а для клиента — менее эффективный способ воздействия, чем убежде­ние, так как при внушении не действует воля клиента, способная усилить психокоррекционный эффект. Но, с другой стороны, пользуясь внушением, можно быстрее добиться нужного резуль­тата, так как этот метод не требует длительных разъяснений и долгих дискуссий психолога и клиента. Но зато воздействие, основанное на чистом внушении, и исчезает гораздо быстрее, чем влияние, базирующееся на убеждении.

Психологический механизм внушения основан на прямом влиянии психолога на подсознание клиента, на использование не только разума, но также чувств и эмоций. Внушение обычно ис­пользуют в условиях, когда внимание и сознание клиента чем-то отвлечены.

Наилучшие условия для внушения—в такой ситуации, при которой клиента вводят в состояние полного расслабления, в полугипнотическое или полное гипно­тическое состояние. Это могут делать только специалисты, имею­щие соответствующее медико-психологическое образование и профессионально владеющие техникой гипноза. Полугипнотиче­ское внушение широко применяется, например, для психокоррек­ции дефектов речи, для избавления людей от дурных привычек: курения, пристрастия к наркотикам, алкоголю и др.

Особое место среди методов индивидуального воздействия за­нимает психологическое консультирование. Этим термином на­зывают работу психолога с клиентом, рассчитанную на то, что­бы, вместе разобравшись в проблеме, волнующей клиента, пси­холог мог дать ему квалифицированный совет о том, как решить эту проблему. Задача психологического консультирования за­ключается в том, чтобы помочь клиенту разобраться в своих проблемах и подсказать, как их можно было бы решить.

Психологическое консультирование чаще всего рассматрива­ют как специальную область деятельности практического психо­лога. Существуют особые правила и техника ведения психологи­ческого консультирования. В беседе с психологом клиент получа­ет от него советы и сам вправе решить, следовать им или не следовать. Психолог-консультант в отличие от психолога-коррек­тора не несет полной ответственности за клиента, так как за ис­пользование данных клиенту рекомендаций отвечает он сам.

Психоанализ представляет собой довольно сложную психодиагностическую и психокоррекционную технику, разработанную 3. Фрейдом и его последователями. Эта техника позволяет влиять на психику клиента и его поведение через бессознатель­ное. Она связана с анализом и толкованием сновидений, интер­претацией непроизвольных ошибок: опечаток, оговорок, описок, обмолвок и т. п.

**Приемы индивидуальной психокоррекции**. Убеждая челове­ка, психолог пользуется следующими приемами:

1. Выясняет собственное отношение клиента к беспокоящим его психологическим и поведенческим проблемам, устанавливает причины, в силу которых он придерживается той или иной по­зиции.

Прежде чем пытаться в чем-то убедить клиента, необходимо выяснить его точку зрения на проблему. Зная заранее точку зре­ния клиента, легче подобрать персонально для него убедитель­ные аргументы, факты и нужную логику доказательства.

2. Работает с клиентом, исходя из того, что в понимании своей проблемы он по-своему прав. Обсуждает с клиентом раз­ные точки зрения на данную проблему.

Этот прием заключается в том, что психолог, заранее не от­вергая и не отрицая возможную правоту клиента, не пытаясь сразу и полностью его переубедить, даже если клиент на самом деле не прав, приглашает его выслушать и взвесить разные точ­ки зрения, понять их. Клиент, доверяющий психологу, как пра­вило, на это соглашается и выражает готовность признать пра­воту психолога.

3. Предлагает клиенту самостоятельно принять решение о том, каким рекомендациям психолога следовать и каким не следовать. Прежде чем предоставить клиенту такую воз­можность, надо договориться с ним о том, что он и психолог на­ходятся друг с другом в равнопартнерских отношениях и имеют право не только ставить друг перед другом вопросы, но и делать вполне самостоятельные выводы, принимать независимые ре­шения.

4. Установка на убеждение клиента. Психолог делит пробле­му, обсуждаемую с клиентом, на ряд частных вопросов и после­довательно добивается согласия клиента с теми ответами на эти вопросы, которые хочет получить сам психолог. Разговор с кли­ентом в этом случае целесообразно строить так, чтобы сначала клиент отвечал и выражал согласие с ответами психолога на частные вопросы, а затем постепенно переходил к более слож­ным принципиальным вопросам.

5. Убеждают клиента тогда, когда он находится в нормаль­ном, спокойном состоянии. Убеждение малоэффективно, если клиент эмоционально возбужден, особенно когда он во власти сильных отрицательных аффектов. Человек в таком психологиче­ском состоянии обычно плохо соображает и некритичен к себе. Как только психолог замечает, что клиент вышел из нормально­го эмоционального состояния, надо сменить тему разговора или изменить тактику поведения.

Внушение предполагает использование следующих основных приемов:

1. Приведение человека в комфортное психологическое и фи­зическое состояние. Если человек слишком возбужден, чувствует себя неловко, если ему неудобно, то он; как правило, внушению не поддается. Клиент должен быть психологически подготовлен к внушению.

2. Отвлечение внимания клиента от посторонних раздражителей и переключение его на психолога. Полностью готовый к внушению клиент должен хорошо воспринимать психолога, ви­деть его лицо, руки, слышать его голос и не откликаться на слу­чайные, посторонние раздражители. Для этого внушение необхо­димо вести в специальном помещении и в таких условиях, где нет сильных, отвлекающих внимание побочных раздражителей.

3. Длительное сосредоточение внимания клиента на чем-то таком, что должно усилить внушающий эффект. Это может быть какой-то предмет, его деталь, монотонно, но достаточно убеди­тельно звучащий голос психолога, слабое музыкальное сопро­вождение.

4. Использование некоторых специальных расслабляющих приемов наподобие тех, с которыми мы уже познакомились, ка­саясь методики аутогенной тренировки. Особенно важную роль играют повторения слов, фраз, плавные, однообразные, ритмиче­ские движения руками.

Для лучшего понимания психологического состояния клиента и для более существенного психологического воздействия при консультировании используются следующие приемы:

1. Зеркализация. Этот прием состоит в том, что в беседе с клиентом психолог копирует, незаметно повторяет его движе­ния: позы тела, жесты, мимику, паралингвистические компонен­ты речи. Прием помогает психологу идентифицировать себя с клиентом, глубже понимать и осознавать его проблемы и пси­хологические состояния в данный момент.

2. Парафраз. Этот прием заключается в простом повторении психологом того, что говорит клиент, но своими словами. Дела­ется это для того, чтобы получить от клиента подтверждение, что его действительно правильно понимают.

3. Установление оптимальной психологической дистанции между психологом и клиентом. Известно, что то, на каком рас­стоянии мы находимся от человека во время беседы с ним, ка­кую физическую дистанцию устанавливаем между ним и собой, свидетельствует о том, как мы относимся к человеку. Придвига­ясь ближе к клиенту во время разговора, психолог не только де­монстрирует более доброе к нему отношение, но, со своей сторо­ны, провоцирует клиента на более открытый, доверительный, откровенный разговор. И наоборот: беседа на большом расстоянии свидетельствует о нежелании психолога или клиента сближаться друг с другом и вести интимную, доверительную беседу. Изменяя дистанцию между клиентом и собой, психолог в процессе консультирования может менять и содержание разговора.

В заключение кратко рассмотрим основные психокоррекционные процедуры логотерапии. Начнем с некоторых общих принципов, на которых основана логотерапия.

*Принцип 1.* Человек не может нормально жить, если его жизнь становится бессмысленной, он теряет покой до тех пока вновь не обретет цель и смысл своей жизни.

*Принцип 2.* Смысл жизни человека не может быть ему дан извне, предложен или навязан, он должен его найти вполне самостоятельно.

Как сделать жизнь человека более осмысленной? Один из способов превращения жизни, лишенной смысла, в осмысленную — осознание человеком своей уникальности, незаменимости, по крайней мере, хотя бы для одного человека. Отсюда следующий прием персонального осмысления жизни: сделать так, что бы человеку, утратившему смысл жизни, кто-нибудь сказал, что он очень нужен, что жизнь без него потеряла бы всякий смысл. Таким образом, смысл своей жизни человек приобретает через осознание того, что он нужен и полезен для других, близких ему людей.

Другой прием состоит в том, чтобы помочь человеку подняться над своими страданиями, над самим собой, взглянуть на себя со стороны, сделать себя не субъектом страдания, а объектом собственного бесстрастного и непредвзятого изучения. В этом случае часто обнаруживается, что переживание бессмысленности существования на самом деле ложное, что оно связано с недостаточным вниманием к тому, что есть и могло бы составлять подлинный смысл существования.

Третий прием называется «парадоксальное намерение». Он заключается в том, чтобы сильно пожелать и начать стремиться к тому, что раньше вызывало страх, тревогу и сознательно и отвергалось человеком. Например, если он всю жизнь боялся закрытых помещений, ему необходимо заставить себя находиться в таком помещении. В результате, как правило, страх исчезает, а человек обретает уверенность в себе, перестает бояться того, что он раньше избегал.

Человек может найти смысл своей жизни в творчестве, в том, что он делает добро для других, поисках истины, в наслаждении красотой, в общении с другим человеком. Главное — чтобы мог получать удовлетворение от всех этих дел и видов деятельности.

Основное заключается не в том, в каком положении оказался человек, а в том, как он относится к своему положению.

ГРУППОВАЯ ПСИХОКОРРЕКЦИЯ.

**История группового психокоррекционного движения.** Широкое распространение в современном мире получило групповое психокоррекционное движение. Его основное отличие от индивидуальной психокоррекции состоит в том, что в группе психокоррекционный эффект достигается за счет взаимодействия, взаимовлияния людей и активного использования социально-психологических возможностей группы для достижения требуемого психокоррекционного результата. Групповой коррекционный эффект, как правило, сильнее в тех случаях, когда речь идет об исправлении недостатков межличностного поведения клиентов (недоверие скрытость, малообщительность, неумение убеждать, оказывать влияние на людей).

Трудно точно назвать дату зарождения группового психокоррекционного движения. Первые шаги в истории его становления связаны, скорее всего, с тридцатыми — сороковыми годами текущего столетия. Среди тех, кто одним из первых в истории психотерапии (здесь впервые появилась потребность использовать группу) обратился к групповым методам, был американский психиатр и социальный психолог Я. Морено. Он в 1932 году ввел в оборот термин «групповая психотерапия» и предложил один из наиболее эффективных методов групповой коррекционной работы, получивший название «психодрама». Два других американца, С. Славсон и А. Вольф, работая в рамках классического психоанализа, обратили внимание на существенную роль группы в психотерапевтическом процессе. Они установили, что результат использования психоанализа во многих случаях более велик при групповой, а не индивидуальной работе.

В качестве двух других источников современной групп психокоррекции можно назвать работы К. Роджерса и исследования К.. Левина (оба также жили и работали в Америке). К. Роджерс сформулировал гуманистические принципы обращения с человеком во время групповой работы, и на их основе до сих пор строятся многие виды коррекционной и терапевтической работы с людьми в группе. К таким принципам относится недерективное руководство группой, под которым понимается равноправное, уважительное отношение к группе со стороны психолога, ведущего группу, его отказ от использования авторитарного стиля руководства. Другая гуманистическая норма, которую Роджерс ввел в практику групповой работы, называется принципом «центрирования на клиенте». Суть ее выражается в том, что, работая с группой, психолог основное внимание должен обращать на проблемы клиента, волнующие его в данный момент, а не пытаться осуществить собственные, заранее определен коррекционные или терапевтические цели, следовать за волей клиента, а не навязывать ему свою волю.

К. Левин, эмигрировавший в США из Германии в годы фашизма, разработал теорию и методы научного исследования малых групп. Он обогатил групповую психокоррекцию знаниями о процессах в малых группах, и предложил ряд методов изменения и управления динамикой малых групп. Он доказал существование особых социально-психологических влияний малой группы на индивида, благодаря которым достигается положительный групповой психотерапевтический эффект, в том числе открыл феномен **социальной фасилитации**. Он проявляется в том, что группа облегчает поведение индивида, успокаивает, поддер­живает его. Левин обнаружил феномен группового конформиз­ма, который выражается в оказании группой психологического давления на индивида, которому вольно или невольно подчиня­ется большинство членов группы.

Уточним, в чем состоит преимущество групповой психокоррекционной работы над индивидуальной. Во-первых, в том, что в группе начинают действовать дополнительные, стимулы, за­ставляющие человека нужным образом изменять свое поведение. Установлено, например, что группа облегчает человеку выраже­ние эмоций и чувств, позволяет ему вести себя более раскованно, способствует разрядке внутренней напряженности, возникающей при индивидуальной работе. Во-вторых, в группе человек чувст­вует себя психологически более защищенным, так как в ней обычно создается благоприятная атмосфера человеческих отно­шений. В такой группе ведущий и другие ее участники в любой момент могут прийти на помощь, защитить каждого от психоло­гических травм и переживаний. В-третьих, группа помогает че­ловеку более глубоко раскрыться, что само по себе может прине­сти ему желаемое облегчение. В-четвертых, группа стимулирует появление и закрепление у индивида новых форм адаптивного межличностного поведения, таких, которые трудно вызвать при индивидуальной психокоррекционной работе с клиентом. В-пя­тых, группа помогает лучше понять самого себя, сравнивая себя с другими. В результате у человека складывается о себе более правильное представление.

Групповое психокоррекционное движение широко распространено. Первоначально оно стало весьма популярным в США, где и до сих пор доминирует в сравнении с другими странами. Затем оно проникло в Европу, стало популярным в Германии, Франции, Италии. Позднее привлекло к себе внимание в странах Восточной Европы и в России. Сейчас оно представлено в боль­шинстве развитых стран мира и насчитывает множество различ­ных направлений. Некоторые из них мы рассмотрим в следую­щем разделе главы.

Виды групповой психокоррекции. Групповая психокоррекция имеет несколько разновидностей, основные из которых — группы тренинга умений, группы встреч, гештальтгруппы, психодрама, группы телесной, танцевальной психокоррекции и группы кор­рекции искусством.

Главное назначение групп тренинга умений (другое их назва­ние — Т-группы) заключается в том, чтобы участники лучше осознали себя и правильнее оценили свое поведение среди лю­дей. В этих группах ставятся и решаются психокоррекционные задачи: улучшения межличностных отношений, выработки и за­крепления коммуникативных умений и навыков, открытости, искренности и доверия людям; снятие психологических барьеров в сфере общения.

Группы встреч создаются для того, чтобы помочь людям самостоятельно справиться со своими социально-психологическими проблемами. В таких группах с помощью специальных приемов порождается и поддерживается атмосфера межличностного доверия, свободы выражения мыслей и чувств, безусловно добрые отношения к каждому человеку независимо от его индивидуальных особенностей, персональной безопасности каждого. Участники групп встреч вместе проходят ряд этапов мёжличностного взаимодействия, во время которого они психологически раскры­ваются друг перед другом, выясняют отношения, преодолевает трудности в установлении межличностных контактов, строят доверительные отношения, изучают себя и свои конфликты.

Название «гештальтгруппы» происходит от немецкого слова «гештальт», которое обозначает некоторую целостность, структуру, определяющую восприятие человеком окружающего мира и его взаимоотношения с людьми. Работа в гештальтгруппе позволяет клиенту лучше приспособиться к реальной жизни, глубже понять себя, свои отношения с другими. Психотерапевт или психолог в такой группе обычно работает только с одним из ее членов, который в данный момент находится в центре внимания его и остальных участников группы. Они наблюдают за его работой и за поведением клиента, сопереживают ему, на его примере учатся анализировать и решать собственные проблемы.

Психодрама представляет собой драматизированное воспроизведение в виде жизненно правдивых, импровизированных спектаклей, проигрывание ситуаций, волнующих клиентов. В них они и остальные участники группы берут на себя и исполняют естественные жизненные роли, стараясь в ходе драматической импровизации лучше разобраться в сути возникшей проблемы, понять свое поведение и поступки других участников. Работа группы-психодрамы проводится в форме сюжетно-ролевой игры на избираемую самими клиентами тему, которая представляет собой реальную проблему кого-либо из участников. Роли в психодраме задаются и исполняются таким образом, чтобы способствовать глубокому пониманию и решению возникшей проблем.

Группы телесной психокоррекции основаны на связи между органическими процессами и психологическими состояниями людей, на предположении о том, что, воздействуя на организм человека, можно повлиять и на его психологию и поведение.

Группы танцевальной психокоррекции отличаются от групп телесной психокоррекции тем, что в них в качестве психокоррекционных упражнений используются танцевальные движения.

Группы психокоррекции искусством в качестве приемов нормализации психической жизни людей используют различные виды творчества: рисование, лепку, изготовление поделок.

**Техника различных видов групповой психокоррекции.** В Т-группах работа включает в себя три цикла взаимодействия участников друг с другом: представление, получение информации со стороны, экспериментирование. Члены группы рассказы­вают друг другу о себе, стараясь быть как можно более откро­венными, правдивыми и искренними. В группе создается и под­держивается атмосфера межличностного доверия и открытости. Члены группы выслушивают мнение о себе от других участников группы. На этапе экспериментирования каждый ищет новые, бо­лее адаптивные формы мёжличностного поведения.

В группах встреч работа организуется таким образом. Сна­чала участники устанавливают личные контакты друг с другом, работая парами и обмениваясь первыми впечатлениями, кото­рые они получили друг от друга. Между ними возникают довери­тельные отношения, поддерживаемые и регулируемые при помо­щи специальных упражнений. На следующем этапе члены груп­пы более внимательно изучают и анализируют межличностные отношения, трудности, мешающие им нормально общаться и взаимодействовать друг с другом. Далее в работу группы вво­дятся упражнения, обеспечивающие взаимную поддержку друг друга.

В гештальтгруппах. участники сначала должны научиться осознавать свои ощущения, анализировать их, выделять то, что действительно представлено только в их ощущениях, то, что объ­ективно принадлежит самой действительности, другим людям, сфере человеческих отношений. В этих группах с помощью спе­циальных упражнений добиваются того, чтобы участники, ана­лизируя проблемы межличностных отношений, лучше понимали, какую позицию они сами занимают в этих отношениях, особенно конфликтных. Для этого в ходе анализа определяются участники конфликта, роли, которые они выполняют в конфликтных взаи­моотношениях, их внутренние позиции, в частности аргументы и факты, на которых эти позиции базируются. Каждый член группы в этих упражнениях поочередно берет на себя то одну, то другую роль, пытаясь лучше осознать, понять и принять пози­цию другого. Особое внимание уделяется тому, чтобы, выступая в разных ролях, члены группы хорошо осознавали свои чувства, возникающие в реальных взаимоотношениях друг с другом, мог­ли их объективно анализировать. Участники берут на себя ответ­ственность за налаживание взаимоотношений с окружающими, за решение собственных проблем и выяснение недоразумений, не дожидаясь помощи со стороны.

Группа психодрамы работает по-другому, чем остальные ви­ды психокоррекционных групп. Сначала в такой группе прово­дится разминка. Члены группы выполняют ряд несложных упражнений, облегчающих в дальнейшем исполнение определен­ной роли в психодраме. Во время разминки участники психоло­гически и физически раскрепощаются, снимают излишнюю на­пряженность и тревожность, настраиваются на игровые роли. Разминка может проводиться в виде словесных или телесных упражнений, или в форме комбинации тех и других.

После разминки начинается подготовка психодраматического действия. Вначале кто-либо из членов группы рассказывает о своей жизненной проблеме, касающейся сферы человеческих отношений — такой, которую он хотел бы решить в группе здесь и теперь. Эта проблема становится основной темой или сюжетом психодрамы. Рассказчик обрисовывает суть проблемы, называет ее реальных участников в жизни, характеризует их, описывает их поведение в проблемной ситуации, включая и собственное. Затем между членами группы, согласившимися стать участника­ми психодрамы, распределяются роли тех людей, которые в жиз­ни участвуют в проблемной ситуации и между которыми скла­дываются непростые взаимоотношения. В распределении ролей участвует сам автор проблемы, он для исполнения каждой роли подбирает тех, кто более всего подходит по своим внешним дан­ным и поведению.

После этого начинается психодраматическое действие, во время которого импровизированно воссоздается и проигрывает­ся в ролях реальная проблемная жизненная ситуация. Чаще все­го автор проблемы в психодраме играет роль самого себя. Проб­лемная ситуация в психодраме проигрывается с разных сторон и различными способами для того, чтобы лучше понять и осоз­нать суть самой проблемы, найти наиболее разумный способ ее решения. В заключении обсуждается то, что происходило в группе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Индивидуальная и групповая психокоррекция имеют свои до­стоинства и недостатки. Достоинство индивидуальной психокор­рекции — то, что она обеспечивает конфиденциальность (тайну) выявления и исправления недостатков клиента и бывает по свое­му результату более глубокой, чем групповая. В ней все внима­ние психолога направлено только на одного человека. Индивиду­альная психокоррекция удобна тем, что лучше раскрывает осо­бенности клиента, снимает у него психологические барьеры, которые неизбежно возникают и с трудом преодолеваются в том случае, когда человеку приходится откровенно высказываться и вести себя в присутствии других людей. Но этот вид психокор­рекции малоэффективен при решении проблем межличностного характера, для которых необходима работа в группе.

При групповой психокоррекции работают сразу со значитель­ным числом людей, и она лучше помогает решать проблемы именно меж персонального характера. Но в групповой психокор­рекции индивидуальные воздействия на каждого клиента быва­ют недостаточно глубокими.

ПЛАН.

1. Введение
2. Индивидуальная психокоррекция

А) Применение индивидуальной психокоррекции

Б) Виды индивидуальной психокоррекции

В) Методики индивидуальной психокоррекции

1. Коллективная психокоррекция

А) История группового психокоррекционного движения

Б) Виды групповой психокоррекции

В) Техника различных видов групповой психокоррекции

1. Заключение.

Р. С. Немов “Психология”

Москва, “Посвещение”, 1995 г.

МОСКОВСКИЙ БАНКОВСКИЙ ИНСТИТУТ

РЕФЕРАТ ПО ПСИХОЛОГИИ

на тему:

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ И ГРУППОВАЯ ПСИХОКОРРЕКЦИЯ.

Выполнила студентка

третьего курса

группы 3-СБ-11

Заколодежная Н. В.

МОСКВА 1998 Г.