

**ОСНОВИ
ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТА
ГРУПОВОЇ
ПСИХОКОРЕКЦІЇ**

ПЛАН

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ

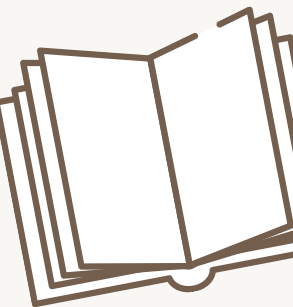
ІНДИВІДУАЛЬНА КОРЕКЦІЯ

ГРУПОВА КОРЕКЦІЯ

Специфічні риси
психокорекційного процесу
Елементи корекційної ситуації

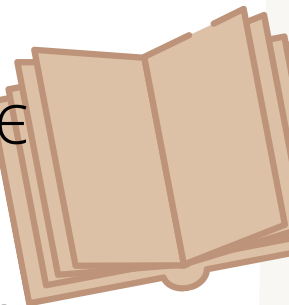


Склад психокорекційної
групи
Особливості
психокорекційної групи
Керівництво
психокорекційною групою
Проблемні ситуації в групі



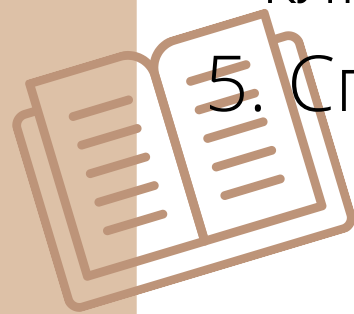
Вирізняють такі специфічні риси психокорекційного процесу:

- психокорекція завжди орієнтована на клінічно здорову особистість, чиє повсякденне життя характеризується психологічними труднощами, проблемами адаптації тощо, а також на людей, які почувають себе добре, проте прагнуть змінити власне життя;
- корекція орієнтується на здорові сторони особистості; за умов психокорекції здебільшого вплив спрямовується на сьогодення і майбутнє клієнтів;
- психокорекція зазвичай є середньостроковою допомогою (від 1 до 3 місяців – максимум 40-45 зустрічей);
- у психокорекції акцентується ціннісний внесок психолога, однак при цьому не схвалюється нав'язування клієнтові певних цінностей;
- психокорекційні впливи спрямовані на зміну поведінки та розвиток особистості



Корекційна ситуація містить 5 основних елементів:

1. Людина, яка страждає і шукає вирішення своєї проблеми або має низку різноманітних проблем і потребує психологічної допомоги, в психокорекції, – це клієнт.
2. Людина, яка допомагає і завдяки навчанню або досвіду сприймається як здатна надавати допомогу, – це психолог, психокоректор.
3. Теорія, що використовується для досягнення проблеми клієнта. Психологічна теорія поєднує у собі психодинаміку, принципи навчання та інші психічні чинники.
4. Набір процедур (техніки, методи), які використовують для вирішення проблем клієнта. Ці процедури безпосередньо пов'язані з теорією.
5. Спеціальні соціальні відносини між клієнтом і психологом, що сприяють вирішенню проблеми клієнта.



Метою психологічної корекції є усунення недоліків у розвитку особистості.

Завдання психокорекції формуються в залежності від адресата (дитина з аномальним розвитком або особистість, яка має відхилення і труднощі в межах психологічної норми), а також змісту корекційної роботи (корекція розумового або емоційного розвитку, корекція та профілактика невротичних станів і неврозів). Корекції підлягають такі недоліки характеру як: підвищена збудливість, гнів, конфліктність, підвищена імпульсивність, песимізм, легковажність, упертість, байдужість, неохайність, надмірне прагнення до насолоди, гіпертрофована активність або пасивність, замкненість, хвороблива сором'язливість, схильність до крадіжок, негативізм, схильність до блукання, оманливості тощо.



СПЕЦИФІКА ГРУПОВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ

Групова психокорекція – це цілеспрямоване використання групової динаміки, тобто всієї сукупності взаємовідносин і взаємодій, що виникають між учасниками групи, враховуючи й психолога, з корекційною метою.

Психокорекційна група – це штучно створена мала група, об'єднана метою міжособистісного дослідження, особистісного навчання, саморозкриття. Ця

взаємодія

«тут» і «тепер», за якої учасники вивчають, що відбувається з ними в процесі міжособистісної взаємодії в цей момент і в цьому місці. У якості самостійного
напрямку

групової психокорекції виступає лише в тому сенсі, що розглядає клієнта в соціальнопсихологічному плані, в контексті його взаємин і взаємодій з оточуючими,

розкриваючи тим самим межі корекційного процесу та фокусуючись не лише на індивіді та на його внутрішньоособистісній проблематиці, а й на сукупності його реальних взаємин і взаємодій із навколишнім світом



СПЕЦИФІКА ГРУПОВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ

Мета та завдання групової психокорекції визначаються як розкриття, анамнез, усвідомлення та опрацювання проблем клієнта, його внутрішньоособистісних і міжособистісних конфліктів та корекції неадекватних стосунків, настанов, емоційних, поведінкових стереотипів на основі анамнезу й використання міжособистісної взаємодії. Завдання групової психокорекції фокусуються на трьох складових самосвідомості:

1. Саморозуміння (когнітивний аспект).
2. Ставлення до себе (емоційний аспект).
3. Саморегуляції (поведінковий аспект).

За умов групової психокорекції основним інструментом корекційного впливу є група, яка допомагає виявити і скоригувати проблеми клієнта за рахунок міжособистісної взаємодії та групової динаміки, сфокусованих на процесі «тут» і «тепер».



СКЛАД ПСИХОКОРЕКЦІЙНО Ї ГРУПИ

Психокорекційна група – це штучно створена мала група, об'єднана з метою міжособистісного дослідження, особистісного навчання та саморозкриття. Це взаємодія «тут» і «тепер», за якої учасники вивчають процеси міжособистісної взаємодії, які з ними відбуваються у цей час й у цьому місці.

Однорідні за своїм складом групи спочатку є більш схильними до згуртованості, психологічна атмосфера в них – комфортніша, учасники відчують себе більш вільно й розкуто. На цих аспектах акцентує увагу І. Ялом. Однак, на думку К. Рудестама, головним недоліком гомогенних груп є недостатній ґрунт для суперечок.



СКЛАД ПСИХОКОРЕКЦІЙНО Ї ГРУПИ

Професійно-кваліфікаційні характеристики. Вони поєднують у собі освіту, професію, рівень кваліфікації учасників групи та впливають на ефективність роботи групи, її морально-психологічний клімат. Істотні відмінності в професійнокваліфікаційному та освітньому складі працівників у групі можуть бути джерелом конфліктів. .



СКЛАД ПСИХОКОРЕКЦІЙНО Ї ГРУПИ

Розмір групи. Оптимальною вважається наявність у групі дванадцяти учасників. Така кількість дає можливість вільної взаємодії учасників між собою; окрім того, має організаційні переваги: дванадцять ділиться на два, три, чотири, що дозволяє створювати різноманітні підгрупи. Для традиційної тренінгової групи небажаною є кількість учасників, що перевищує вісімнадцять осіб, оскільки це призводить до різкого зниження рівня продуктивного зворотного зв'язку, зменшення часу, що приділяється кожному учаснику, відсутності умов для прояву активності кожної людини. Незручність великої кількості учасників групи особливо виявляється при фіксації часу, що витрачається на групову рефлексію після проведення вправ.



СКЛАД ПСИХОКОРЕКЦІЙНО Ї ГРУПИ

Періодичність зустрічей групи може варіюватися від 1 до 5 на тиждень. Учасники психокорекційної групи, що працює на денному, вечірньому або звичайному стаціонарі, як правило, зустрічаються 3-5 разів на тиждень (через обмеження загальної тривалості), а амбулаторна тривала група, заснована на міжособистісній динаміці, – 1-2 рази на тиждень. При дворазових зустрічах на тиждень значно підвищується інтенсивність і продуктивність роботи, з'являється відчуття безперервності процесу 24 роботи. Небажано зустрічатися рідше одного разу на тиждень, тому що при збільшенні проміжку між зустрічами стає важко сконцентруватися на роботі «тут і зараз», за цих умов учасники схильні вирішувати в групі принесені з собою ситуативні проблеми



СКЛАД ПСИХОКОРЕКЦІЙНО Ї ГРУПИ

Оптимальна тривалість зустрічі групи 1,5-2 години. Більш тривала зустріч викликає втому як учасників, так і ведучого, в результаті чого знижується ефективність роботи. Коротка зустріч не дозволяє розвинутися дискусіям і обговоренню проблем, оскільки для «розігріву» групи потрібно 20-30 хвилин, а для власне продуктивної роботи залишається 1-1,5 години.



СКЛАД ПСИХОКОРЕКЦІЙНО Ї ГРУПИ

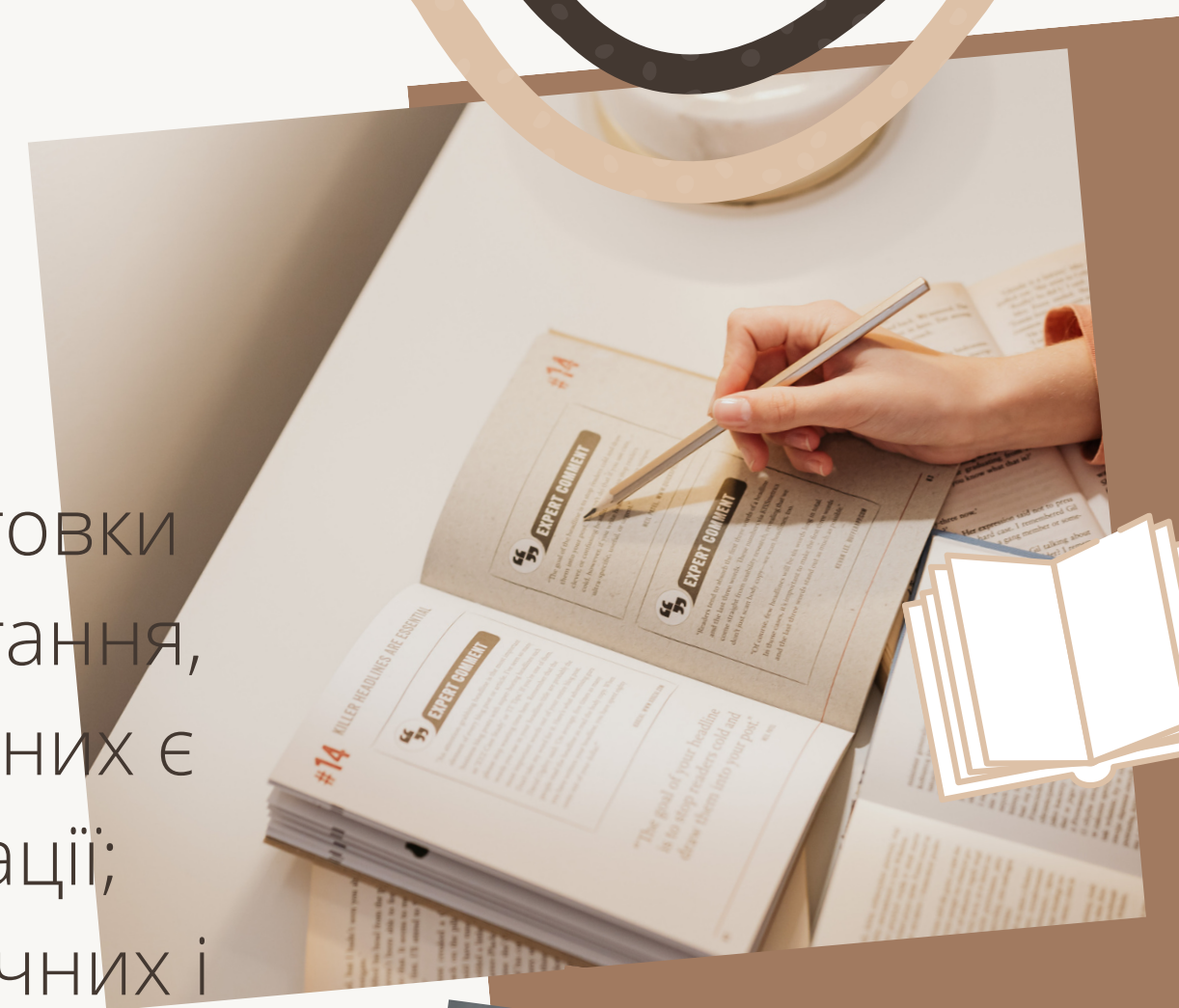
Норми групи. Психологічні групи характеризуються власними усталеними нормами, причому в кожній конкретній групі вони можуть бути специфічними. Ведучий повинен усвідомлювати необхідність норм для ефективного розвитку групи та сприяти виробленню і прийняттю учасниками таких норм, які відповідали б меті роботи групи.

1. «Тут і зараз».
2. «Щирість і відкритість».
3. «Принцип Я»
4. «Активність».
5. «Конфіденційність».



СКЛАД ПСИХОКОРЕКЦІЙНО Ї ГРУПИ

Внутрішньогрупова етика. Крім вказівок щодо навчання і підготовки компетентних керівників груп, існують ще специфічні етичні питання, які належать до досвіду групової поведінки. Найзагальнішими з них є згода на участь в груповому процесі на основі повної інформації; свобода вибору; встановлення запобіжних заходів від психологічних і фізичних травм. Протягом останніх років психокорекційні групи стали настільки популярними, що утворюються черги людей, бажаючих взяти в них участь, і тому, нажаль, швидко зростає кількість недостатньо підготовлених керівників. Із огляду на це, особливо важливо, щоб учасники розуміли природу і сенс своїх можливих переживань. Ще один аспект внутрішньогрупової етики поведінки стосується свободи вибору з початку і до кінця групового процесу. Кожен учасник групи має право не брати участь в тих чи інших діях.



СКЛАД ПСИХОКОРЕКЦІЙНО Ї ГРУПИ

Учасники групи, їх мета та ролі. Відповідно до розвитку групи природним є виникнення необхідності появи нових ролей. Роль – це набір способів поведінки і виконуваних функцій, які вважаються доцільними та реалізуються в цьому соціальному контексті. Рольові настанови повинні володіти необхідною гнучкістю. Більшість дослідників вважають, що набір ролей у цілому завжди подібний і формується на початкових етапах життя групи. Існує чималий перелік стереотипних ролей, які демонструють різні способи поведінки в психокорекційних групах. Більшість із них мають колоритні назви, наприклад: «самовдоволений мораліст», «примхливий скигля», «той, що оберігає час», «охоронець демократії». Важливе значення для розуміння ролей, які виконують у групі її учасники (і керівник), має розроблений Р. Бейлзом аналіз процесу взаємодії, що широко застосовується для дослідження груп у лабораторних умовах і для вивчення реальних психотерапевтичних груп. Спостереження за вербальною і невербальною комунікацією в психокорекційних групах дозволили виявити два типи функцій поведінки, необхідних для успішного існування групи: функції вирішення завдань і функції надання підтримки.



СКЛАД ПСИХОКОРЕКЦІЙНО Ї ГРУПИ

Зворотний зв'язок – це повідомлення, адресоване іншій людині, в якому міститься інформація щодо того, як ти його сприймаєш, що відчуваєш при ваших взаєминах, які почуття викликає у тебе його поведінка. Характеристики зворотного зв'язку:

1. Містить інформацію про наш вплив на інших людей, який ми не усвідомлюємо.
2. Здійснюється за умови, коли одна людина або група людей демонструють свою реакцію на поведінку інших із метою надання допомоги або корекції.
3. Допомагає побачити себе очима інших та дізнатися про те, як нас сприймають оточуючі.



СКЛАД ПСИХОКОРЕКЦІЙНО Ї ГРУПИ

Правила зворотного зв'язку:

1. Зворотний зв'язок має описовий, а не оцінний характер. Оцінний зворотний зв'язок посилює захисні механізми.
2. Він повинен бути переважно специфічним, а не спільним.
3. Зворотний зв'язок повинен враховувати потреби того, хто його передає і того, кому він призначений. Якщо він задовольняє виключно потреби учасника групи, то є деструктивним. Учасник, який забезпечує зворотний зв'язок, повинен цікавитися наскільки інформація, що передається може допомогти одержувачу в пізнанні його особистості, і наскільки він своєю інформацією може допомогти полегшити процес зміни поведінки іншого.
4. Зворотний зв'язок повинен стосуватися такої поведінки, яку отримувач може змінити. Він є болючим, якщо належить до тієї сфери, на яку її одержувач не може вплинути (ім'я, вік, минуле, фізичне «Я»).



СКЛАД ПСИХОКОРЕКЦІЙНО Ї ГРУПИ

Правила зворотного зв'язку:

15. Зворотний зв'язок повинен бути своєчасним, тоді він є корисним. Цей зв'язок повинен висуватися до поведінки, яка має місце в цей момент. Важливо, щоб зворотний зв'язок відбувався, тоді, коли поведінка ще має місце, а не тоді, коли все вже в минулому, а інформація, що міститься у ньому вже є неактуальною.
6. Зворотний зв'язок приносить більше користі, коли звертаються по нього, ніж коли його нав'язують.
7. При передачі зворотного зв'язку слід уникати жестів докору, батьківської позиції.
8. Відповідайте мовою «Я-повідомлень». Формулюйте Вашу реакцію на слова співрозмовника через опис пережитих Вами думок і відчуттів: «Я гадаю, що ...», «Мені здається...», «У мене таке відчуття, що ...».

