**ЛЕКЦІЯ 2**

Тема: **Особливості організація та проведення психологічної корекції**

1. Форми корекційного впливу.
2. Основні етапи психокорекції.
3. Методи отримання психологічної інформації.
4. Принципи побудови спілкування психолога з клієнтом.
5. Роль невербальних засобів спілкування в одержанні інформації, встановленні контакту та здійсненні впливу
6. Психологічний простір.

**1. Форми корекційного впливу**

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

У випадку ***індивідуальної психокорекції*** психолог працює з клієнтом один на один, без присутності сторонніх осіб. Індивідуальна робота застосовується в тих випадках, коли через особистісні чи соціальні причини (горе, інтимні проблеми, статус клієнта) використання групової форми психологічної допомоги неможливе. Її застосовують, коли у клієнта наявна сильна тривожність, сором’язливість, невпевненість у собі, страхи, втрата сенсу життя, проблема недостатнього усвідомлення себе, виражена флегматичність мислення, загальмованість реакцій, а також коли участь у груповій роботі небажана (виражена збудливість, емоційна нестабільність, недостатній рівень морального розвитку). Перевагою індивідуальної психокорекції є те, що вона забезпечує конфіденційність, за своїми результатами буває глибшою. В ній краще розкриваються індивідуальні особливості, допомагає зняти комунікативні бар’єри.

В ***груповій психокорекції*** психолог працює з групою клієнтів, що взаємодіють не тільки з психологом, а й один з одним.

***Групова психокорекція*** доцільна при розв’язання проблем міжособистісного характеру, коли зміст роботи потребує навчальної діяльності, соціальної підтримки. Перевага в тому, що отримується різноманітний зворотний зв’язок, відбувається апробація набутих навичок спілкування, відпрацьовується альтернативні форми поведінки та соціальна взаємодія. Може бути комбінована робота, поетапна, почергова – індивідуальна і групова.

**2. Основні етапи психокорекції**

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

* *Діагностичний:*  вивчення запиту клієнта;  первинне формулювання психологічної проблеми;  висунення гіпотез стосовно причин проблеми;  комплексна психологічна діагностика особистості;  визначення чинників, які пов’язані з вказаною проблемою або зумовлюють її появу;  формулювання психологічного діагнозу з обов’язковим визначенням прогнозу подальшого розвитку особистості за умови своєчасної корекції та за відсутності такої;  розробка загальної програми психологічної корекції з урахуванням усіх перелічених чинників та вимог.
* *Установчий:*  формування адекватного ставлення клієнта до своєї проблеми, до психолога та методів психокорекції;  можливе переформулювання запиту, мети психологічної корекції;  створення активної настанови особистості на психокорекційну роботу;  формування мотивів самопізнання та самовдосконалення, усвідомлення себе суб’єктом саморозвитку, який відповідає за свою поведінку, емоції, рішення.
* *Корекційний* (виконання корекційно-розвивальної роботи). Динаміка психокорекційного процесу відбувається нерівномірно: є падіння і злети, уповільнення і прискорення руху, нагромадження і якісні стрибки (інсайти), регресія, погіршений стан (внутрішній опір).

Психолог за допомогою психокорекційних методів і тактики своєї поведінки може лише створювати умови для виникнення яскравих емоційно забарвлених переживань. Саме вони створюють можливість нового бачення старих проблем, життєвої ситуації. Оцінка ефективності психокорекції. Трапляється, що складно з’ясувати ці критерії, позаяк не існує чіткої психічної норми. Крім того, досягнення усунення певних симптомів може мати тимчасовий характер, якщо не усунуто причини проблем. Тому перевірку результатів бажано відкласти на кілька місяців. Показник ефективності корекції може змінюватися залежно від того, хто оцінює (клієнт, психолог, оточення). Чинники, що визначають ефективність роботи:  Очікування та настанови клієнта.  Зміст і кількість проблем клієнта.  Особистісна мотивація і активність особистості, її відповідальність за зміни. Перехід корекції в самокорекцію.  Очікування психолога.  Професійний та особистісний досвід психолога.  Глибинне опрацювання проблеми, усунення причини, усвідомлення її.  Особливості проведення психологічного обстеження з метою планування та визначення завдань корекції.

**3. Методи отримання психологічної інформації**

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

Особливості діагностичної роботи з метою планування завдань колекційної роботи:  діагностика повинна бути комплексною (бо особистість цілісна і її розвиток системний);  діагностика проблем здійснюється в контексті діагностики міжособистісних відносин у родині і оточення;  необхідно вивчати не тільки актуальний стан дитини, але й особливості її психічного розвитку на попередніх етапах розвитку (психологічний анамнез);  діагностика потребує дотримання принципу активності самих досліджуваних (особистісна мотивація клієнтів);  діагностика і корекція здійснюються майже одночасно на всіх етапах роботи. Основні методи: спостереження, бесіда, психологічний анамнез, стандартизовані і проективні методики, аналіз продуктів діяльності.

**4. Принципи побудови спілкування психолога з клієнтом**

Для організації взаємодії з клієнтом необхідно встановити хороший контакт і взаєморозуміння (терапевтичний альянс). Необхідно досягти емпатійного взаєморозуміння, щоби психолог повністю зосередився на позитивному сприйнятті внутрішнього світу клієнта. Слід проявляти терпимість до виявлення емоцій з боку іншого (досить часто буває проекція негативних емоцій клієнта); здатність заглиблюватись у суб’єктивний внутрішній світ клієнтів; готовність адаптувати своє сприйняття до сприйняття іншої людини вищого ступеня розуміння. Безумовне (безоцінне) прийняття людини:  можна виражати своє невдоволення окремими діями дитини, але не дитиною як такою;  можна засуджувати її дії, а не почуття;  невдоволення діями дитини не може бути систематичним, інакше воно переросте в неприйняття. Має бути збережена рівність позицій психолога і клієнта (суб’єкт-суб’єктне діалогове спілкування). Не допускати грубості і нетактовності. Не вживати цвинтарний гумор. Використовувати лише ті методи роботи, з якими психолог добре знайомий і має практику використання.

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

Глибоке почуття взаємної довіри і легкості, яке сприяє хорошому контакту та досягненню спільно визначеної мети, називається рапортом. Це динамічне утворення, яке виникає в процесі комунікації і характеризується підвищенням рівня взаєморозуміння людей, узгодженням їхньої взаємодії. Щоб створити рапорт, психолог насамперед повинен бути у рапорті з самим собою, тобто налаштуватися на роботу, мати відповідний ресурсний стан, бути конгруентним самому собі та ситуації. Для встановлення рапорту слід уважно спостерігати за переживаннями клієнта на емоційному та поведінковому рівнях. Необхідно помічати характерні реакції клієнта, відчувати, про що саме він говорить. Така індивідуальна діагностика триває упродовж всього контакту. Калібрування – це процес, за допомогою якого психолог здійснює підстройку до невербальних сигналів клієнта, котрі свідчать про особливості його актуального стану. Точне калібрування вимагає сенсорної чутливості, здатності помічати зміни, навіть дуже дрібні: у положенні тіла, поворотах голови, жестах та виразах обличчя, мімічних рухах, рухах очей, їх вологості, характерні рухи губ і брів, колір шкіри, дихання, гучність голосу. Вони свідчать про внутрішні переживання клієнта, про які він не повідомляє через свідоме приховування чи неусвідомлення свого актуального стану. Віддзеркалюючи клієнт психолог повинен використовувати особливості мовлення. Це підстройка другого порядку. Уважно вслухаючись у розповідь клієнта, психолог намагається вловити особливості стилю його мовлення, найбільш уживані слова, фрази, звороти, якими невдовзі починає свідомо користуватися, і в такий спосіб непомітно для клієнта відтворює особливості його мовлення. Основні режими функціонування: бачу, чую, відчуваю – зоровий, слуховий, кін естетичний. Якщо кожен з режимів представлений у досвіді клієнта однаково, то людина є полі сенсорною. Як правило, один сенсорний режим переважає. Те, у якій сенсорній модальності людина краще працює, можна визначити, уважно спостерігаючи за нею (очні доступи), слухаючи й аналізуючи її мову (сигнальні слова), зауважуючи такі тонкі індикатори, як дихання, колір шкіри, тон і темп мовлення. Ці ключі показують, як людина думає. Якщо клієнт у своїй розповіді використовує багато зорових образів, підводячи очі вгору вліво (правші згадують інформацію) або вгору вправо (правші конструюють інформацію), розповідає так, ніби бачить сказане, жестом і словом малює картини того, що відбувається (бачу, спостерігаю, виглядає, подивіться. покажіть), можна припустити, що він переважно використовує зоровий канал одержання і репрезентацій досвіду. Аудіальну модальність демонструють ті, у кого очі рухаються переважно в горизонтальній площині вух, а мова наповнена предикатами, що відображають озвучену «дійсність» (чути, говорити, бесіда, звук, тон). Люди, що зберігають досвід у тілесних відчуттях, будуть використовувати слова: відчуваю, схоплюю, гладенький, враження, рана. Їх називають кинестетиками. Візуали можуть думати відразу про кілька речей, уявляти собі безліч картин, сполучаючи їх. Їм легше трансформувати внутрішні установки, змінюючи картинку, сконструйовану завдяки взаємодії з консультантом. Аудіали, що мислять лінійно, у визначеному темпі переходячи від думки до думки, почувають себе краще, якщо зменшують швидкість мислення і послідовно обробляють думку за думкою. Кінестетики, навпаки, орієнтуються не на плавне перетікання думок або образів, а на свої відчуття, інтуїтивно, передчуття. Щоб якось змінити їх світогляд, необхідно навчити їх слухати самих себе і більше довіряти своїм припущенням і передчуттям. Беручи до уваги сенсорну модальність партнера, консультант зміцнює контакт, підвищує ефективність взаємодії, а його ексклюзивні коментарі набувають додаткової ваги і впливу.

6. Психологічний простір.

Робота з просторовим та фізичним контекстом. Тренінг техніки приєднання Підстройка, або приєднання – це встановлення і підтримання рапорту з клієнтом упродовж певного проміжку часу шляхом вживання в його реальність невербальних проявів (поза, жести, інтонація голосу, темп), емоцій, думок, побажань. Технологічно це виглядає як акуратне, ненав’язливе, часто завуальоване, приховане повторення основних поведінкових патернів клієнта. Вони мають стати схожими. Взаємодія людей, комунікація визначаються не тільки словами (це лише 7% передаваної інформації), а й невербальним впливом (зараження, навіювання). ми передаємо не просто інформацію, а й демонструємо відтінки сказаного, переживання. Ця інформація має першосигнальну природу, тобто формується не стільки через знак (слово), скільки завдяки роботі сенсорних каналів, через відчуття і сприймання. Людина невербально змалює те, про що говорить, і таким чином здатна передавати своє несвідоме ставлення до інформації. Досить часто вербальний (свідомий) і невербальний (несвідомий) рівень інформації не співпадає, що говорить про присутність особистісної проблеми. Основне завдання консультування – налагодити взаємодію і тому консультант не чекає, поки почнеться спонтанна синхронізація, а, не гаючи часу, ініціює підстрой ку до клієнта, беручи активну роль на себе, він дозоляє партнеру залишатися собою, полегшуючи початок бесіди. Клієнт сприймає це як «крок на зустріч». Він сприймає психолога як своє відображення Психолог спочатку підстроюється, а потім веде. В симетричній поведінці психолога можна виділити «віддзеркалення»: повернення клієнтові аспектів його власної невербальної поведінки, і «відображення» - процес повернення клієнтові його почуттів, які він часто не зауважує в собі. Завдяки синхронізації складається єдина система з двох елементів і незабаром, відповідно до закону систем, для збереження цілісності при зміні котрогось з елементів системи повинні змінитися й інші її елементи. Тому якщо на певному етапі ведення консультант змінює щось у своїй поведінці, то для збереження синхронізації співрозмовник змушений наслідувати його. У такий спосіб можна вести свого партнера у вибраному напрямку, заспокоювати і врівноважувати, пропонувати новий ракурс бачення його проблем так, щоб це не викликало суперечок. Краще підстроюватися до найбільш несвідомих патернів поведінки (дихання, кліпання очима, тілесний ритм) або модифікувати його рухи (краще дрібні рухи рук, міміки) таким чином, щоб це не виглядало як мавпування. Може бути перехресна підстройка: стукати рукою у тому ж темпі, в якому говорить клієнт, щоби увійти в його емоційний стан.