

Групповая психокоррекция

1. Специфика групповой формы психокоррекции

Специфика групповой психокоррекции заключается в Целенаправленном использовании групповой динамики, т.е. всей совокупности взаимоотношений и взаимодействий, возникающих между участниками группы, включая и психолога, в коррекционных целях. Групповая психокоррекция не является самостоятельным направлением психокоррекции, а представляет лишь специфическую форму, при использовании которой основным инструментом воздействия выступает группа клиентов, в отличие от индивидуальной психокоррекции, где таким инструментом является только сам психолог.

Психокоррекционная группа -- это искусственно созданная малая группа, объединенная целями межличностного исследования, личностного научения, самораскрытия. Это взаимодействие «здесь и теперь», при котором участники изучают происходящие с ними процессы межличностного взаимодействия в данный момент и в данном месте.

Среди коррекционных групп выделяют группы для решения проблем, для обучения межличностным взаимоотношениям, роста (самосовершенствования).

Психокоррекционные группы могут быть центрированы преимущественно на руководителе (группы тренинга умений) или на ее членах (группы встреч).

Состав группы определяется ее типом (группа встреч, группа умений и т.д.), а также формой и содержанием предполагаемой психокоррекционной работы.

Противопоказанием для групповой психокоррекционной работы является низкий интеллект клиента.

Наряду с другими методами, групповая психокоррекция применяется в рамках различных теоретических ориентации, определяющих в каждом конкретном случае конкретные цели и задачи; содержательную сторону и интенсивность процессов; тактику психолога; основные психологические мишени; выбор методических приемов.

Все эти переменные во многом определяются также специфическими проблемами клиентов, принимающих участие в коррекционной работе.

В качестве самостоятельного направления групповая психокоррекция выступает лишь в том смысле, что рассматривает клиента в социально-психологическом плане, в контексте его взаимоотношений и взаимодействий с окружающими, раздвигая тем самым границы коррекционного процесса и фокусируясь не только на индивидууме и его внут-риличностной проблематике, но и на индивидууме в совокупности его реальных взаимоотношений и взаимодействий с окружающим миром.

Взаимоотношения и взаимодействия, в которые вступает клиент в группе, в значительной степени отражают его истинные взаимоотношения. Группа выступает

как модель реальной жизни, где клиент проявляет те же отношения, установки, ценности, те же способы эмоционального реагирования и те же поведенческие реакции. Использование

групповой динамики направлено на то, чтобы каждый участник имел возможность проявить себя, а также на создание в группе эффективной системы обратной связи, позволяющей клиенту адекватнее и глубже понять самого себя, увидеть собственные неадекватные отношения и установки, эмоциональные поведенческие стереотипы, проявляющиеся в межличностном взаимодействии, и изменить их в атмосфере доброжелательности и взаимного принятия.

Практически все существующие теоретические направления психологии XX в. так или иначе использовали групповые формы и внесли определенный вклад в развитие групповой психокоррекции. Особое место в этом ряду принадлежит психоаналитическому и гуманистическому направлениям. Так, А. Адлер обратил внимание на значение социального окружения в проявлении нарушений у клиента. Он считал, что группа представляет собой соответствующий контекст для выявления эмоциональных нарушений и их коррекции. Полагая, что источник конфликтов и трудностей клиента--в неправильной системе его ценностей и жизненной цели, он утверждал, что группа не только может формировать взгляды и суждения, но помогает их модифицировать. Существенный вклад в развитие групповой психокоррекции внес основатель психодрамы Д. Морено, которому приписывают и введение самого термина «групповая психокоррекция». Среди представителей гуманистического направления особое место занимает К. Роджерс. Выделяя в качестве основных переменных психокоррекционного процесса эмпатию (безусловное положительное принятие) аутентичность, Роджерс придавал большое значение групповым формам работы, считая, что психолог в них является моделью для участников группы, способствуя тем самым устранению тревоги и развитию самораскрытия, что отношения, складывающиеся между участниками группы, могут создавать оптимальные условия для психологических изменений. Большое влияние на развитие групповой психокоррекции оказали работы К. Левина, который полагал, что большинство объективных изменений происходит в групповом, а не в индивидуальном контексте. К. Левин и его последователи рассматривали личностные нарушения как результат и проявление нарушенных отношений с другими людьми в социальном окружении. Они видели в группе инструмент коррекции нарушенных взаимодействий, поскольку такая коррекция происходит в процессе социального обучения. Этот процесс облегчается и ускоряется, в частности, благодаря раннему выявлению в групповом контексте типичного для отдельных участников неадаптивного межличностного поведения. Главным содержанием работы групп становится анализ типовых образцов взаимодействия, сопоставление поведения в актуальной ситуации «здесь и теперь» с его характером и последствиями в прошлом. Благодаря тактичному участию психолога, который поощряет и направляет дискуссию, способствует появлению атмосферы доброжелательности и сотрудничества, такая аналитическая работа облегчает переживание коррективного эмоционального опыта, неизбежного для

протекания процесса обучения.

Цели и задачи групповой психокоррекции как метода, ориентированного на личностное изменение, в определенной степени различаются в зависимости от теоретических представлений о личности и природе ее нарушений. Однако опора на групповую динамику существенно сближает данные различия (о групповой динамике см. § 3).

В самом общем виде цели групповой психокоррекции определяются как раскрытие, анализ, осознание и проработка проблем клиента, его внутриличностных и межличностных конфликтов и коррекция неадекватных отношений, установок, эмоциональных и поведенческих стереотипов на основе анализа и использования межличностного взаимодействия.

В поведенческой сфере эти задачи могут быть определены как формирование эффективной саморегуляции.

Таким образом, задачи групповой психокоррекции фокусируются на трех составляющих самосознания:

1. Самопонимание (когнитивный аспект).
2. Отношение к себе (эмоциональный аспект).
3. Саморегуляция (поведенческий аспект).

В зависимости от теоретической ориентации предсказываются различные направления придадут большее или меньшее значение каждому из них, подчеркивая при этом и определенную роль двух других. В качестве основных механизмов коррекционного воздействия могут рассматриваться корригирующие эмоциональные переживания, конфронтация и научение.

Более конкретно задачи групповой психокоррекции можно сформулировать следующим образом:

В познавательной сфере (когнитивный аспект, интеллектуальное осознание)

групповая психокоррекция должна способствовать тому, чтобы клиент осознал:

- связь между психогенными факторами и возникновением, развитием и сохранением своих проблем;
- какие ситуации в группе и в реальной жизни вызывают напряжение, тревогу, страх и другие негативные эмоции, провоцирующие появление, фиксацию и усиление органических или психических симптомов;
- связь между негативными эмоциями и появлением и усилением различного рода нарушений и расстройств;
- особенности своего поведения и эмоционального реагирования;
- как он выглядит со стороны, как воспринимается его поведение другими; как оценивают окружающие те или иные особенности поведения, эмоционального реагирования, как откликаются на них, какие последствия это поведение имеет;
- существующее рассогласование между собственным образом «Я» и восприятием себя другими;
- собственные мотивы, потребности, стремления, отношения, установки, особенности поведения, эмоционального реагирования, а также степень их адекватности, реалистичности и конструктивности;

- характерные защитные механизмы;
- внутренние психологические проблемы и конфликты;
- особенности межличностного взаимодействия, межличностные конфликты и их причины;
- более глубокие причины переживания и способы реагирования, начиная с детства, а также условия, особенности формирования системы отношений;
- собственную роль, меру своего участия в возникновении и сохранении конфликтных и психотравмирующих ситуаций, а также то, каким путем можно было бы избежать их повторения в будущем.

В целом задачи интеллектуального осознания сводятся к следующим аспектам: осознанию всей связи «личность -- ситуация -- проблема»; интерперсонального контекста собственной личности, ее исторического и генетического плана.

В эмоциональной сфере групповая психокоррекция должна помочь клиенту:

- получить эмоциональную поддержку со стороны группы и психолога, что приводит к ощущению собственной ценности, ослаблению защитных механизмов, росту открытости, активности и спонтанности;
- пережить в группе те чувства, которые он часто испытывает в реальной жизни, воспроизвести те эмоциональные ситуации, которые были у него в действительности и с которыми ранее он не мог справиться;
- пережить неадекватность некоторых своих эмоциональных реакций;
- научиться искренности в отношении к себе и к другим людям;
- стать более свободным в выражении собственных негативных и позитивных чувств;
- научиться более точно понимать и вербализовать свои чувства и эмоциональные состояния;
- раскрыть свои проблемы с соответствующими им переживаниями, зачастую ранее скрытыми от самого себя или искаженными;
- модифицировать способ переживаний, эмоционального реагирования, восприятия себя самого и своих отношений с другими;
- произвести эмоциональную коррекцию своих отношений;

В целом задачи коррекции в эмоциональной сфере сводятся к получению клиентом эмоциональной поддержки и формированию более благоприятного отношения к себе; непосредственному переживанию и осознанию нового опыта в группе и самого себя; точному распознаванию и вербализации собственных эмоций; переживанию заново и осознанию прошлого эмоционального опыта и получению нового эмоционального опыта в группе.

В поведенческой сфере групповая коррекция должна помочь клиенту:

- увидеть собственные неадекватные поведенческие стереотипы;
- приобрести навыки более искреннего, глубокого, свободного общения;
- преодолеть неадекватные формы поведения, проявляющиеся в группе, в том числе связанные с избеганием субъективно сложных ситуаций;
- развить формы поведения, связанные с сотрудничеством, взаимопомощью,

ответственностью и самостоятельностью;

-- закрепить новые формы поведения, в частности, те, которые будут способствовать адекватной адаптации и функционированию в реальной жизни;

-- вырабатывать и закреплять адекватные формы поведения и реагирования на основе достижения в познавательной и эмоциональной сферах.

В групповой психокоррекции основным инструментом коррекционного воздействия выступает группа, помогающая выявить и скорректировать проблемы клиента за счет межличностного взаимодействия и групповой динамики, сфокусированных на процессе «здесь и теперь». На этом основании иногда формируется точка зрения, согласно которой групповая психокоррекция направлена на проработку конфликтов в сфере межличностного взаимодействия, в то время как индивидуальная -- на раскрытие, проработку глубинного внутриличностного конфликта.

Однако групповая психокоррекция в рамках конкретного напряжения решает те же задачи, что и индивидуальная, но с помощью других средств. Если, например, целью психокоррекции является раскрытие и проработка внутреннего психологического конфликта и неадекватных, нарушенных отношений личности, обусловивших возникновение субъективной неразрешимости его, то эта цель является общей и для индивидуальной, и для групповой психокоррекции.

Трудности в сфере межличностного взаимодействия, межличностные конфликты в значительной степени являются следствием глубинных коллизий и измененных, неадекватных отношений личности. В межличностных конфликтах высвечиваются скрытые неосознаваемые психологические проблемы. Воздействие только на межличностном уровне представляет собой поведенческий тренинг, поскольку задачи психокоррекции сложнее и глубже.

Отличие групповой коррекции от индивидуальной при общих задачах заключается в том, что первая в большей степени акцентирует внимание на межличностном аспекте, а вторая -- на генетическом, однако лишь в большей степени, но не исключительно. Адекватная коррекция нарушенных отношений личности может быть осуществлена клиентом лишь в том случае, если весь комплекс психологических особенностей, проявляющихся в процессе группового взаимодействия, соотносится с его реальной ситуацией и проблемами вне группы, позволяет реконструировать особенности взаимоотношений в ситуациях «там и тогда».

Закономерная повторяемость, стереотипность конфликтных ситуаций, особенности поведения, эмоционального реагирования в группе и вне ее в настоящем и прошлом делают для клиента более наглядным и убедительным содержание обратной связи, получаемой в группе. Это способствует созданию устойчивой мотивации к сам о исследованию и коррекции своих отношений, позволяет вычленить то, что стоит за поведением в различных ситуациях.

Один из важнейших механизмов коррекционного воздействия в групповой психокоррекции -- возникновение и переживание клиентом в группе тех эмоциональных ситуаций, которые были у него в реальной жизни в прошлом и являлись субъективно неразрешимыми и неотреагированными, -- предполагает

проработку прошлого негативного опыта, проявляющегося в актуальной эмоциональной ситуации в группе, без которой невозможно добиться позитивных, достаточно глубоких личностных изменений. Адекватное самопонимание также не может быть достигнуто вне общего контекста формирования развития личности клиента.

Подробный анализ механизмов коррекционного воздействия представлен в работах И. Ялома (1970) и С. Кратох-вила (1978).

В качестве основных механизмов коррекционного воздействия И. Ялом выделяет следующие:

1. Сообщение информации. Получение клиентом в ходе групповой психокоррекции разнообразных сведений об особенностях человеческого поведения, межличностного взаимодействия, конфликта, нервно-психического здоровья и т.д. Выяснение причин возникновения и развития нарушений, информация о сущности психокоррекции и ходе психокоррекционного процесса, информационный обмен между участниками группы.
2. Внушение надежды. Появление надежды на успех решения проблемы под влиянием улучшения состояния других клиентов и собственных достижений. Успешная продвинутая психокоррекция клиента служит остальным в качестве позитивной модели, открывает им оптимистические перспективы. Наиболее сильно этот фактор действует в открытых психокоррекционных группах.
3. Универсальность страданий, переживаний и понимание клиентом того, что он не одинок, что другие члены группы также имеют проблемы, конфликты, переживания. Такое понимание способствует преодолению эгоцентрической позиции, появлению чувства общности и солидарности с другими, повышению самооценки.
4. Альтруизм -- возможность в процессе групповой психокоррекции помогать друг другу, делать что-то для другого. Помогая другим, клиент становится более уверенным в себе. Он ощущает себя способным быть полезным и нужным, начинает больше уважать себя и верить в собственные возможности.
5. Корректирующие рекапитуляции первичной семейной группы. Клиенты обнаруживают в группе проблемы и переживания, идущие из родительской семьи, чувства и способы поведения, характерные для родительских и семейных отношений в прошлом. Выявление и реконструкция прошлых эмоциональных и поведенческих стереотипов в группе дает возможность их проработки, исходя из актуальной ситуации, когда психолог выступает в роли отца или матери для клиента, а другие участники -- в роли братьев, сестер и других членов семьи.
6. Развитие техники межличностного общения. Клиент имеет возможность за счет обратной связи и анализа собственных переживаний увидеть свое неадекватное межличностное взаимодействие и в ситуации взаимного принятия изменить его, выработать и закрепить нормы, более конструктивные способы поведения и общения.
7. Имитационное поведение. Клиент может обучиться более конструктивным способам поведения за счет подражания психологу и другим успешным членам группы. Подчеркивается, что многие психологи явно недооценивают роль этого

фактора.

8. Интерперсональное влияние. Получение новой информации о себе за счет обратной связи, что приводит к изменению и расширению образа «Я». Возможность возникновения в группе эмоциональных ситуаций, с которыми клиент ранее не мог справиться, их вычленение, анализ и проработка.

9. Групповая сплоченность. Привлекательность группы для ее членов, желание оставаться в группе, чувство принадлежности группе, доверие, принятие группой, взаимное принятие друг друга, чувство «Мы» группы. Групповая сплоченность рассматривается как фактор, аналогичный отношениям «психолог -- клиент» в индивидуальной психокоррекции.

10. Катарсис. Отреагирование, эмоциональная разгрузка, выражение сильных чувств.

С. Кратохвил в качестве основных механизмов указывает следующие: участие в группе, эмоциональную поддержку, самоисследование и самоуправление, обратную связь или конфронтацию, контроль, коррективный эмоциональный опыт, проверку и обучение новым способам поведения, получение информации, развитие социальных навыков.

Клиенты в качестве основных механизмов чаще всего указывают: осознание нового (самого себя, восприятие другими, понимание других людей), переживание в группе положительных эмоций (в отношении самого себя, других членов группы, группы в целом, положительных эмоций от участников группы), приобретение новых способов поведения, прежде всего межличностного взаимодействия и поведения в эмоционально напряженных ситуациях.

Указанные механизмы охватывают все три плоскости изменения: когнитивную, эмоциональную, поведенческую -- и могут быть представлены в виде трех основных более обобщенных механизмов:

корректирующие эмоциональные переживания (коррективный эмоциональный опыт);

конфронтация;

научение.

Корректирующие эмоциональные переживания предлагают прежде всего эмоциональную поддержку. Последняя означает для клиента принятие его группой, признание его человеческой ценности и значимости, уникальности его внутреннего мира, готовности группы понимать его, исходя из собственных отношений и установок.

Конструктивная переработка содержания обратной связи, становление адекватного самопонимания предполагает принятие клиентом новой информации о себе, которая часто не соответствует собственным представлениям. Низкая самооценка, эмоционально негативное отношение к себе затрудняют восприятие новой информации, обостряют действие защитных механизмов. Более позитивная самооценка, напротив, снижает уровень психологической угрозы, уменьшает сопротивление, делает клиента более открытым к новой информации, новому опыту. Это означает, что самооценка и отношение к себе играют чрезвычайно важную роль в становлении адекватного самопонимания и могут как способствовать, так и

препятствовать этому процессу.

Эмоциональная поддержка оказывает положительное стабилизирующее воздействие на самооценку, повышает степень самоуважения и таким образом корригирует такой важнейший элемент системы отношений, как отношение к себе. Перестройка отношения к себе происходит, с одной стороны, под влиянием нового знания о себе, а с другой -- в связи с изменением эмоционального компонента этого отношения, которое обеспечивается в основном за счет эмоциональной поддержки. Принятие клиента группой способствует развитию сотрудничества, облегчает усвоение клиентом групповых норм, повышает его активность, ответственность, создает условия для самораскрытия.

Корригирующее эмоциональное переживание своего прошлого также связано с переживанием клиента своего прошлого и текущего группового опыта.

Возникновение в группе различных эмоциональных ситуаций, с которыми клиент в реальной жизни не мог справиться, позволяет в особых коррекционных условиях вычленивать эти переживания, проанализировать, проработать их, а также выявить более адекватные формы эмоционального реагирования.

Еще один аспект корригирующего эмоционального переживания связан с проекцией на групповую ситуацию эмоционального опыта родительской семьи. Анализ этих переживаний на основе эмоционального взаимодействия в коррекционной группе позволяет клиенту в значительной степени проработать и разрешить эмоциональные проблемы, уходящие корнями в детство.

Конфронтация, по мнению большинства авторов, является ведущим механизмом групповой психокоррекции. Конфронтация понимается как столкновение клиента с самим собой, со своими проблемами, конфликтами, установками, отношениями, эмоциональными и поведенческими стереотипами и осуществляется за счет обратной связи между членами группы и группой как целым.

Благодаря наличию обратной связи каждый из участников группы получает информацию о том, какие реакции у окружающих вызывает его поведение; как он воспринимается другими; в каких случаях его интерпретация эмоционального содержания межличностной ситуации оказывается неадекватной и влечет за собой столь же неадекватную реакцию окружающих; каковы цели и мотивы его поведения, насколько его актуальное поведение способствует достижению этих целей; какие эмоциональные поведенческие стереотипы для него характерны; какую связь видят другие между его опытом (прошлым и актуальным) и поведением.

Обратная связь дает возможность участнику группы понять и оценить собственную роль в типичных для него межличностных конфликтах и, тем самым, осознать собственные проблемы, соотнося прошлое и настоящее.

Он видит себя как бы в различных зеркалах, которыми являются другие члены группы. Информация, которую клиент получает прямо или косвенно от других участников группы, часто противоречит или не согласуется с его образом «Я». Задача психокоррекции заключается в расширении его путем интеграции полученной информации, создавая для этого соответствующие условия.

Научение в процессе групповой коррекции осуществляется прямо и косвенно. Группа

выступает как модель реального поведения клиента, в которой он проявляет типичные для него поведенческие стереотипы и, таким образом, создает условия для исследования клиентом собственного межличностного взаимодействия, поведения, позволяет вычлнить в нем конструктивные и неконструктивные элементы, приносящие удовлетворение или вызывающие негативные переживания.

Групповая ситуация является ситуацией иного реального эмоционального, межличностного взаимодействия, что в значительной степени облегчает отказ от неадекватных стереотипов поведения и выработку навыков полноценного общения. Эти перемены подкрепляются в группе. Клиент начинает ощущать свою способность к изменениям, которые приносят ему удовлетворение самому и позитивно воспринимаются окружающими.

Методы групповой психокоррекции условно подразделяются на основные и вспомогательные. Основным является групповая дискуссия, имеющая три главные ориентации: 1) ин-теракионную, 2) биографическую и 3) тематическую.

Продолжительность курса групповой коррекции зависит от теоретической ориентации, от характера основных проблем клиентов и условий, в которых она проводится.

Все существующие методы групповой психокоррекции можно разделить: на образовательные, аналитические и основанные на действии.

Специфика групповой психокоррекции как самостоятельной формы воздействия заключается в целенаправленном использовании в коррекционных целях явления групповой динамики, т.е. всей совокупности взаимоотношений и взаимодействий, возникающих между участниками группы. Этим групповая психокоррекция отличается от индивидуальной, при которой взаимоотношения строятся между психологом и отдельным клиентом.

Работа психокоррекционной группы

Групповая психокоррекция может начинаться с наблюдения за кругом. Психолог ведет журнал наблюдений, в котором регистрируются происходящие в группе процессы, записываются основные обсуждаемые темы, вклад каждого участника в обсуждение. Особое внимание обращается на узловые моменты развития группы: смена темы дискуссий, изменение преобладающего эмоционального состояния группы, а также характер вмешательства в эти моменты. После окончания занятия по материалам наблюдений начинается обсуждение, которое занимает около 30 мин.

В ходе его рассматриваются основные групповые процессы, а также возможные альтернативные варианты вмешательства психолога и их последствия.

Факторы, влияющие на эффективность психокоррекционной работы

Приведенная ниже классификация составлена на основании работ Р. Корзини, Б. Розинберга (1964), И. Ялома (1970), С.Кратохвила (1978). Итак, на эффективность психокоррекционной работы влияют следующие факторы: универсальность, принятие, альтруизм, отреагирование, самораскрытие, обратная связь, инсайт, коррекционный эмоциональный опыт, проверка нового поведения, предоставление информации. Некоторые из рассматриваемых факторов характерны и для индивидуальной, и для групповой психокоррекции, другие -- только для групповой.

Рассмотрим эти факторы подробнее.

1. Универсальность, или «чувство общности», «участие в группе», наблюдается только в групповой психокоррекции. Фактор означает, что проблемы клиента универсальны и в той или иной степени проявляются у всех людей. Клиент не одинок в своих проблемах. Уже само непосредственное участие в работе психокоррекционной группы воздействует эффективно и вызывает желаемые изменения.

В обычной жизни клиенты изолированы от разного рода социальных контактов и чувствуют себя отвергнутыми. Прием в группу, а затем активное взаимодействие с ее участниками в атмосфере принятия и взаимоподдержки производят на них сильное впечатление. Приходя в группу, клиенты полагают, что у них особые исключительные проблемы и что они вряд ли смогут поделиться своими мыслями и переживаниями. Когда же в группе они видят, что у других членов те же самые опасения и что у других есть такие же проблемы, им становится значительно легче.

2. Принятие, или акцепция. С. Кратохвил называет этот фактор эмоциональной поддержкой. При эмоциональной поддержке большое значение имеет создание климата психологической безопасности. Безусловное принятие клиента группой, наряду с эмпатией психолога и его конгруэнтностью, -- одна из составляющих позитивного отношения, которое стремится построить психолог. Эта триада К. Роджерса имеет огромное значение в индивидуальной коррекции и не меньшее в групповой.

В самой простой форме эмоциональная поддержка проявляется в том, что психолог в индивидуальной психокоррекции или участники группы при групповой психокоррекции слушают человека и пытаются понять его. Далее следует принятие и сочувствие. Если клиент является членом группы, то его принимают без оглядки на его положение, особенности поведения, прошлое. Он принимается таким, каков он есть, с собственными мыслями и чувствами. Группа позволяет ему отличаться от других членов группы, от норм общества и никто его не осуждает.

3. Альтруизм. Положительный психокоррекционный эффект на клиента может оказывать не только поддержка и помощь, получаемая от других, но и то, что он сам помогает другим, сочувствуя им, вместе обсуждая их проблемы.

Клиент, который приходит в группу деморализованным, неуверенным в себе, с чувством, что сам ничего не может предложить взамен, в процессе групповой работы начинает ощущать себя необходимым и полезным для остальных. Альтруизм помогает преодолеть болезненную направленность на себя, повышает чувство принадлежности к остальным, чувство уверенности и адекватной самооценки. Этот механизм специфичен для групповой психокоррекции. Он отсутствует в индивидуальной психокоррекции, ибо там клиент находится исключительно в позиции человека, которому помогают. В групповой психокоррекции все клиенты играют психокоррекционные роли по отношению к другим членам группы. '

4. Отреагирование, или катарсис. Сильное проявление аффектов -- важная составная часть коррекционного процесса. Однако считается, что отреагирование само по себе не приводит к каким-либо изменениям, но создает определенную основу или

предпосылку для изменения.

Этот механизм является универсальным. Он срабатывает и в индивидуальной, и в групповой психокоррекции. Эмоциональное отреагирование приносит значительное облегчение клиентам и всячески поддерживается и психологом, и участниками коррекционной группы. По мнению Ялома, отреагирование грусти, травматических переживаний и выражение сильных, важных для индивида эмоций стимулирует развитие групповой сплоченности.

Эмоциональное отреагирование подкрепляется специальными приемами в психодраме и группах встреч (энкаутерг-группы). В группах встреч часто стимулируют злость и ее отреагирование путем сильных ударов по подушке, символизирующей противника.

5. Самораскрытие (самоэксплорация). Этот механизм в большей степени присутствует при групповой психокоррекции, стимулирует откровенность, проявление скрытых мыслей, желаний, переживаний. В процессе психокоррекции клиент раскрывает самого себя. При самоэксплорации участник группы принимает на себя ответственность, так как идет на риск реализации чувств, мотивов и поведения из своей скрытой или тайной области. Некоторые психологи говорят о «самораздевании»: человек снимает маску, начинает откровенно говорить о скрытых мотивах, о которых группа едва ли могла бы догадаться. Речь идет о глубоко интимной информации, которую клиент не каждому бы доверил. Кроме различных переживаний и отношений, связанных с чувством вины, сюда относятся события и поступки, которых клиент просто стыдится. До «самораздевания» дело дойти может только в том случае, если все остальные члены группы реагируют взаимопониманием и поддержкой. Существует, однако, риск, что если клиент раскроется и не получит поддержки, то такое «самораздевание» окажется для него болезненным и нанесет психотравму.

6. Обратная связь, или конфронтация. Обратная связь означает, что клиент узнает от других членов группы, как они воспринимают его поведение, как оно на них воздействует. Этот механизм имеет место и в индивидуальной психокоррекции, и в групповой, но в групповой его значение во много раз увеличивается. Обратная связь - главный фактор групповой психокоррекции. Другие люди могут быть источником той информации о нас самих, которая нам не совсем доступна. В обыденной жизни мы часто сталкиваемся с людьми, проблемы которых прямо написаны у них на лице, и люди, вступающие с таким человеком в контакт, не указывают ему на его недостатки, так как боятся показаться бестактными и обидеть его. А ведь именно эта (неприятная для человека) информация представляет материал, с помощью которого он мог бы измениться. В интерперсональных отношениях таких щекотливых ситуаций множество.

Например, человек, который имеет обыкновение много говорить и не понимает, почему люди избегают разговоров с ним, в коррекционной группе получает информацию о том, что его способ вербального общения очень нудный. Человек, который не понимает, почему многие относятся к нему недружелюбно, узнает, что его неосознаваемый иронический тон раздражает людей.

Однако не всякая информация о человеке, полученная от других, является обратной связью. Обратную связь надо отличать от интерпретации.

Интерпретация-- это толкование, объяснение мысли, рассуждения по поводу увиденного, услышанного. Для интерпретации характерны высказывания типа: «Я думаю, что ты делаешь то-то и то-то». Для обратной связи характерны высказывания типа: «Когда ты делаешь то-то и то-то, я чувствую вот что...»

Интерпретации могут быть ошибочны или представлять собственные проекции интерпретатора. Обратная же связь по сути своей не может быть неправильной. Она есть выражение того, как один человек реагирует на другого. Обратная связь может быть невербальной, проявляться в жестах или в мимике. Значительную ценность для клиентов представляет и наличие дифференцированной обратной связи. Не всякое поведение можно оценить однозначно: отрицательно или положительно. Оно воздействует по-разному на разных людей. На основе дифференцированной обратной связи пациент может научиться дифференцировать свое поведение.

Термин «конфронтация» часто применяют для отрицательной обратной связи. Г.Л. Исурина и В.А. Мурзенко (1976) считают конфронтацию в форме конструктивной критики очень полезным психокоррекционным фактором. Одновременно они указывают, что при преобладании одной только конфронтации критика перестает восприниматься как дружелюбная и конструктивная, что ведет к усилению психологической защиты. Конфронтацию необходимо сочетать с эмоциональной поддержкой, которая создает атмосферу взаимного интереса, понимания и доверия.

7. Инсайт (осознание). Инсайт означает понимание клиентом неосознаваемых прежде связей между особенностями своей личности и неадаптивными способами поведения. Инсайт относится к когнитивному научению и вместе с эмоциональным коррекционным опытом и опытом нового поведения объединяется в категорию интерперсонального научения.

8. Коррекционный эмоциональный опыт. Коррекционный эмоциональный опыт представляет собой интенсивные переживания актуальных отношений или ситуаций, благодаря которому происходит коррекция неправильного обобщения, сделанного на основе тяжелых прошлых переживаний. Это понятие ввел психоаналитик А. Франс в 1932 г. Он считал, что так как многие пациенты перенесли в детстве психологическую травму в связи с плохим отношением к ним родителей, то психологу необходимо создать коррективный эмоциональный опыт для нейтрализации эффектов первичной травмы. Психологи реагируют на клиента иначе, чем реагировали на него родители в детстве. Клиент эмоционально переживает, сравнивает отношения, исправляет свои позиции. Психокоррекция осуществляет как бы процесс эмоционального перевоспитания.

При эмоциональном корректировании окружающие люди ведут себя иначе, чем может ожидать клиент с неадекватными формами поведения на основе своего ложного обобщения. Эта новая реальность делает возможным повторную дифференциацию, т.е. различение ситуаций, в которых данная реакция уместна или нет. Благодаря этому создаются предпосылки для разрыва порочного круга.

Сущность этого механизма состоит в том, что клиент в условиях

психокоррекционной ситуации, будь то индивидуальная или групповая психокоррекция, повторно переживает эмоциональный конфликт, который до сих пор был не в состоянии разрешить. Но реакция на его поведение психолога или члена группы отличается от той, которую он обычно провоцирует у окружающих. Например, можно ожидать, что клиентка с сильным чувством недоверия, агрессивности к мужчинам, возникшим в результате ее переживания, разочарования в прошлом, привнесет это недоверие и агрессивность клиентам мужского пола в психокоррекционной группе.

Эффективные воздействия здесь могут оказать неожиданные проявления со стороны мужчин. Они не отстраняются от клиентки, не высказывают раздражение и недовольство, а, напротив, -- терпеливы, обходительны, ласковы. Клиентка, которая ведет себя в соответствии со своим прежним опытом, постепенно начинает осознавать, что ее привычные генерализованные реакции неприемлемы в новой ситуации. И она попытается изменить их.

Разновидностью коррективного опыта в группе является так называемое коррективное повторение первичной семьи, повторение семейных отношений клиента в группе. Группа напоминает семью. Ее члены в значительной степени зависят от руководителя. Участники группы могут соперничать между собой, чтобы снискать «родительское расположение». Коррекционная ситуация может вызывать ряд других аналогий с семьями клиентов, предоставить коррективный опыт, проработать неразрешенные в детстве отношения и конфликты. Иногда сознательно группой руководят мужчина и женщина, чтобы групповая ситуация как можно точнее имитировала семейную. Малоадаптивным отношениям в группе не дают застыть в жестких стереотипах, как это случается в семьях. Они сравниваются, переоцениваются. Клиента побуждают к проверке новой, более зрелой формы поведения.

9. Проверка нового поведения. В соответствии с осознанием старых неадаптивных стереотипов поведения постепенно осуществляется переход к приобретению новых. Психокоррекционная группа предоставляет для этого целый ряд возможностей. Прогресс зависит от готовности клиента к изменениям, степени его идентификации с группой, от стойкости его прежних принципов и позиций, от индивидуальных черт характера. В закреплении новых реакций большую роль играют импульсы со стороны группы. Социально неуверенный клиент, который пытается завоевать признание пассивным ожиданием, начинает проявлять активность и высказывать собственное мнение. При этом он не только не теряет симпатии своих товарищей по группе, но его начинают больше ценить и признавать. В результате этой положительной обратной связи новое поведение закрепляется (и клиент убеждается в его выгодах).

Если происходит изменение, то оно вызывает новый цикл интерперсонального обучения на основе продолжающейся обратной связи. И Ялом говорит о первом витке адаптационной спирали, которая зарождается внутри группы, а потом выходит за ее пределы. С изменением неадекватного поведения повышается способность клиента налаживать отношения. Благодаря этому уменьшается его

подавленность, растерянность, растут уверенность в себе и откровенность. Другим людям это поведение нравится значительно больше, чем прежде. И они выражают больше положительных чувств, что, в свою очередь, подкрепляет и стимулирует дальнейшее положительное изменение. В конце этой адаптационной спирали клиент достигает независимости и больше не нуждается в эмоциональной поддержке. В групповой психокоррекции может применяться и систематически планируемое обучение, тренинг, основанный на принципах научения. При обучении новым способам поведения большую роль играет моделирование, имитация поведения других членов группы и руководителя. Этот механизм воздействия называется имитирующим поведением или моделированием. Люди учатся вести себя, наблюдая поведение других. Клиенты подражают своим товарищам по группе, наблюдая -- какие формы их поведения группа одобряет, а какие -- отвергает. Если клиент замечает, что другие участники группы ведут себя откровенно, берут на себя определенный риск, связанный с самораскрытием и группа одобряет такое поведение, то это помогает ему вести себя точно таким же образом.

10. Предоставление информации, обучение наблюдению. В группе клиент получает новые знания о том, как люди ведут себя, информацию об интерперсональных отношениях, об адаптивных и неадаптивных персональных стратегиях. Здесь имеется в виду не обратная связь, интерпретация, которую клиент получает в отношении собственного поведения, а сведения, которые он приобретает в результате своих наблюдений за поведением других. Клиент проводит аналогии, обобщает, делает выводы, наблюдает и таким образом учится и познает некоторые закономерности человеческих отношений. Он может теперь взглянуть на одни и те же вещи с разных сторон, познакомиться с разными мнениями по одному и тому же вопросу и многому научиться, даже если сам не будет принимать активного участия в обсуждении.

Многие исследователи подчеркивают значение наблюдения для положительного изменения. Клиенты, которые просто наблюдали за поведением других членов группы, использовали свои наблюдения как источник осознания, понимания, разрешения собственных проблем.

2. Особенности комплектования группы

групповой психокоррекция этический психолог

При комплектовании коррекционной группы необходимо руководствоваться двумя основными принципами:

1. Добровольности.

2. Информированности.

Принцип добровольности заключается в том, что клиент самостоятельно принимает решение работать в коррекционной группе, так как он должен быть лично заинтересован в собственных изменениях. Нельзя принуждать или обязывать посещать группу, так как нельзя заставить человека измениться, если он сам этого не хочет.

Принцип информированности предполагает, что клиент имеет право заранее знать все, что с ним может произойти, а также те процессы, которые будут происходить в

группе. Поэтому с клиентами перед началом занятий проводится беседа о том, что такое групповая работа, каковы ее цели и какие результаты могут быть получены. Возрастной и половой состав группы

Групповая психокоррекция применяется в самых разных возрастных группах: от дошкольных (например, А.В. Слива-ковская, А.И. Захаров) до старческих (И.А. Мизрухин).

Желательно, чтобы возраст участников одной группы был приблизительно одинаков. По мнению многих специалистов, участие в группе лиц в возрасте после 45 лет не дает существенных результатов. Структура личности к этому возрастному периоду стабилизируется и ее изменение будет требовать от субъекта значительных усилий, на что человек не всегда согласен и способен.

Для лиц старше 50 лет и моложе 18 желательно создавать группы не только однородные по возрасту, но и приблизительно с равным количеством мужчин и женщин. Безусловных противопоказаний включения в группу нет, кроме крайне низкого интеллекта.

При комплектовании группы всегда встает вопрос: «Какой она должна быть по составу: гетерогенной или гомогенной?» В основе определения однородности или неоднородности группы обычно лежат три основных критерия: демографический (возраст, пол, образование), проблематический (симптомы, характер нарушений, психологический диагноз), личностный (характер, интеллект, круг интересов).

Сторонники гетерогенных групп аргументируют свою точку зрения желанием создать модель общества в миниатюре. В гетерогенных группах эмоциональное напряжение и степень конфронтации могут быть более выраженными, а способы решения конфликтов -- более естественными. Однако гетерогенность может способствовать изоляции отдельных членов группы, что не способствует улучшению кор-рекционного воздействия. Пожилой интеллигентный человек, попав в группу современной и не очень деликатной молодежи, в лучшем случае будет чувствовать себя неуютно, в худшем -- может стать предметом насмешек.

Гетерогенные группы обеспечивают более глубокую психокоррекцию, всестороннюю проверку действительности, быстрое формирование группового перенесения, облегчение процесса создания группы.

Гомогенные группы более сплочены, менее конфликтны, члены ее больше, чем в гетерогенных группах, склонны к эмоциональной поддержке друг друга. В гомогенных группах быстрее происходит взаимная идентификация, ускоряется достижение инсайта, уменьшается длительность психокоррекционного воздействия, сопротивление и проявления деструктивного поведения, гораздо реже создаются подгруппы, происходит быстрое устранение болезненных симптомов. Сходство клиентов способствует возникновению взаимной эмпатии, более глубокому пониманию -- катарсису. Клиенты используют свои наблюдения за поведением участников группы в качестве образца для подражания.

Гомогенность и гетерогенность группы является предметом выбора. Первое -- более эффективно там, где сроки коррекции невелики, а целью воздействия является наиболее быстрое создание мягкого психокоррекционного климата. Второе -- более

целесообразно в тех случаях, когда коррекционное воздействие рассчитано на более длительный срок и направлено в основном на коррекцию характера и поведения.

Профессиональный состав группы

При формировании группы предпочтительно придерживаться принципа однородности по профессиональному составу (например, группы учителей школ и группы воспитателей детских садов комплектуются отдельно). Такая группа, как правило, состоит из 8--12 человек, гомогенна по проблематике и гетерогенна в отношении других характеристик (пол, возраст, образование, психологические особенности, специфика психологического конфликта и т.д.).

Размер группы

Групповая психокоррекция проводится как в открытых, так и в закрытых группах составом 25--30 человек (большие группы) и 8--12 человек (малые группы). В закрытой группе число участников постоянно. В открытой группе -- может быть постоянный приток новых клиентов. Такая группа функционирует неограниченное время.

Группы могут быть большими -- до 30 человек и малыми -- 4--5 человек. Когда группа слишком велика, возникает тенденция к обособлению отдельных подгрупп со своими интересами и обратными связями. Такие группы трудно управляемы, а коррекционный эффект их низок. Если группа слишком мала, то резко снижается интенсивность межперсональных взаимодействий.

Оптимальное число членов группы зависит от частоты и длительности групповых встреч. Для группы, которая собирается 1--2 раза в неделю и ориентируется на интеракцию, оптимальным считается состав 7--10 человек. При планировании размеров группы нужно стремиться к тому, чтобы обеспечить всех участников достаточным количеством интеракций. Возможность интеракций будет слишком мала, если группа будет состоять из 3--4 человек, с другой стороны, с возрастанием числа участников до 12 и выше число возможных интеракций настолько повышается, что они не могут реализоваться в полном объеме.

В больших группах растет число людей, которые остаются в течение встречи без внимания и которые могут сознательно оставаться в тени, если более активные и агрессивные члены группы будут их спонтанно подавлять. Таким образом, в группе должно быть столько человек, чтобы каждый мог найти себе применение.

Не рекомендуется включать в группу лиц, имеющих выраженные физические дефекты, нарушения психического здоровья; лиц, которые сами чувствуют свою непригодность к работе в группе; близких родственников; лиц, находящихся в служебной зависимости друг от друга или испытывающих устойчивую неприязнь друг к другу.

Частота и длительность встреч

Группа может быть кратковременной (1--6 месяцев) или долговременной (до нескольких лет).

Частота и длительность занятий определяется многими факторами: особенностями учреждения, в котором проводится коррекция, формой и целью коррекционных воздействий. Оптимальными считаются 3--4 занятия в неделю, каждое

продолжительностью 60--90 мин. Частота встреч может составлять от 1 до 5 раз в неделю.

Обычно продолжительность одной встречи колеблется от 80 до 90 мин. Более краткие встречи могут лишить группу возможности жарких дискуссий, так как именно в последние полчаса обсуждение находится в самом разгаре, наблюдается сильная эмоциональная реакция, и люди наиболее откровенны. Если же встреча длится более полутора часов, то внимание членов группы начинает падать, и снижается желание сосредоточиться на каком-либо действии.

Встречи, составной частью которых являются какие-нибудь физические действия, например психодрама, психогимнастика, арттерапия, могут продолжаться около 2 ч. Исключение из этих правил представляют так называемые марафоны, в которых усталость и ослабление внимания считаются одним из действенных факторов.

Марафоны продолжаются без перерыва 16--18 ч, иногда и ночью, причем с минимальной возможностью отдыха. Участники группы могут во время встречи принимать пищу, передвигаться, ненадолго уходить, удобно устраиваться, а при сильной усталости даже спать. Считается, что усталость, сонливость, продолжительный тесный контакт без перерыва приводят к сближению, раскованности и снижению самоконтроля. Члены марафонских групп слишком устают, чтобы быть учтивыми, поэтому значительно быстрее преодолеваются условности и социальные игры.

Сторонники марафонских сеансов считают, что развитие группы убыстряется и ее члены испытывают необыкновенные интенсивные эмоциональные переживания. В конце встречи участники марафонов заявляют, что в их жизни произошел глобальный переворот. Однако пока не доказано, насколько продолжительны и постоянны эти изменения.

Оптимальная продолжительность групповой психокоррекции составляет от 30 до 70 встреч.

Подготовка к групповой коррекции

Вопрос о том, нужно ли предварительно предоставлять клиентам информацию о групповой психокоррекции, остается открытым.

Аналитически-ориентированные тренеры считают, что неопределенность в ожиданиях, касающихся ролей клиента и тренера, просто необходима в начальных фазах коррекции.

Они основываются на предпосылке, что существенным фактором является перенос на других членов группы своих проблем. Поэтому на ранних этапах необходимо создать условия для переноса. Неопределенные ситуации, отсутствие информации, фрустрация сознательных и бессознательных желаний поддерживают регрессивные реакции в отношении тренера и создают условия для такого осуществления переноса. Некоторые тренеры, опирающиеся прежде всего на групповую динамику, также выступают против предварительного объяснения групповых целей. Главной задачей они считают анализ напряжения, возникающего в группе. Подавленность и неуверенность, лежащие в основе напряжения, побуждают группу к решению проблем и достижению автономии.

Многие авторы считают, что клиента необходимо определенным образом проинформировать обо всем, что происходит в группе, с тем, чтобы он хорошо приспособился к той роли, которую от него ждут в группе. Такую позицию занимают тренеры, которые не считают напряжение самым существенным элементом групповой коррекции, а уделяют особое внимание сотрудничеству клиентов в группе и групповой сплоченности. Одним из важных источников беспомощности клиента в начале группы является чувство несовместимости целей. Клиент часто не может понять связь групповых целей со своими собственными целями. Во вступительном объяснении психолог как раз и показывает -- как эти цели взаимосвязаны.

Многие психологи рекомендуют проведение предварительного разговора, главными задачами которого являются:

-- стремление дать клиентам определенную эмоциональную основу, чтобы они восприняли психокоррекцию как метод, который может им помочь в решении их внутренних проблем;...