

ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ



Автор: Воронцов Дмитрий Владимирович

к.псих.н, доцент

кафедры специальной и практической психологии, факультета
педагогики и практической психологии Педагогического
института
Южного федерального университета;

e-mail: dmvorontsov@sfedu.ru

<http://incampus.ru/campus.aspx?id=10425818>

Содержание курса

1. Виды и формы психологической помощи
2. Организация психологической помощи в образовательных учреждениях.
3. Установление контрактных отношений с клиентом
4. Оценка эффективности психологической помощи
5. Мотивационное консультирование
6. Психодинамическая модель психологической помощи: механизмы возникновения проблем
7. Психологические защиты и способы их преодоления.
8. Гуманистическая модель психологической помощи

Тема 1. Виды и формы психологической помощи



ПОМОЩЬ – ЭТО:

- содействие в чём-либо,
- поддержка,
- облегчение,
- оказание воздействия с целью приведения в нужное состояние

Ефремова Т.Ф.

Большой современный толковый словарь русского языка. – М.: 2006

ПОМОЩЬ

- НЕ ПРЕДПОЛАГАЕТ ЖЕРТВ
- НЕ ЯВЛЯЕТСЯ АЛЬТРУИСТИЧЕСКИМ ПОВЕДЕНИЕМ – ОНА НЕ СВЯЗАНА С ЛИЧНЫМ РИСКОМ И ЛИШЕНИЯМИ
- ДРУГОЙ ЧЕЛОВЕК НЕ ИМЕЕТ БОЛЬШЕЙ ЗНАЧИМОСТИ, ЧЕМ Я САМ/А

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ



различные формы содействия
людям, сталкивающимся с
различного рода **затруднениями**,
которые возникают в их

❖ **внутреннем мире**

❖ **межличностных
отношениях**

❖ **поведении**

❖ **при выполнении
различных видов
деятельности**



БЫТОВАЯ ПОМОЩЬ

- ОСНОВАНА НА ПРАКТИЧЕСКОМ ОПЫТЕ
- СВЯЗАНА С ОБЛЕГЧЕНИЕМ
- ПРЕДПОЛАГАЕТ РАЗДЕЛЕНИЕ ЧУВСТВ И ПРИНЯТИЕ ЧЕЛОВЕКА

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ

- ОСНОВАНА НА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ
- НАПРАВЛЕНА НА ИЗМЕНЕНИЕ И ЭФФЕКТИВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВНУТРЕННИХ РЕСУРСОВ
- ИМЕЕТ КОНТРАКТНУЮ ОСНОВУ И МОЖЕТ БЫТЬ ОКАЗАНА ТОЛЬКО ПРИ НАЛИЧИИ ЖЕЛАНИЯ ПОЛУЧАТЕЛЯ

ВИДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

ПСИХОТЕРАПИЯ

ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ
КОРРЕКЦИЯ

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ



ТЕРАПИЯ

облегчение состояния страдающего человека или избавление от того, что приносит ему страдание



КОРРЕКЦИЯ

исправление, устранение или нейтрализация того, что представляется нежелательным или вредным для человека



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Предоставление психологической информации, недостающей для принятия решения, изменения поведения, поиска выхода из затруднительной ситуации

Направления развития психологического консультирования

consulting = КОНСАЛТИНГ

Директивная форма консультирования:

- ▣ предоставление советов,
- ▣ наставничество,
- ▣ психологическое обучение

**counseling =
консультирование**

- ▣ Развитие навыка самостоятельного решения проблемы на основе предоставляемой информации,
- ▣ Содействие в самоопределении

ВИДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

ПСИХОТЕРАПИЯ

- ИЗМЕНЕНИЕ ХАРАКТЕРИСТИК ЛИЧНОСТИ И ПОВЕДЕНИЯ, МЕШАЮЩИХ ЖИТЬ С ЧУВСТВОМ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ И ВЫЗЫВАЮЩИХ ДУШЕВНЫЙ ДИСКОМФОРТ

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ

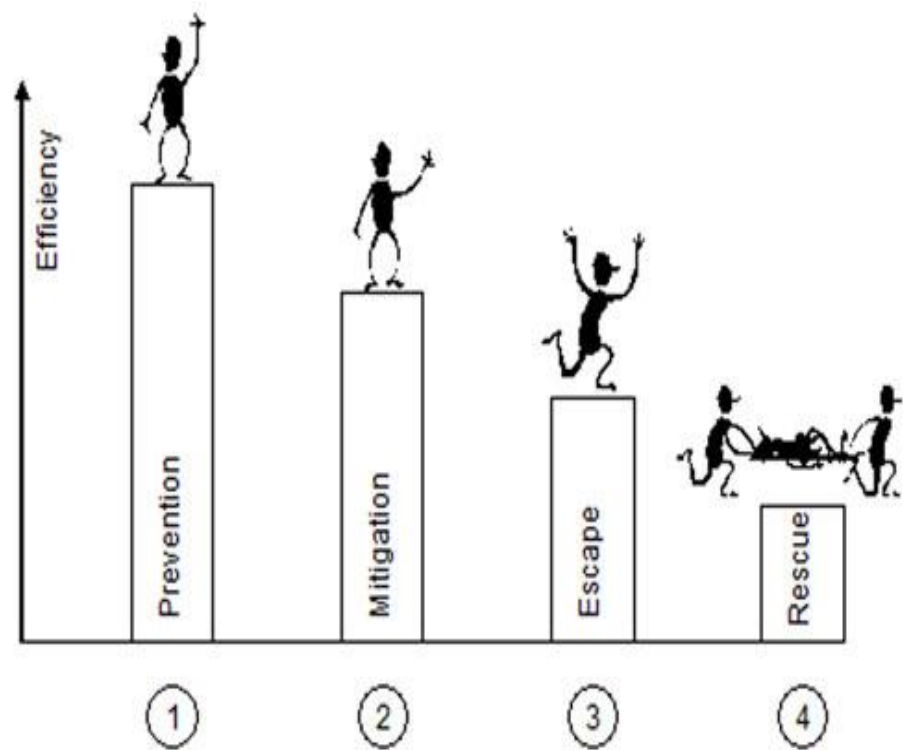
- ИЗМЕНЕНИЕ ХАРАКТЕРИСТИК ЛИЧНОСТИ И ПОВЕДЕНИЯ, НЕ СООТВЕТСТВУЮЩИХ СОЦИАЛЬНЫМ ОЖИДАНИЯМ И НОРМАТИВАМ

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

- ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ КАКИХ-ЛИБО ПРАГМАТИЧЕСКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ, ПОДГОТОВКА ЛЮДЕЙ КАК ИСПОЛНИТЕЛЕЙ, ДОСТИГАЮЩИХ ЭТИХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Профилактическая психологическая ПОМОЩЬ

Запроса на получение профессиональной психологической помощи (изменение) нет, но оно необходимо для предупреждения возможных серьезных нарушений в личности и проблем в поведении





ПСИХОПРОФИЛАКТИКА

создание психологических условий,
максимально благоприятных для развития
личности, сохранения, укрепления и
развития психологического здоровья

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

предупреждение развития серьезных
психологических проблем при наличии
психологических факторов риска

Тема 2. Организация психологической помощи в образовательных учреждениях

Ситуация оказания профессиональной психологической помощи

При каких обстоятельствах психолог может оказать профессиональную, а не бытовую психологическую услугу?

структура ситуации профессиональной психологической помощи

клиент

СПЕЦИАЛИСТ

Отношения

Теория

Способы решения

Контракт

КЛИЕНТ

человек, который добровольно и активно ищет помощи в виде изменения и осознаёт необходимость изменений



специалист

человек, который может оказывать профессиональную помощь, благодаря следующим признакам:

образование

ОПЫТ

личностная

ГОТОВНОСТЬ



воспринимается в качестве человека, способного помочь

Что мешает начать изменения?

необходима уверенность в том, что изменения необходимы и они не нанесут большего вреда

стремление предвидеть возможные последствия психологического воздействия на свою личность

необходимы гарантии



Функции психологической теории при оказании помощи

- определяет нормальность или ненормальность состояния
- объясняет возможные причины, динамику проблемы и механизмы её существования
- дает прогноз изменений состояния в случае воздействия на механизмы, поддерживающие проблему

Наука (от лат. *scientia* – знание)

Отличается систематичностью
(нет фрагментарности)
и доказательным выводением знания
из неких основополагающих принципов,
базовых понятий,
в которых фиксируется суть описываемого
феномена

Теория – это карта-схема, упорядочивающая элементы проблемной ситуации: она позволяет лучше понимать происходящее

Может точно совпадать с проблемной ситуацией, быть точной схемой

Может совпадать в отдельных деталях и не совпадать в других, быть приблизительной схемой

Может быть более подробной, чем реальная проблемная ситуация, быть избыточной или опережающей реальную динамику событий

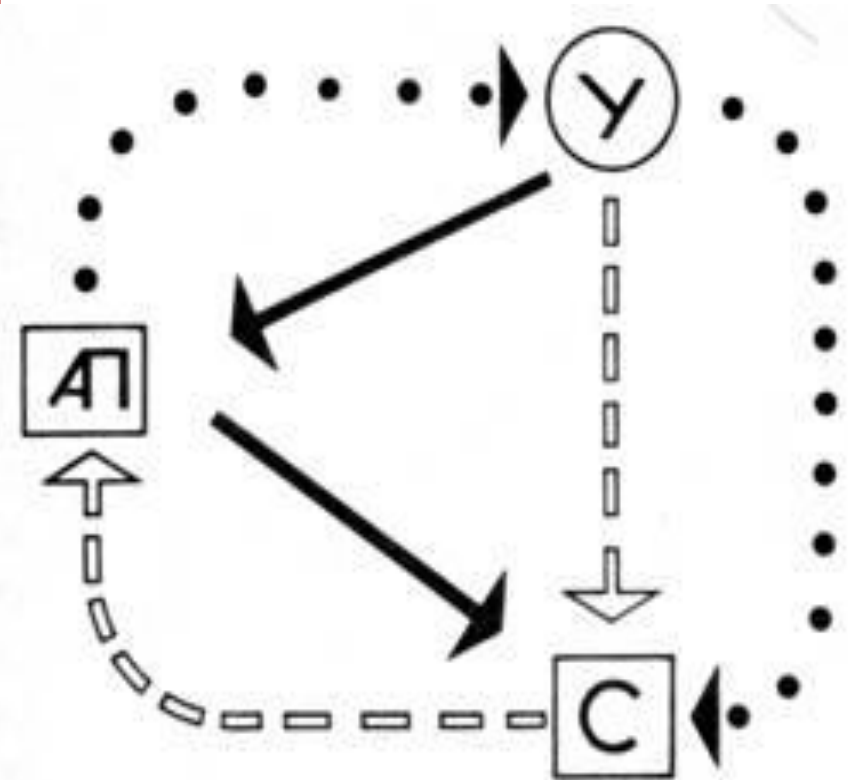


Рис. 8.

Практический опыт: как его получить?..

**How
To
Do
This**



**Методические
тренинги**

**Ассистент
психолога**

**Работа с
супервизором в
парапсихологических
службах**

Имидж помогающего специалиста

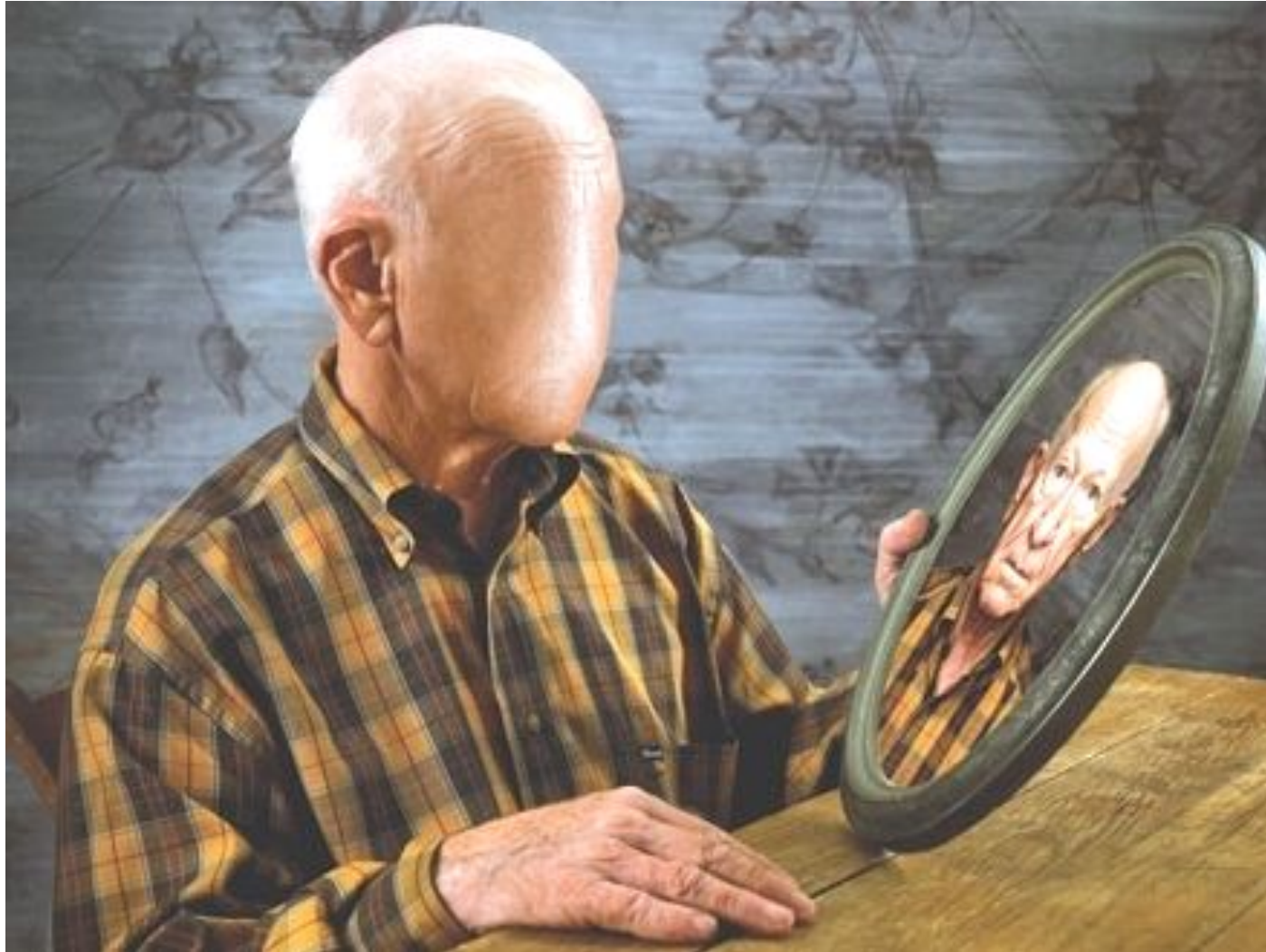
- Важно – как тебя воспринимают!
- Сертификаты, дипломы, регалии
- Фотографии
- Представления клиентов о внешнем облике психолога
- Имидж нужно создавать!



ЛИЧНОСТНАЯ ГОТОВНОСТЬ



Как определить свою личностную готовность?



РЕ
Ф
ЛЕ
КС
ИЯ

С
В
О
И
Х
Ж
Е
Л
А
Н
И
Й

О
Т
Н
О
Ш
е
Н
И
Й

ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА

АУТЕНТИЧНОСТЬ

ИСКРЕННОСТЬ В
ОТНОШЕНИЯХ С
КЛИЕНТОМ

ТОЛЕРАНТНОСТЬ К НЕОПРЕДЕЛЕННОС ТИ

- 1) осознание настоящего момента жизни
- 2) выбор адекватного способа жизни в настоящий момент
- 3) принятие ответственности за свой выбор

- Уверенность в собственной интуиции и адекватности чувств
- убежденность в правильности принимаемых решений
- способность рискнуть

ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА

Отношения – основной инструмент
оказания психологической помощи

Отношения формируются и развиваются в

общении



спонтанность

умение выражать свои чувства

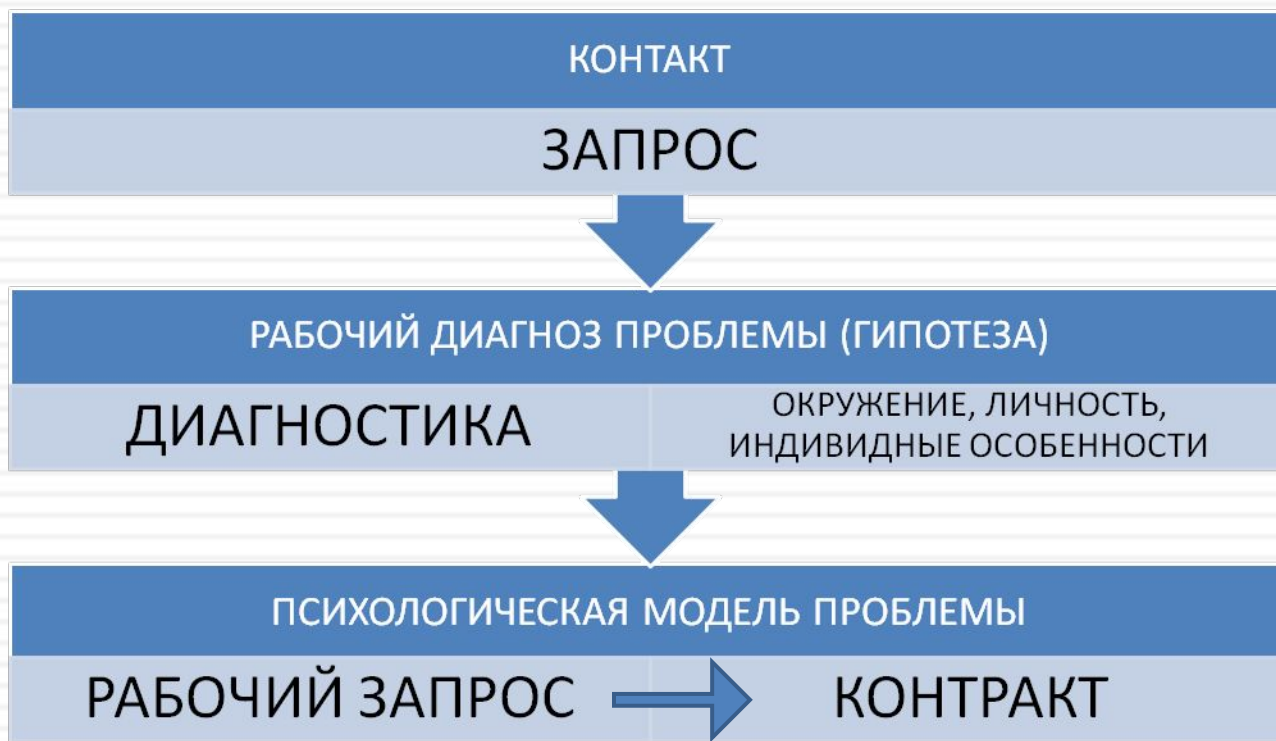
коммуникативные навыки

эмпатические способности (эмоциональный интеллект)

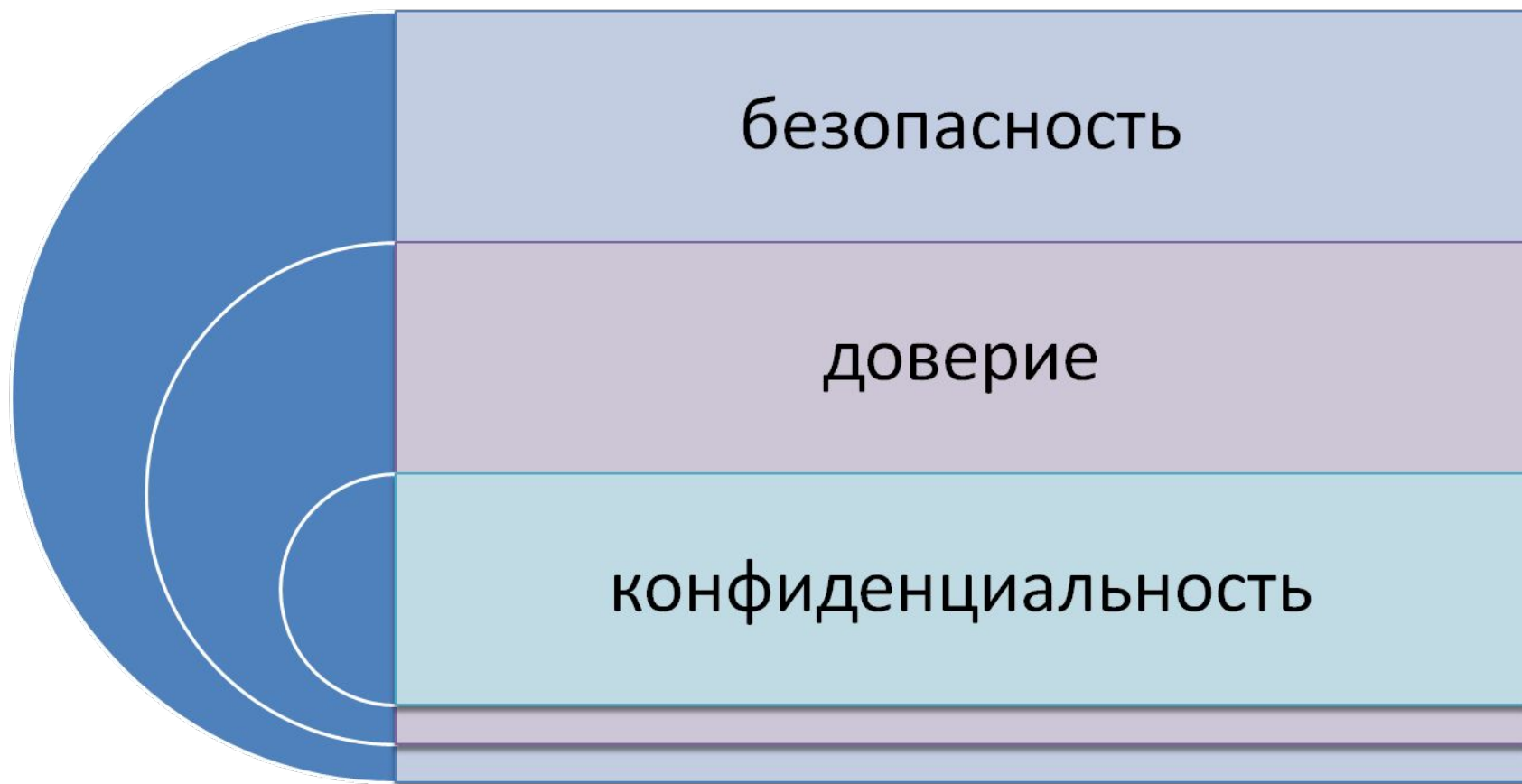
адекватная самооценка и уровень критичности

толерантность, уверенность в себе и принятие другого

УСТАНОВЛЕНИЕ КОНТРАКТНЫХ ОТНОШЕНИЙ С КЛИЕНТОМ



КОНТАКТ



Социальное пространство: требования к помещению

- Изолированность от посторонних социальных контактов
- Соразмерное физическое пространство
- Нейтральная обстановка комнаты
- Приём в одном и том же помещении

Социальная дистанция и проксемика

- Напротив друг друга, за столом → защита, безопасность
- Рядом, без барьеров → доверительные отношения
- Тактильный контакт → интимность

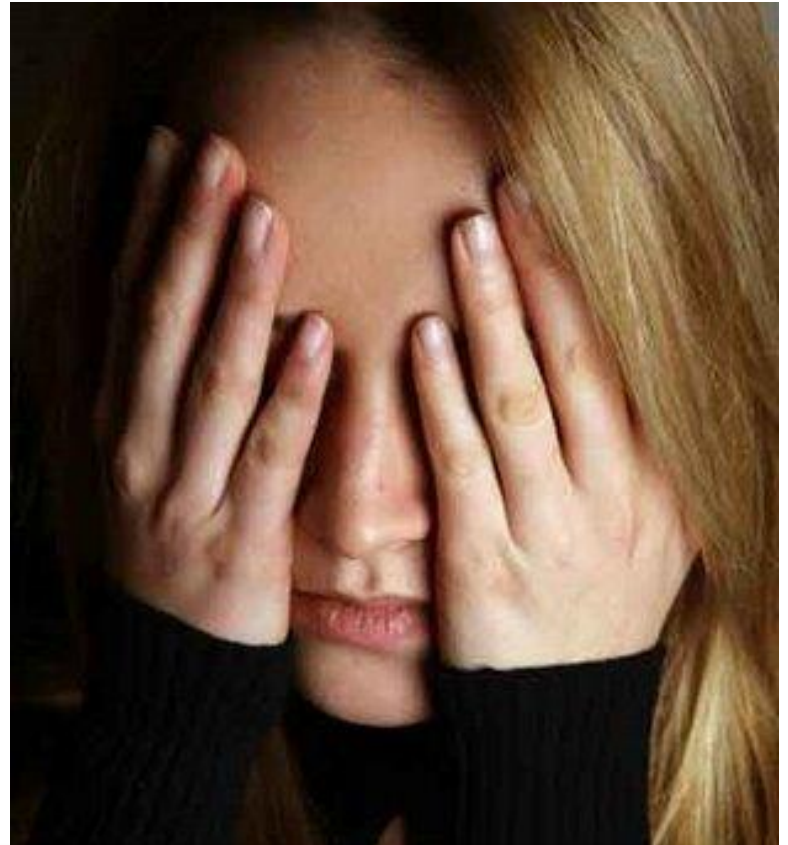
Представление себя другому

- Проявление доброжелательности и заинтересованности в посетителе
- Пауза, чтобы посетитель собрался с мыслями
- Сначала пусть представится посетитель, затем Вы (кто Вы и чем занимаетесь)
- Определите, каким временем располагает человек и сколько времени у вас есть

Если посетитель не идет на контакт

Не стимулируйте контакт, задавая ожидаемые вопросы!

ИНИЦИАТИВА
УСТАНОВЛЕНИЯ КОНТАКТА
- ПОКАЗАТЕЛЬ
МОТИВИРОВАННОСТИ НА
ПОЛУЧЕНИЕ ПОМОЩИ



В противном случае сначала нужно провести мотивационное интервью!

ЗАПРОС

Мотивированное обращение с просьбой предоставить конкретную форму психологической помощи.

С первичным запросом не работаем!

Описание **затруднений** и связанных с ними **переживаний**, т.е. жалоба

жалоба – адресованное консультанту
недовольство по поводу трудностей, которые
хочется устранить, но трудно сделать это
самостоятельно

Компоненты жалобы:

- **локус жалобы** (на кого или на что она ориентирована)
- **самодиагноз** (почему это случилось, по мнению посетителя)
- **психологическая проблема** (необходимость что-то изменить в себе или в обстоятельствах)
- **запрос** (просьба предоставить ту или иную помощь)

Как помочь сформулировать запрос?

**Чем я могу Вам помочь
в решении этой проблемы?**

**Что, как Вы полагаете, я могу
сделать, чтобы помочь Вам в
решении этой проблемы?**

**Над чем бы Вы хотели
поработать со мной по поводу
этой проблемы?**

РАБОЧИЙ ДИАГНОЗ

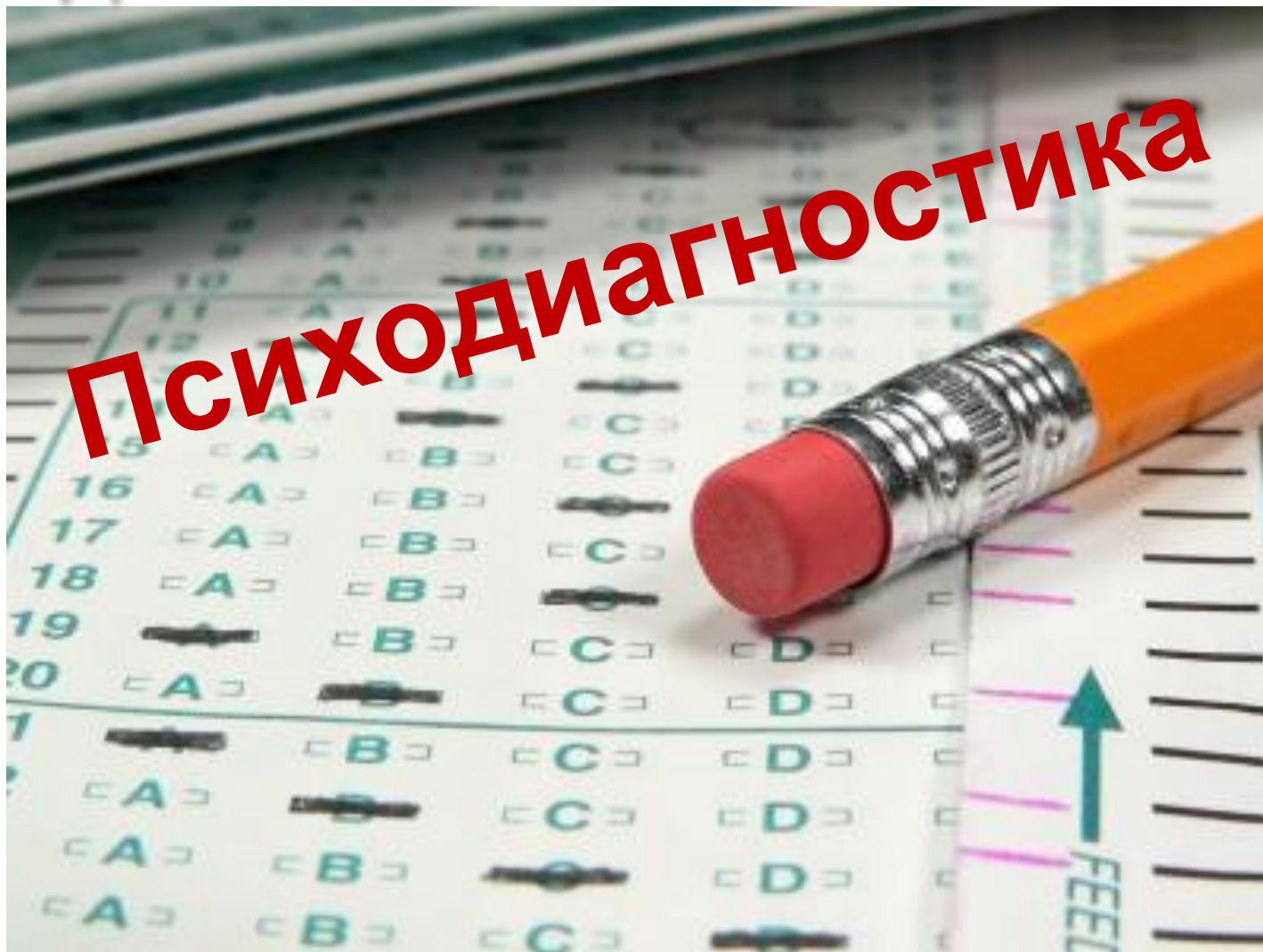
предположения о
связи проблемы

с

- Особенности личности
- Особенности межличностных отношений
- Особенности социальной ситуации

Подтверждение

диагноза



ОБСУЖДЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

ПСИХОЛОГ ФОРМУЛИРУЕТ
СВОЁ ВИДЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ В
ОПРЕДЕЛЕННОЙ
ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ
ПАРАДИГМЕ

РАБОЧИЙ ЗАПРОС

конкретизация проблемы и её

операционализация

В СООТВЕТСТВИИ С ИМЕЮЩИМИСЯ

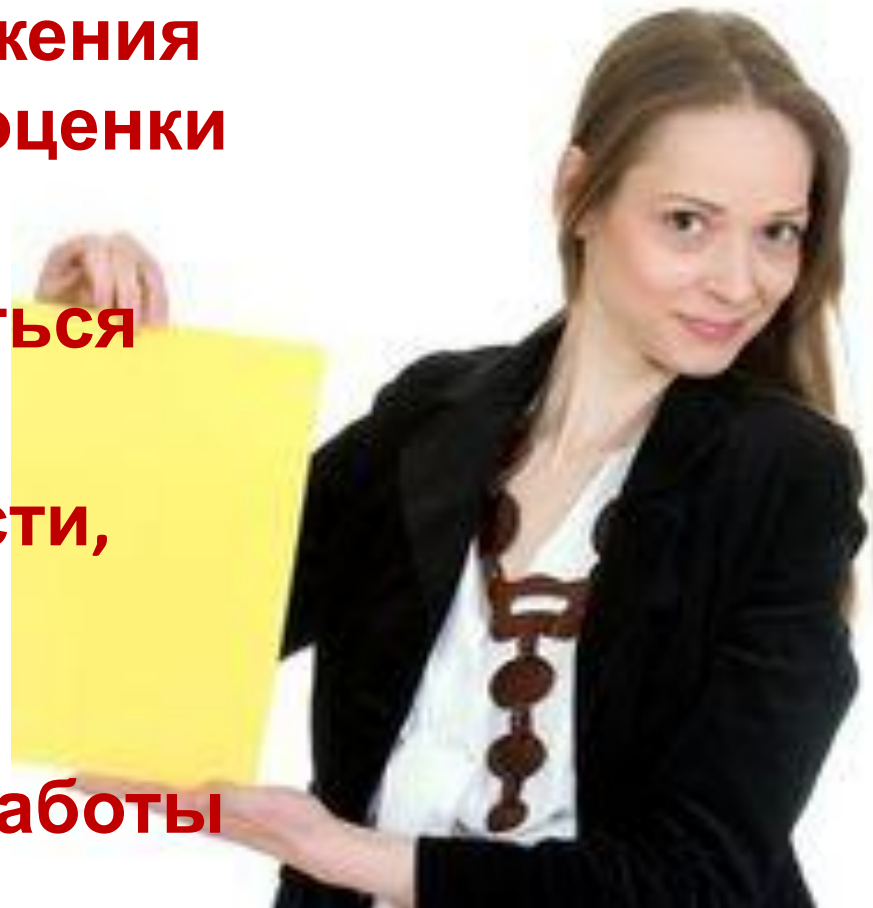
теоретически обоснованными

способами решения

рабочий

контракт

- ❖ **Цель работы, её результат**
- ❖ **Показатели достижения цели (параметры оценки работы)**
- ❖ **Как будет достигаться цель**
- ❖ **Права и обязанности, распределение ответственности**
- ❖ **Рамки и условия работы**
- ❖ **Возможность**



В КОНТРАКТЕ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ

СЛОВ

~~ПОПРОБУЮ~~

~~ВОЗМОЖНО~~

~~Я ДОЛЖЕН / ВЫ ДОЛЖНЫ~~

ЦЕЛЬ

ИЗМЕНЕНИЯ В ОБЛАСТИ
КОГНИТИВНЫХ,
ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ИЛИ
ПОВЕДЕНЧЕСКИХ АСПЕКТОВ

- КОНКРЕТНАЯ

- ИЗМЕРИМАЯ

- ДОСТИГАЕМАЯ

- ОТВЕЧАЮЩАЯ
ВОЗМОЖНОСТЯ
М, ЦЕННОСТЯМ
И
ПОТРЕБНОСТЯМ
КЛИЕНТА

Оценка эффективности психологической помощи

Два уровня оценки – субъективный и
объективный

Субъективный - оценка степени разрешения проблемы самим клиентом

Объективный - соблюдение условий, необходимых для успешного психологического воздействия, а также фиксация объективных изменений (например, с помощью психодиагностических методов)

Объективные условия

- Помещение, которое обеспечивает безопасность и конфиденциальность общения
- Соблюдение техник и процедур помощи
- Работа психолога над своими личными проблемами, личная психотерапия
- Прояснение своих чувств, возникающих при работе с клиентами (посещение Балинтовских групп)
- Супервизия своей работы
- Развитие и поддержка навыков оказания

Объективные условия

Важны также

Частота встреч: не реже одного раза в неделю

Продолжительность встречи: 1-1,5 часа

Насыщенность содержания встреч

Разнообразие используемых методик и техник

Мера участия клиента в работе над проблемой

Взаимодействие с клиентом по окончании
работы для отслеживания устойчивости
изменений

Мотивационное консультирование

нафига?

зачем?

а смысл?

зачем?

нафига?

ЗАЧЕМ?

зачем?

ЗАЧЕМ?

а смысл?

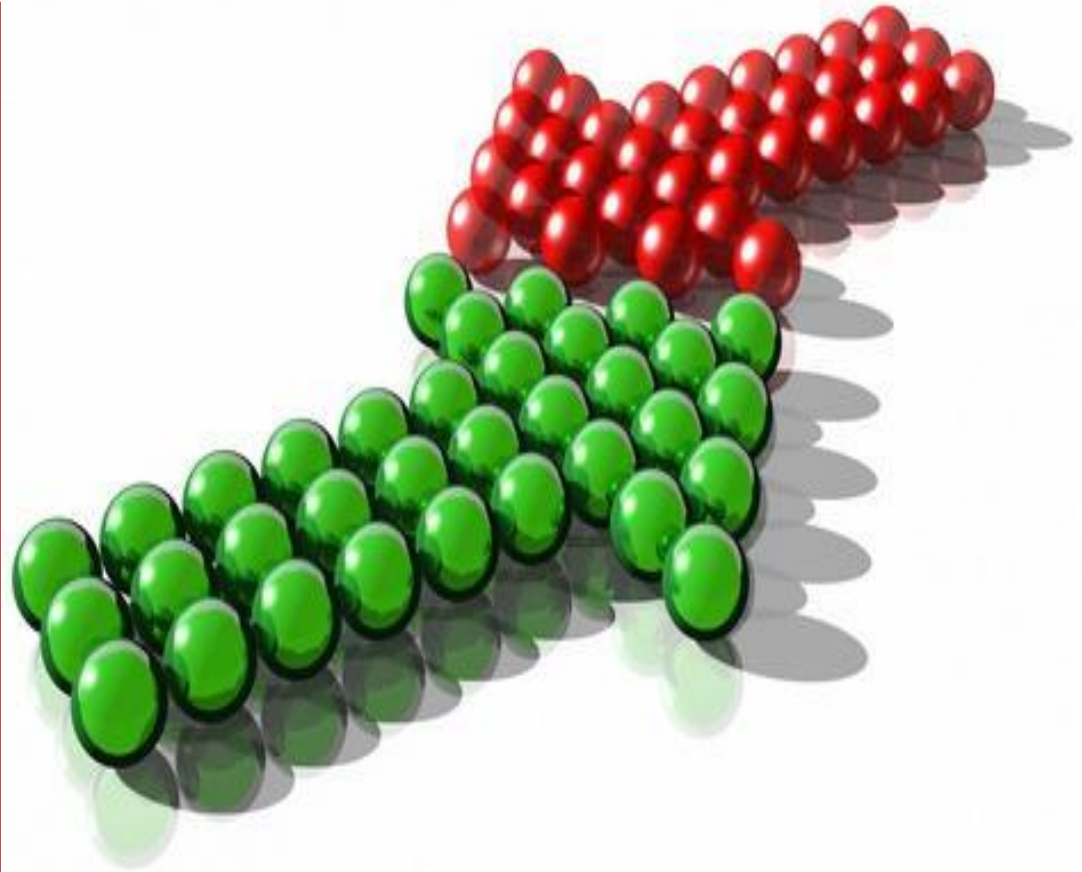
нафига?

Мотивационное консультирование

- директивный
- ориентированный на клиента стиль беседы,
- направленный на то, чтобы вызвать изменение в поведении
- через выяснение и преодоление амбивалентности
- в ожиданиях,
- установках,
- отношениях клиента.

В чем директивность мотивационного интервью?

Выяснение
амбивалентнос
ти в ожиданиях,
установках,
отношениях
клиента




**Для кого необходимо
мотивационное
консультирование?**

**Кто не готов обдумывать
необходимость изменений**

**Кто испытывает сомнения
по поводу изменений**

**Кто не решил, что конкретно
нужно изменить**

В любом отношении к проблемному поведению
есть амбивалентность



клиент центрируется на позитивных аспектах
проблемного поведения



Психолог должен отыскивать и негативные аспекты
и предлагать их к равноправному обсуждению
наряду с позитивными

Как подчеркнуть
амбивалентность?

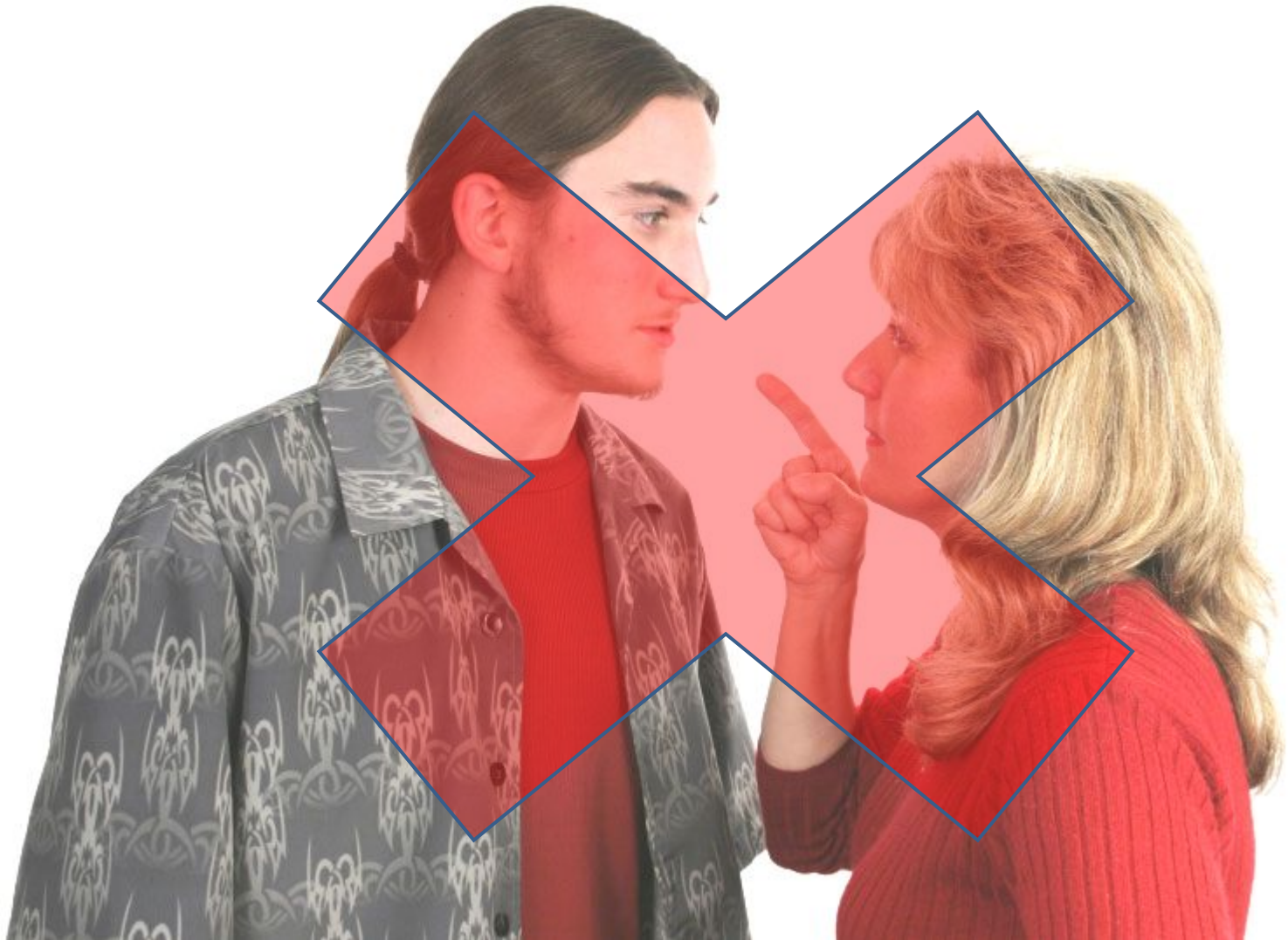
эмпатией

перефразированием

изменением акцентов

Не давить в отношении
путей изменения!

ВАЖНО СНИЗИТЬ СОПРОТИВЛЕНИЕ КЛИЕНТА ДИАЛОГУ ОБ ИЗМЕНЕНИЯХ!



Шесть элементов диалога

A stylized, white, lowercase letter 'f' is centered within a white square box. The letter has a thick, rounded stem and a curved top.

Feedback

- Недирективная, безоценочная обратная связь

A stylized, white, lowercase letter 'r' is centered within a white square box. The letter has a thick, rounded stem and a curved top.

Responsibility

- Акцент на ответственности клиента за изменение своего поведения

A stylized, white, lowercase letter 'a' is centered within a white square box. The letter has a thick, rounded stem and a curved top.

Advice

- Совместное с психологом обнаружение возможности какого-либо изменения

A stylized, white, lowercase letter 'm' is centered within a white square box. The letter has a thick, rounded stem and a curved top.

Menu

- Обсуждение списка возможных альтернативных целей изменения

A stylized, white, lowercase letter 'e' is centered within a white square box. The letter has a thick, rounded stem and a curved top.

Empathy

- Демонстрация эмпатии при обсуждении проблемного поведения

A stylized, white, lowercase letter 's' is centered within a white square box. The letter has a thick, rounded stem and a curved top.

Self-efficacy

- Поддержка оптимизма клиента в отношении возможности изменения

Этапы мотивационного интервью



Установление контакта

Не
конфронтируйте!

Узнайте, что
происходило до
прихода к
психологу

Установите раппорт
– доверительный и
понимающий
контакт

Похвалите за
обращение к
психологу, несмотря
на то, что проблемы
нет

Как поощрять самоанализ признаков проблемности

- А насколько Вас лично беспокоит Ваше поведение, личность?
- Насколько оно мешает другим Вашим целям в жизни?
- Что произойдет, если ничего не изменится?
- А что произойдет с Вами, если Вы признаете, что Ваше поведение является проблемой?
- Какие признаки будут достаточными, чтобы считать, что Ваше поведение проблемное?
- Вы раньше что-нибудь предпринимали для того, чтобы что-то изменить? Что именно?

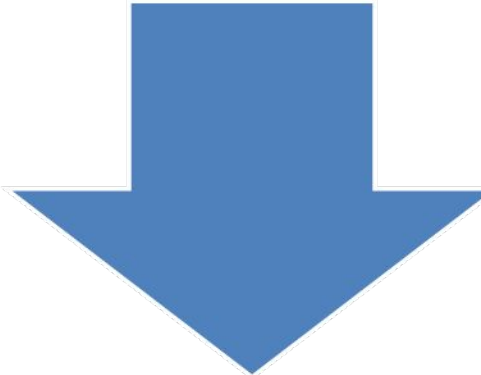
**СОПРОТИВЛЕНИЕ –
ПРИЗНАК ДАВЛЕНИЯ
СО СТОРОНЫ
ПСИХОЛОГА**

**Сопротивление
преодолевается
рефлексией**


**Никогда не утверждайте
Что поведение однозначно
проблемное!**

**Оно может быть
проблемным
с определенной
Точки зрения**

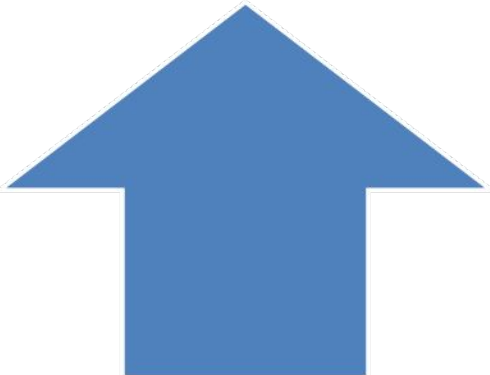
Как акцентировать внимание на негативных последствиях отказа от изменения?




Позвольте мне немного рассказать о последствиях такого поведения с точки зрения людей, от которых зависит Ваша судьба...



Что Вы думаете по этому поводу?





**При завершении
мотивационного интервью
спросите о том, какой шаг
намерен сделать клиент по
завершении беседы?**

Воспользуйтесь линейкой ГОТОВНОСТИ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Не готов			Не уверен				Готов		

«Насколько важно для Вас измениться?»

или

«Насколько Вы уверены в том, что Вам удастся
измениться, если Вы решите это сделать?»

Если клиент находится в интервале 1-7

- ✓ Что нужно, чтобы Вы могли сделать шаг навстречу к интервалу 8-10?
- ✓ Каковы «за» и «против» того, чтобы не изменяться?
- ✓ Каковы «за» и «против» того, чтоб измениться?
- ✓ Составьте таблицу «Плюсы и минусы» от того, если поведение изменится? И от того, если оно не изменится?

Что можно в мотивационном интервью?

- Снижать привлекательность проблемного поведения
- Усиливать личную ответственность за происходящее
- Прояснять цели изменения поведения
- Демонстрировать эмпатию
- Отзеркаливание только для уточнения понимания
- Делиться информацией о возможных путях изменения

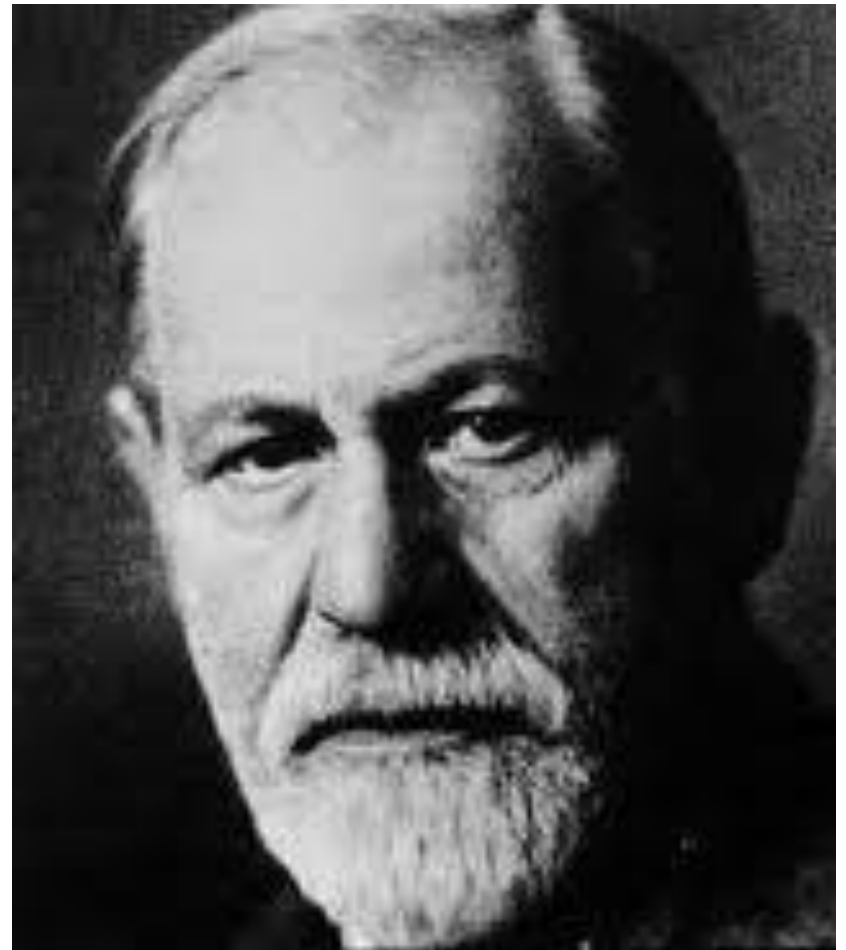
Что нельзя в мотивационном интервью?

- ❑ Оценка поведения клиента
- ❑ Обвинение клиента
- ❑ Конфронтация с чьим бы то ни было мнением
- ❑ Навешивание ярлыков
- ❑ Неточная оценка значения поведения для клиента
- ❑ Чрезмерная настойчивость психолога

Психодинамическая модель

Механизмы возникновения
психологических проблем

Психодинамическая
модель опирается
на концепцию
Зигмунда Фрейда о
бессознательном



Фрейдовская модель ЛИЧНОСТИ

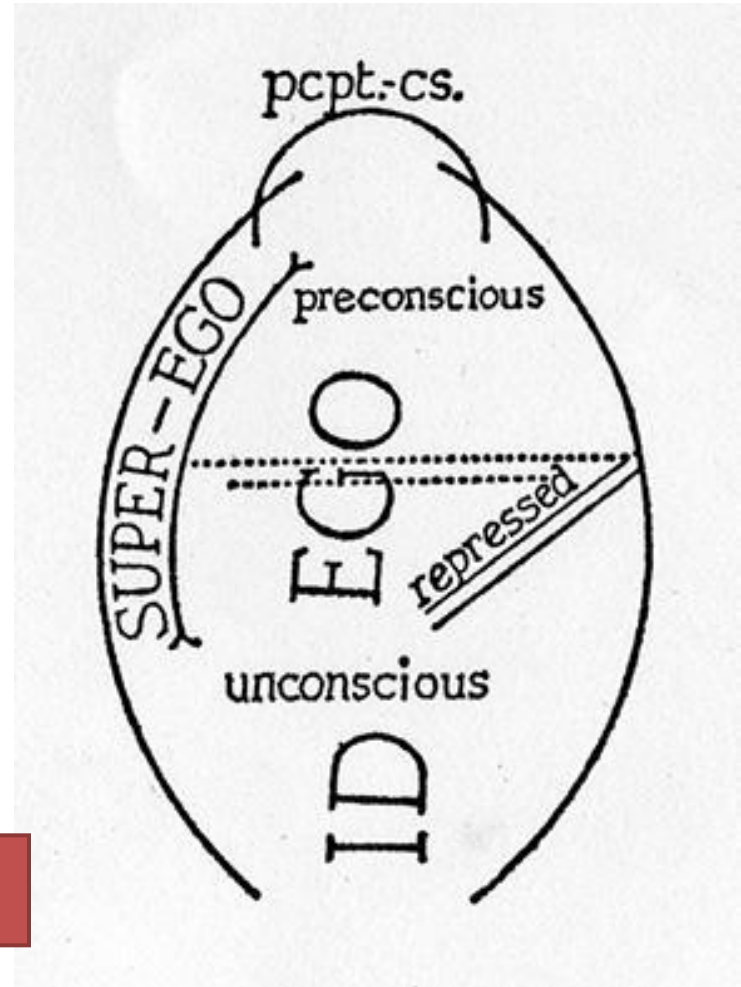
Принцип
желания

EGO =

Принцип
реальности

SUPER-EGO =

Принцип
долженствования



Мать – ключевая фигура в возникновении психологических проблем

- До трех лет ребенок не в состоянии сам различать свои потребности без помощи матери: их отношения имеют симбиотический характер
- Мать формирует представления о том, что и как может быть удовлетворено на основе принципа реальности
- После возникновения EGO эти представления трансформируются в SUPER-EGO

Отношения с матерью

Заботливая (средовая) мать

Забота – обеспечение матерью потребностей зависимого от нее ребенка, а также организация и регуляция влияний со стороны внешнего мира.

Обеспечивает ощущение достаточной безопасности



Объектная мать

Обеспечивает только частичное удовлетворение потребностей ID, выбирая отдельные объекты реальности.

Односторонняя коммуникация, непостоянство, жесткий контроль, покидает ребенка, если он не оправдывает её ожиданий

психологические проблемы –
это результат отрицательного
отношения индивида
к отдельным характеристикам
своего «Я», вызванного
неконструктивными
отношениями со значимыми
людьми из ближайшего
окружения.

Возникновение
дезадаптивных реакций на
травмирующие жизненные
события связано с
неразвитой способностью
человека устанавливать
четкие границы своей
идентичности, разделять свое
и чужое мнение о самом себе.

Необходимость сепарации

Недостаточная сепарация человека от своих родителей



«Я» пытается установить тождественные отношения со всеми значимыми другими,

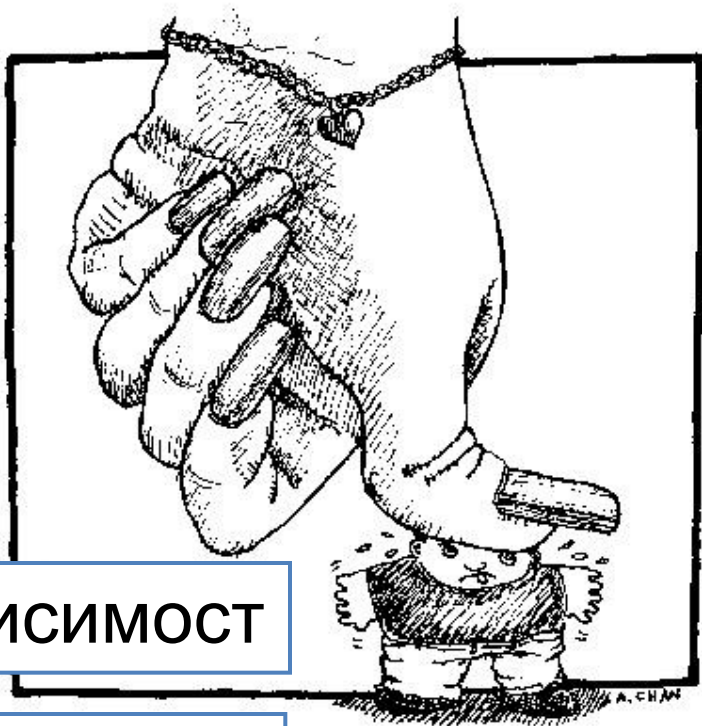
не различает свои потребности от потребностей других людей

перестает реагировать на индивидуальные потребности адекватным образом, постоянно сверяясь с находящимся в «Сверх Я» образце.



Источники психологических проблем

Отношения с объектной матерью



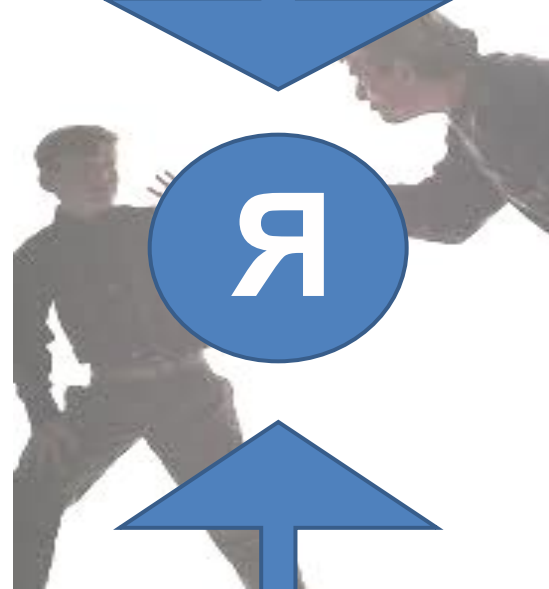
зависимость

ущербное

Я

Давление Super-Ego на Ego

должен



желание

Внутриличностный
конфликт

Теории внутриличностного конфликта

Теория травмы: клиент как жертва отношений, обстоятельств жизни

Объектные отношения, стресс, внешнее влияние

Фрустрация личных потребностей

Сильные негативные чувства

Вытеснение переживаний, приносящих душевную боль

Потребности остаются фрустрированными

Утрата связи эмоционального дискомфорта и потребностей

Попытки избавиться от душевного страдания

Причины страдания не осознаются

Безуспешность приводит к усилению негативных чувств

Теория инстинкта: клиент как виновник своих проблемных отношений

Влечения, желания, требующие удовлетворения

Осознаются через фантазии, представления

Бессознательно мотивируют поведение

Вытеснение желаний, не отвечающих идеальному образу Я

Прорываются обратно в сознание

Сновидения, шутки и др. символические формы

Символическая реализация вытесненных влечений, желаний

Поиск символических объектов

Сублимационные формы удовлетворения влечений

Психоаналитическая теория отношений

Соединяет теории травмы и инстинктов
В центре анализа не индивидуальная психика, а
отношения человека (что происходит между
клиентом и окружающими людьми)

Melanie Klein
in Berlin

The seeds of Kleinian analysis 1921-1926



М. Кляйн: анализ детско-родительских отношений в младенчестве и раннем детстве, во всем проявляется отношение к аналитику, на которого проецируется бессознательное

Х. Кохут и О.Ф. Кернберг:
жизненный опыт взрослых
людей сохраняет и
воспроизводит символическую
связь «ребенок-родитель»



Оказание помощи в психоаналитической парадигме

Анализ
внутриличностного
конфликта

The diagram consists of two blue arrows pointing in opposite directions, connected at their ends. The left arrow points left and contains the text 'Анализ внутриличностного конфликта'. The right arrow points right and contains the text 'Анализ системы отношений клиента и психолога'. The arrows are joined at their ends, with the right arrow's tail overlapping the left arrow's head, suggesting a continuous or reciprocal process.

Анализ системы
отношений клиента и
психолога

Психодинамическая модель

Психологические защиты и способы их преодоления

Внутриличностный конфликт никогда не осознается – он вытесняется под действием защитных механизмов и имеет эмоциональную природу



Защитные механизмы

Лежат в основе процесса сопротивления, проявляемого в отношениях личности

СОПРОТИВЛЕНИЕ – это

- Отклонения в направлении течения мыслей
- Инконгруэнтность (думаю ≠ говорю ≠ делаю)
 - Психологические защиты

Основные защитные механизмы

- фиксация
- регрессия
- перенос
(внутренний или
внешний)
- смещение
- сублимация
- интроекция
- интеллектуализация
- компенсация
- отрицание
- провокационное поведение

Методы работы с психологическими защитами



Конфронтация



Кларификация



Интерпретация



Проработка

Конфронтация

- привлечение внимания клиента к какому-то конкретному явлению чтобы побудить его к признанию того, чего он избегает и что ему в дальнейшем придется признать и осознать еще более четко

Кларификация

- выявление психологических явлений, которые проявляются в отношениях клиента и психолога в ходе работы и которые необходимо рассматривать

Интерпретация

Объяснение клиенту смысла проблемной ситуации, возникшей в отношениях с психологом, объяснение действия защитного механизма

Результатом интерпретации является инсайт – проникновение в смысл происходящего. Это побуждает к трансформации содержания Сверх Я (запретов, идеалов) и появлению терпимого отношения к вытесняемому

Проработка

Восстановление в памяти вытесненных событий и их повторное эмоциональное переживание через механизм переноса эмоций, вызванных значимой фигурой в прошлом, на психолога

- Повторное переживание травматического опыта отношений в условиях доверия и безопасности, открытого обсуждения и анализа.
- Отреагирование вытесняемых чувств.
- Обнаружение проявлений внутриличностного конфликта в разных сферах отношений

перенос является одним из
ведущих способов
проработки вытесняемых
аспектов личностного опыта

КОНТР-ПЕРЕНОС

перенос эмоционального опыта консультанта
на клиента

эмоциональные реакции, ассоциации и
желания психолога, возникающие в
отношениях с клиентом, как возможные пути
проникновения в область личного опыта
клиента

Универсальный постулат современной психодинамической модели

Люди строят свои взаимоотношения в настоящем через воспроизводство эмоционально значимых аспектов своих

взаимоотношений в прошлом

Люди повторяют прошлое, чтобы овладеть им и отрегулировать то, что не поддается объяснению либо связано с травмирующими переживаниями

Анализ не внутриличностного конфликта и психологических защит, а характера отношений между психологом и клиентом

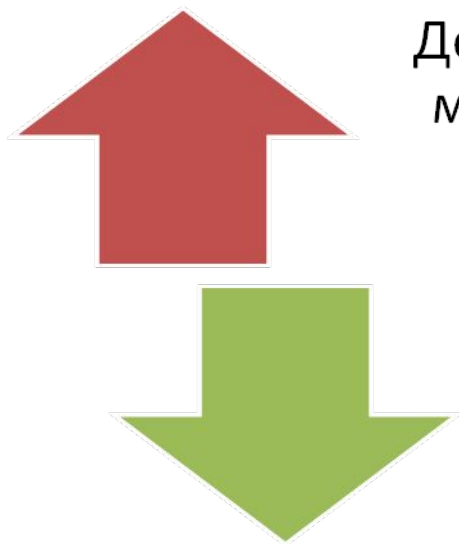
Гуманистическая модель

*Механизмы возникновения
психологических проблем.*

*Гуманистические методы
консультирования.*

Сходства и различия психодинамической и гуманистической моделей

вытеснение из процесса осознания текущего опыта жизни личности его существенных моментов, без которых невозможно найти решение возникающих трудностей



Детско-родительские отношения в младенчестве и раннем возрасте

Внутриличностный конфликт

Текущий опыт жизни личности

Остановка личностного роста

Три принципа гуманистической модели



Уникальность бытия каждой личности

- Индивидуальный жизненный проект со своими целью, резервами и возможностями достижения
- Наличие внутренней потребности достижения цели – потребность в самоактуализации.



Целостность восприятия жизненного опыта

- Психологическая травма вытесняет элемент из восприятия опыта, нарушая его целостность
- Опыт существует только здесь и теперь



Личность и поведение – это результат самовосприятия

- Я такой, каким я себя воспринимаю здесь и теперь
- Личность – это динамический процесс, а не устойчивая структура

ЛИЧНОСТЬ



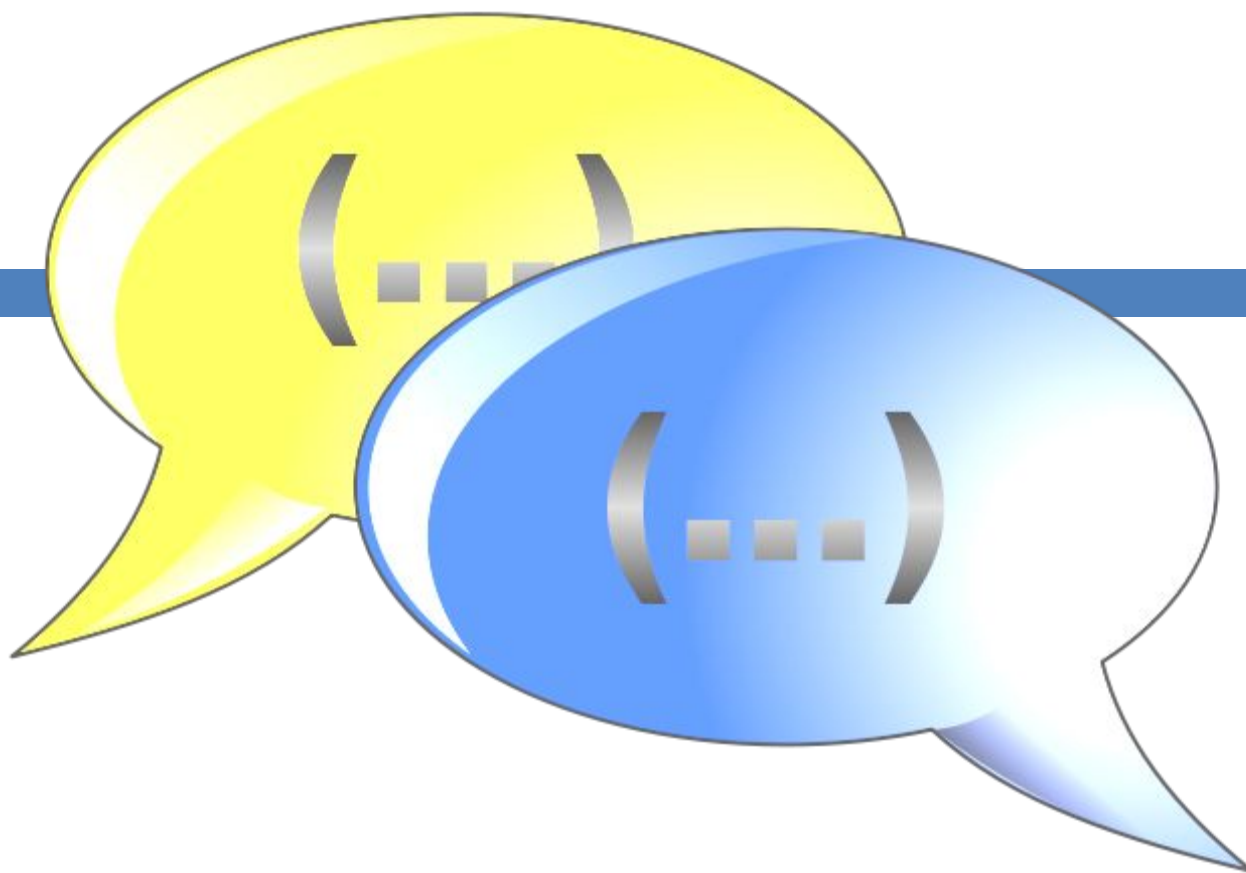
Остановка в процессе личностного роста



Психологические проблемы



Функция психолога – обращать внимание на внутренних и внешних факторах, блокирующих процесс личностного роста



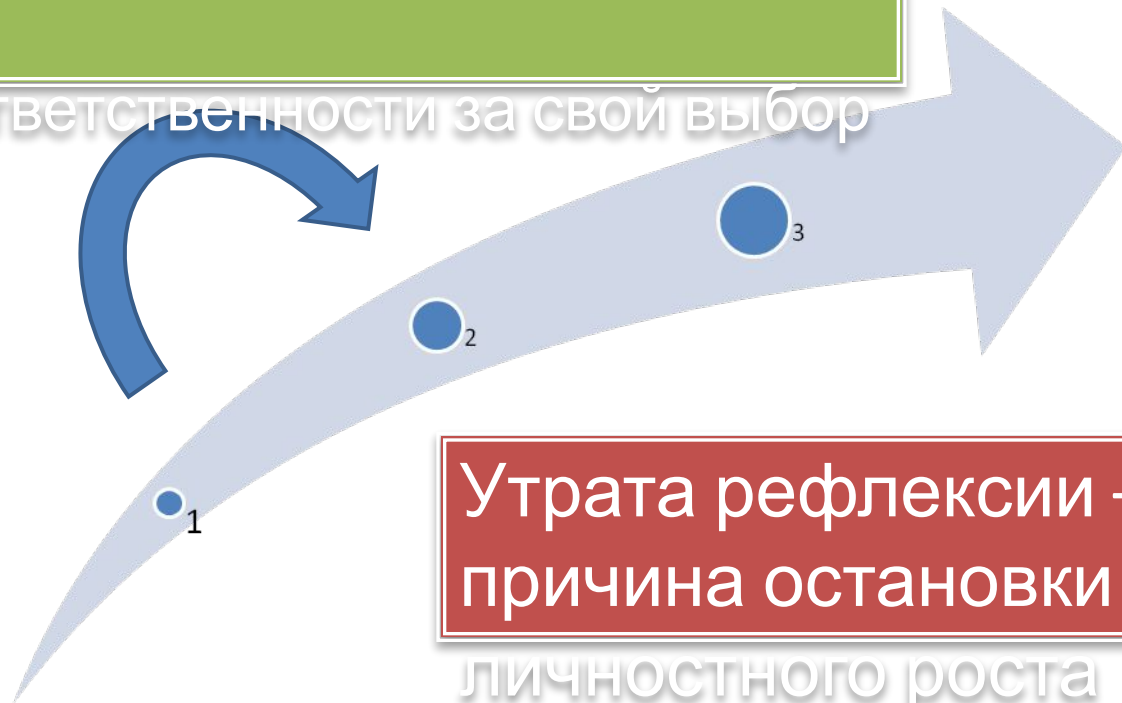
- Диалог – единственное средство психологического анализа и помощи.

Личностный рост возможен, благодаря рефлексии

- способность отслеживать эмоциональные реакции, возникающие у человека в ответ на различные события в его жизни

Рефлексия обеспечивает выбор жизненного пути

и побуждает к ответственности за свой выбор



**БЕЗ РЕФЛЕКСИИ ЧЕЛОВЕК НЕ
РАСПОЗНАЕТ ЗНАЧИМЫЕ СОБЫТИЯ
ЖИЗНЕННОГО ОПЫТА, НЕ ОБРАЩАЕТ
НА НИХ ВНИМАНИЯ И НЕ ДЕЛАЕТ
НЕОБХОДИМЫЙ ВЫБОР, АДЕКВАТНЫЙ
СВОЕМУ ЖИЗНЕННОМУ ПРОЕКТУ**

Если нечто в опыте вызывает негативные эмоции, то без рефлексии этот элемент опыта игнорируется, вытесняется: личность и жизнь начинают восприниматься выборочно

Место рефлексии может занимать мнение других людей



Человек начинает реализовывать
стремления других людей вместо своих –
утрачивается подлинность существования

В процессе рефлексии над опытом социального взаимодействия формируется образ «Я» - самость личности: представление о том, кто я есть, каковы мои жизненные цели и ресурсы (возможности).

Если рефлексия выборочна, соответственно, ущербной оказывается и самость.

РАЗУМ И ЧУВСТВА

Телесность и чувственность никогда не обманывают человека в плане оценки того, что хорошо, а что плохо для организма.

Разум конструирует фантомную реальность, имеющую мало общего с действительными потребностями человека.

**Приоритет разума над чувствами мешает рефлексии текущего опыта.
Человек перестает слышать свои чувства**

В результате «выключения» рефлексии происходит рассогласование воспринимаемого опыта и чувств.

Личность оказывается раздвоенной:

образ «Я» – это одно
реальные чувства – это другое



Признак психологической проблемы:

Осознание
опыта

Переживание
опыта



Процесс психологической ПОМОЩИ

Обнаружение
эмоционально
значимых
элементов опыта

Интеграция
вытесненных и
осознаваемых
элементов опыта

«Встреча» с
подлинным «Я», в
котором чувства и
когниции
совпадают

Терапевтический диалог

**Центрирован на
чувствах клиента,
возникающих в
диалоге по поводу
проблемы**

Характеристики роджерсианского диалога



Техники роджерсианского диалога

Включают рефлекссию у клиента

Перефразирование

Отражение чувств
(отзеркаливание)

Присоединение чувств к
содержанию опыта

Особенности проявления эмпатии в роджерсианском диалоге

Разотождествление собственных чувств психолога и чувств клиента: **я имею право чувствовать не то, что чувствует клиент**

Открытость проявления психологом возникающих в процессе работы собственных чувств: **я имею право проявлять свои чувства**

Эмпатия психолога – чувствительность к динамике чувств клиента

Психолог со-переживает возникающие у клиента чувства, а не демонстрирует симпатию (сводящейся к проявлению положительного отношения): **я не обязан любить клиента**

Проблема инконгруэнтности в отношениях «психолог – клиент»:

1) инконгруэнтность между чувствами психолога и его осознанием этих чувств; 2) инконгруэнтность между осознанием этих чувств и их выражением.