

Муллабоева Наргиза Шаропалиевна
кандидат психологических наук, доцент,
Наманганский текстильный промышленный институт,
г. Наманган, Узбекистан

ПСИХОКОРРЕКТОРНЫЕ МЕТОДЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Аннотация: В этой статье представлена информация об использовании психосоциальных программ и психологических тренингов для облегчения чувства одиночества, наблюдаемого у подростков.

Ключевые слова: психотроника, психотичность, одиночество, общение, группа, рефлексия, адекватность, эмоция.

Одиночество – самое сложное состояние в человеческих эмоциях. Трудно описать пустое пространство в сердце, отсутствие чего-то, чувство неуверенности.

Существуют ли способы и методы избавления от одиночества? Многие психологи рекомендуют использовать методы защиты от одиночества. Если вы хотите стать певцом с детства, подпишитесь в группу хора, присоединитесь к конному спортивному клубу, если вы хотите кататься на коньках, писать стихи, писать истории и изучать новые виды деятельности у Вас обязательно появится общение. Пусть ваше обучение будет работать для вас. Посмотрите на себя, а не на другого, и вы поймете, что через некоторое время вы не сможете поделиться своим одиночеством с кем-либо и с кем у вас совсем нет отношений. Если одиночество сохраняется, тогда делайте добро другим.

Исследование проблемы одиночества предполагает, что одиночество имеет хронический характер. Хроническое одиночество является результатом длительного отсутствия у человека общения с другими людьми. Термин «бесконечное одиночество» иногда приписывается большинству людей, которые чувствуют себя изолированными. Хронический характер одиночества является важным показателем его диагноза, его этиологии и его непосредственного значения для его устранения. Хронические одинокие люди не реагируют на свои социальные проблемы и испытывают недостаток в социальных навыках. Одинокие люди могут восстановить доверие и строить социальные отношения с течением времени.

В зарубежных исследованиях, посвященных коррекции одиночества, используются социальные навыки и когнитивная поведенческая терапия. Обучение социальных навыков организовано группами, а когнитивная поведенческая терапия организована индивидуально.

Обучение социальным навыкам включает в себя моделирование, ролевую игру, самоконтроль, домашнее задание, общение, разговор по телефону, аплодисменты и получение, молчание, привлечение внимания к другим и использование методов новаторской коммуникации. В когнитивной поведенческой терапии клиенты приобретают навыки «управлять умами, которые приходят на ум». В когнитивной поведенческой терапии клиенты учатся «воспринимать» автоматизированное мышление, самостоятельно мыслить. Этот тренинг также фокусируется на развитии социальных навыков и использовании автоматизированных методов обучения.

Обучение будет проходить в два этапа – два дня. Каждый шаг выполняется с интервалом в пять часов. Общая схема обучения такова: первый день будет днем знакомства, будут преподаваться социальные навыки, осваивать автоматические методы чтения, будет дана домашняя работа. Во второй день будет проведено домашнее задание, и курс первого дня будет продолжен, и необходимые рекомендации будут предоставлены в будущем.

Программа урока: первый день. Знакомства, вводные слова.



Шаг 1: Подъем участников:

- а) Каждый участник сжимает руки других за одну минуту и тепло говорит ему.
- б) Участники произносят по пять дополнительных комплиментов друг другу.
- с) Каждый участник встает и смеется, другие приветствуют его аплодисментами.

Шаг 2: Выход в контакт:

- а) участники смогут общаться друг с другом в течение трех минут, разделившись на пары;
- б) результаты обсуждаются в группе;
- с) тренер обобщает эту тему и дает рекомендации относительно того, что следует

учитывать, для дальнейшего ее улучшения.

3. Третий шаг: Разработка комплиментов и способностей к обучению:

а) Ведущий дает информацию о том, как стать артистом, требованием к нему, своего рода комплиментом, который нравится всем;

б) от двух до трех пар добровольно дают комплименты друг к другу;

в) обсуждение;

г) разъясняет правила принятия стимулов;

д) Он более щедр, сострадателен, но больше сосредоточен на том, как он принят.

4. Четвертый шаг: увеличение роли невербальных методов коммуникации:

а) Невербальные методы инициирования диалога – информация о языке, мимике, жесты и другие.

б) Участники, как правило, разводятся друг с другом, но не слова, а жесты и мимика выражают, как они понимают своих партнеров.

с) Обсуждение.

5. Шаг пятый: борьба с автоматическими мыслями:

а) Какова исходная точка автоматических комментариев и способы их решения и другие;

б) Каждый участник встает и рассказывает ему о своей личной жизни и о том, что может случиться с ним в будущем. Другие выражают свое отношение к нему.

6. Шестой шаг (не обязательно нужно тратить время): преодолеть эгоцентризм (чрезмерный эгоизм);

а) За очень короткое время инициатор во многих случаях сообщит, что основной причиной одиночества является чрезмерный эгоцентризм;

б) Участники будут стоять вертикально в любом месте, но не должны использовать слова «я», «я», «мой». Если даже один раз участник использует эти слова он выходит из игры.

Время вывода составляет 5 минут.

7. Каждому участнику дается задание на дом:

а) опрос неизвестного лица;

б) записать пять автоматически записей отвлекающих его.

Второй день.

1) Шаг первый: Проверка вашей домашней работы:

а) Каждый участник рассказывает ему, как он разговаривает с незнакомцами, и он / она были ли в состоянии сделать это;

б) Каждый участник читает список отвлекающих комментариев, которые он написал.

Шаг 2: Шестой день предыдущего дня повторяется.

Шаг третий: Явный жест и обучение мимике:

а) В начале дается информация об открытых жестах, жестах и жестах привлекающих внимание;

б) Несколько добровольцев приглашаются принять участие в разговоре, используя как жесты, так и жесты привлекающие внимание,



с) Обсуждение.

Четвертый шаг: подчеркнуть особенности и преимущества физической подготовки. У команды есть свои возможности, недостатки преуменьшены. Каждый участник делится своим опытом.

Пятый шаг: борьба с автоматическими мыслями:

- а) проанализировать то, что было прослушано, как краткий обзор домашней работы;
- б) методы борьбы с автоматическими точками обсуждаются коллективно.

Шестой шаг: прощание:

- а) тренер выражает свои личные пожелания каждому человеку;
- б) Каждый участник встает и прощается со своими коллегами используя теплые слова.

Социально-психологическая тренинг организуется с учетом возраста, пола, занятий и других характеристик участников как типа психокоррекционной работы с людьми. Преподавание элементов действующих и социально-психологических элементов обучения позволяет учителям совершенствовать свои профессиональные навыки, понимать их коммуникативные качества и эффективно использовать их в общении со своими учениками.

Е.В.Кузнецова разработала комплексную программу для педагогов, которая помогает улучшить их межличностные навыки в решении проблемы профессионального общения. Программа включает в себя методы и упражнения для развития различных форм жизнеспособной деятельности, развития самостоятельных методов самопомощи.

Одним из основных способов решения психологических проблем в общении является индивидуальное психологическое консультирование. Диалог, основанный на взаимном доверии между людьми, также дает им возможность преуспеть в их отношениях.

Индивидуальная работа с человеком, который чувствует себя одиноким, не всегда может быть сформирована в полноценном варианте при групповом отношении. Групповые формы психологической помощи могут оказать положительное влияние на тех, кто одинок. Согласно данным, чувство диффузного одиночества уникально в возрасте полового созревания, и оно специфично для усиленных механизмов идентификации.

Социально-психологические тренинги, основанные на специальных программах, помогают положительно решить проблему индивидуальной психологической поддержки. Одной из наиболее важных проблем устранения одиночества является создание системной модели коммуникативной характеристики на всех этапах онтогенеза человека. Это, в свою очередь, дает возможность обратить внимание на развитие достижения самого высокого уровня самопознания и других. На самом деле, человек не может понять трудность общения в процессе общения с одной или двумя коммуникационными технологиями.

Вместе с исправлением проблемы необходимо диагностировать трудности и мотивацию. Желательно использовать ролевые игры в социально-психологическом обучении и использовать групповое обсуждение в психодраме.

Список литературы:

1. Миюскович Б. Одиночество: междисциплинарный подход, Лабиринты одиночества, (сост., общ. ред. и предисл. Покровский Н.Э), 2002
2. Пузко В.И. Экзистенциальный невроз как бегство от одиночества, Материалы научной конференции “Теология, философия и психология одиночества” Владивосток, 2005
3. Старшенбаум Г.В. Любовь против одиночества. М., 1991
4. Смирнова Т.В. Коммуникативный тренинг для подростков // Социально-педагогическая работа. – 2007. – №3.
5. Перлман Д., Пепло Л. Теоретический подход к одиночеству. Лабиринты одиночества. – Самара: Издательский дом БАХРАХ – М., 2002.

