

МЕТОД СОКРАТИЧЕСКОГО ДИАЛОГА В ПСИХОТЕРАПИИ

Коломийцева Ю. А., ст. преп.

*Витебский государственный университет имени П. М. Машерова,
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. В статье рассматривается применение философских подходов в психотерапии. Особое место в когнитивно-поведенческой терапии занимает метод сократического диалога, который дает возможность достаточно эффективно и в короткий период времени помочь клиенту в осознании и решении собственных психологических и поведенческих проблем.

Ключевые слова: Метод Сократа, диалог, психотерапия, когнитивно-поведенческая терапия (КПТ).

Метод сократического диалога восходит к деятельности древнегреческого философа Сократа известной из произведений его учеников: Ксенофонта («Воспоминания о Сократе») и Платона («Диалоги»).

В отличие от софистов Сократ практиковал беседу (чередование вопросов и ответов), а не «состязание» в связных речах, содержащих законченное изложение какого-либо взгляда. Целью в таком диалоге было обнаружение истины, а не победа в споре.

Сократ активно использовал вопросы в дискуссии с целью обнаружить знания своих учеников, или, напротив, отсутствие этих знаний. Предполагалось, что истина и знания не даны в готовом виде, а представляют собой проблему, разрешение которой происходило в процессе поиска.

В современной психотерапии активно используется метод Сократа. Она заключается в том, что человек уже обладает необходимыми знаниями для решения своей проблемы, и Сократический диалог способствует ее более адаптивному пониманию. Работа психотерапевта заключается в помощи обнаружения этих знаний. Особое внимание этому принципу в своей работе уделяли А. Адлер и В. Франкл.

Например, в когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) сократический диалог используется по принципу «направленного открытия». Терапевт не имеет готового ответа, к которому он целенаправленно подводит клиента, но у него есть искреннее желание помочь клиенту разобраться в его проблеме и сформулировать это «открытие» самостоятельно. Также компетентный терапевт ставит перед собой задачу обучить клиента самому оценивать свои убеждения, эмоции, поведение и изменять их более адаптивным способом. Более того, задавая сократовские вопросы, психотерапевт принимает тот факт, что есть только один эксперт в жизненном опыте клиента – это сам клиент, и внимательно выслушивая его ответы, психотерапевт может не только чему-то научить клиента, но и многому у него научиться.

В качестве основного компонента в психотерапии выделены сократические вопросы, последовательность которых составляет отличительную особенность данного метода.

Существуют различные типы сократических вопросов:

1. Исследование: уточнение и прояснение («Как часто это случается?»).
2. Предпосылки и причины: расширение поля зрения клиента («Что заставляет Вас думать таким образом?»).
3. Проверка проблемных убеждений («Какие факты говорят об обратном?»)
4. Позитивные и негативные последствия. («Что может помочь Вам избежать этих последствий?»).
5. Альтернативное понимание ситуации («Что может быть вместо этого?»).
6. Вопросы, направленные на поиск решения («Что именно может случиться, чего Вы боитесь?»).

На более поздних этапах консультирования большую роль начинает приобретать терапевтическая функция этих вопросов. Существуют две основных возможности использования вопросов, направленных на сбор информации, с терапевтической целью:

- 1) применение вопросов для направления внимания клиента к тем аспектам его опыта, которые он пока не задействовал в своей жизни;
- 2) обнаружение фактов, которые напрямую опровергают убеждения клиента.

Однако, необходимо учитывать тот факт, что сократическая беседа может применяться не со всеми клиентами и не всегда может быть эффективна при некоторых видах психологических расстройств. Опытный терапевт со временем овладевает мастерством ведения сократического диалога, что помогает ему эффективно задавать вопросы и подводит клиента к самостоятельному решению проблемы.

Таким образом, мы можем утверждать, что сократический диалог в психотерапии является продуктивным методом, использование которого может повысить качество терапевтического процесса и значительно углубить осознанность клиента, и как следствие – привести его к решению возникших проблем и улучшить качество жизни.

Список использованных источников

1. Бурдин М. В., Игнатова Е. С., Психологическое консультирование и психотерапия: технология сократического диалога: учеб. пособие / М. В. Бурдин, Е. С. Игнатова; Перм. гос. нац. исслед. ун-т. – Пермь, 2019. – 88 с.
2. Успенский С. Основы Сократовской беседы. Сократический диалог и сократический метод в простом изложении. / С. Успенский. – Москва, 2022 – 84 с.

УДК 667.023.77

СОЦИАЛЬНО-ПОЛИТИЧЕСКИЕ ПОЗИЦИИ В СИСТЕМЕ ЖИЗНЕННОГО МИРА СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНЧЕСТВА (НА ПРИМЕРЕ РОССИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ТРАНСПОРТА)

Матвеева Н. Ю., к.с.н., доц., Быков М. Ю., к.и.н., доц.

*Российский университет транспорта (МИИТ),
г. Москва, Российская Федерация*

Реферат. В статье представлены результаты социологического опроса студентов Российского университета транспорта, рассмотренные на основе концепции жизненного мира. В исследование включены следующие социально-политические аспекты: материальные условия жизни, социальное самочувствие, настроения, отношения в коллективе, общественно-политические позиции и активность студентов. Согласно выводам исследования, жизненный мир обучающихся основан на социальных коммуникациях, в которых они весьма успешны. В качестве трудностей выступают проблемы материального обеспечения, медицинского обслуживания, нехватки времени и ресурсов для самореализации, в то время как система социально-политических и нравственных ценностей в качестве четких жизненных ориентиров представлена недостаточно.

Ключевые слова: жизненный мир, студенчество, молодёжь, социальные проблемы, социальная коммуникация, социально-политическая активность.

Социальная концепция жизненного мира представляет собой сложную интегральную характеристику личности или группы, позволяющую изучить её более комплексно, увидеть смысловые и причинные взаимосвязи установок и деятельности. Жизненный мир всегда интерсубъективен, он есть результат коллективного опыта, а, значит, служит источником общих ценностей.

Аналитический подход, основанный на этой категории, особенно актуален при его использовании для теоретической интерпретации результатов социологических опросов. Дело в том, что опросы, как правило, включают множественные аспекты мнений респондентов, которые не всегда интегрированы в единую модель, или систему. Жизненный мир, взятый в нескольких проекциях или аспектах, помогает найти взаимосвязи между разрозненными, на первый взгляд, позициями и мнениями. Такой подход реализован и в проведенном исследовании, когда изучался жизненный мир студентов в социально-политической плоскости, которая включала материальные условия, беспокоящие проблемы, социальное самочувствие, отношения в коллективе, политические взгляды, а также предпочитаемые формы социально-политической активности.