

* Психологическая коррекция и её виды



* Психологическая культура 3 компонента:

1. Самопознание и самооценка.
2. Познание других людей.
3. Умение управлять своим поведением, эмоциями, общением.



* Психологическая ПОМОЩЬ

- I. Психодиагностика
- II. Психокоррекция
- III. Психотерапия
- IV. Психологическое консультирование
- V. Профориентация и др.



* Психологическая помощь

- Психолог - **специалист** с базовым психологическим образованием, который владеет методами оценки психических явлений и умения их корректировать;
- психотерапевт - **врач** по образованию, который оказывает человеку помощь в решении проблем, связанных с психическим здоровьем, но не с психопатологией. При наличии психопатологии необходимо обратиться за помощью к врачу-психиатру.



* Отличие психокоррекции от психотерапии:



Психокоррекция - это система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия.

Специфические черты психокоррекционного процесса, отличающие его от психотерапии.

- * Психокоррекция ориентирована на клинически здоровую личность людей.
- * Коррекция ориентируется на здоровые стороны личности.
- * В психокоррекции чаще ориентируются на настоящее и будущее клиентов.
- * Психокоррекция обычно ориентируется на среднесрочную помощь (в отличие от краткосрочной - до 15 встреч - помощи при консультировании и долгосрочной - до нескольких лет - помощи при психотерапии).
- * В психокоррекции акцентируется ценностный вклад психолога, хотя отклоняется навязывание определенных ценностей клиенту.
- * Психокоррекционные воздействия направлены на изменение поведения и развитие личности клиента.

Основное отличие психокоррекции :

- ✓ психокоррекция имеет дело с уже сформированными качествами личности или видами поведения **и направлена на их *переделку***
- ✓ основная задача *развития* - ***сформировать*** у человека нужные **психологические качества**



Различие между психотерапией и психокоррекцией

Психотерапия (психотерапевт):

это врач, который имеет дело с различного рода нарушениями у людей, страдающих различными видами соматических или психических заболеваний (расстройств). Людей, обращающихся за помощью к психотерапевту, обычно называют **пациентами** (больными).

Психокоррекция (психолог):

это специалист, который занимается изучением поведения человека в различных ситуациях, занимается коррекцией поведения индивида в жизни, на работе и т.д., помогает человеку преодолеть различные комплексы, перебороть страхи и вести гармоничный образ жизни. Людей, которые нуждаются в коррекционной помощи, именуют **клиентами**.

Отличие психологического консультирования от психокоррекции



* Виды психокоррекции

1. По *характеру направленности* выделяют коррекцию:

- симптоматическую;
- каузальную.

Симптоматическая коррекция (коррекция симптомов), как правило, предполагает кратковременное воздействие с целью снятия острых симптомов отклонений в развитии, которые мешают перейти к коррекции каузального типа.

Каузальная (причинная) **коррекция** направлена на источники и причины отклонений. Данный вид коррекции более длителен по времени, требует значительных усилий, однако более эффективен по сравнению с симптоматической коррекцией, так как одни и те же симптомы отклонений могут иметь совершенно разную природу, причины и психологическую структуру нарушений.

* Виды психокоррекции

2. По *содержанию* различают коррекцию:

- познавательной сферы;
- личности;
- аффективно-волевой сферы;
- поведенческих аспектов;
- межличностных отношений:
 - ✓ внутригрупповых взаимоотношений (семейных, супружеских, коллективных);
 - ✓ детско-родительских отношений

3. По *форме работы* с клиентом различают коррекцию:

- индивидуальную;
- групповую:
 - ✓ в закрытой естественной группе (семья, класс, сотрудники и т.д.);
 - ✓ в открытой группе для клиентов со сходными проблемами;
 - ✓ смешанную форму (индивидуально-групповую).

4. По наличию программ:

- программированную;
- импровизированную.

* Виды психокоррекции

5. По характеру управления воздействиями:

- директивную (направленную);

(Директива — самая сильная из техник воздействия. При ее использовании психолог говорит клиенту, какое действие ему следует предпринять. В рамках разных теорий используются разнообразные виды директив, например:

- * S свободные ассоциации: «Вспомните и расскажите, с какими моментами из Вашего детства ассоциируется это чувство...»;
- * S гештальт-метод работы с полярностями: «Представьте, что Ваша подруга сидит в этом кресле. Скажите ей все, что думаете и чувствуете. Теперь пересядьте в это кресло и ответьте себе от ее имени»;
- * S фантазирование: «Представьте, что Вы вернулись в прошлое, в свое детство... Перед вами — девочка 5—6 лет. Эта девочка — Вы... Подойдите к ней поближе... Посмотрите, во что она одета, как выглядит... Вы можете спросить ее о чем-то важном...»;
- * S релаксация: «Закройте глаза... Почувствуйте свое тело... Расслабьте мышцы лица...»;
- * S пожелание: «Я хотел бы, чтобы Вы сделали следующее...»;
- * S домашнее задание: «В течение недели Вы должны каждый вечер письменно отвечать на следующие вопросы...»; «К следующей нашей встрече заполните этот опросник» и др.)

- недирективную (ненаправленную).
- *как косвенный метод оказания помощи сводится к тому, что процесс оказания помощи сосредотачивался на окружении клиента, на изменении среды его обитания.*

Цель - помочь клиенту осознать самого себя, свои достоинства и недостатки, трудности и успехи.



* Виды психокоррекции

6. По *продолжительности*:

- сверхкороткую (сверхбыструю);
- короткую (быструю);
- длительную;
- сверхдлительную.



* Виды психокоррекции

7. По масштабу решаемых задач различают психокоррекцию:

- общую;
- частную;
- специальную.



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ**

