

## **Тема 1. Психологічна корекція як сфера діяльності практичного психолога.**

### **План**

1. Сутність психологічної корекції та її види.
2. Основні принципи, цілі та завдання психокорекції.
3. Вимоги до практичного психолога.

#### **1. Сутність психологічної корекції та її види.**

**Психологія** - наука про душу, про внутрішній, психічному світі людини, і саме та її частина, яка називається практичної, покликана допомогти людині вирішити життєво важливі для нього проблеми. На жаль, у нашому суспільстві недостатньо розвинена психологічна культура, володіння якої дозволяє людині краще розібратися у своїх проблемах і відносинах з іншими людьми.

**Психологічна культура** - це турбота про своє психічне здоров'я, вміння виходити з психологічних криз самому і допомагати близьким людям. У психологічній культурі виділяють три основні компоненти:

1. Самопізнання і самооцінка.
2. Пізнання інших людей.
3. Уміння керувати своєю поведінкою, емоціями, спілкуванням.

Кожна людина може бути сам для себе інтуїтивним психологом, оцінювати свої психічні стани, особливості поведінки і прояву емоцій. Проте бувають ситуації, коли людина не може самостійно впоратися зі складними проблемами, які зустрічаються на його життєвому шляху, і потребує психологічної допомоги.

**Психологічна допомога включає в себе: психодіагностика, психокорекція, психотерапію, психологічне консультування, профорієнтацію та ін.** Залежно від віку, особливості життєвої ситуації людини, стану здоров'я, наявності або відсутності певного життєвого і соціального досвіду і т. ін..

Таку допомогу може надати:

**психолог - фахівець з базовою психологічною освітою**, який володіє методами оцінки психічних явищ та вміння їх коригувати;

**психотерапевт - лікар** за освітою, який надає людині допомогу у вирішенні проблем, пов'язаних з психічним здоров'ям, але не з психопатологією. При наявності психопатології необхідно звернутися за допомогою до лікаря-психіатра.

Досить дискусійним і по теперішній час є питання про поділ двох сфер психологічної допомоги - психологічної корекції та психотерапії. Як у психокорекції, так і в психотерапії пред'являються схожі вимоги до особистості клієнта і фахівця, що надає допомогу; до рівня його професійної підготовки, кваліфікації та професійним навичкам; використовуються однакові процедури і методи; пред'являються однакові вимоги; допомога надається в результаті специфічної взаємодії між клієнтом і фахівцем.

На думку Ю. Є. Алешиной, відмінність термінів "психокорекція" і "психотерапія" виникло не у зв'язку з особливостями роботи, а з вкоріненою думкою, що психотерапією можуть займатися люди, які мають спеціальну медичну освіту. Крім того, термін "психотерапія" є міжнародним і в багатьох країнах світу однозначно використовується по відношенню до методів роботи, здійснюваних професійними психологами. Існують певні труднощі в розмежуванні на практиці понять "психологічна корекція" і "психотерапія".

На думку Р. С. Немова, різниця між поняттями "психотерапія" і "психокорекція" полягає в наступному:

**Психотерапія** - це система медико-психологічних засобів, що застосовуються лікарем для лікування різних психологічних розладів (депресія, панічні атаки, реактивні неврози (невроз страху, obsesивно-компульсивні розлади (ОКР), сексуальні порушення потенції, оргазму), ноогенний невроз, істеричний розлад, емоційно-нестійкий розлад).

**Психокорекція** - сукупність психологічних прийомів, використовуваних психологом для виправлення недоліків психології або поведінки психічно здорової людини (низька самооцінка, образи, апатія, почуття провини).

Психокорекції підлягають недоліки, що не мають органічної основи і не представляють собою такі стійкі якості, які формуються досить рано і надалі практично не змінюються. Виділяють специфічні риси психокорекційного процесу, що відрізняють його від психотерапії.

Психокорекція орієнтована на клінічно здорову особистість людей, що мають в повсякденному житті психологічні труднощі, проблеми, скарги невротичного характеру, а також на людей, які почуваються добре, проте бажають змінити своє життя або ставлять перед собою мету розвитку особистості.

- Корекція орієнтується на здорові сторони особистості незалежно від ступеня порушення.

- У психокорекції частіше орієнтуються на сьогодення і майбутнє клієнтів.

- Психокорекція зазвичай орієнтується на середньострокову допомогу (на відміну від короткострокової - до 15 зустрічей - допомоги при консультуванні та довгостроковою - до декількох років - допомоги при психотерапії).

- У психокорекції акцентується ціннісний внесок психолога, хоча відхиляється нав'язування певних цінностей клієнтові.

- Психокорекційні впливи спрямовані на зміну поведінки і розвиток особистості клієнта.

Основна відмінність психокорекції від впливів, спрямованих на психологічний розвиток людини, полягає в тому, що психокорекція має справу з уже сформованими якостями особистості або видами поведінки і спрямована на їх переробку, в той час як основна задача розвитку полягає в

тому, щоб при відсутності або недостатній розвитку сформувати у людини потрібні психологічні якості.

Різниця між психотерапією і психокорекцією полягає в тому, що психотерапія має справу з різного роду порушеннями у людей, що страждають різними видами соматичних або психологічних розладів. Багато аномалії психіки та поведінки людей, які проявляються в захворюваннях, схожі на ті, з якими має справу психолог, що займається психокорекцією. Однак людей, що звертаються за допомогою до психотерапевта, зазвичай називають хворими або пацієнтами, а тих, хто потребує тільки в корекційної допомоги, іменують клієнтами.

Клієнт - це нормальний, фізично і психічно здорова людина, у якого в житті виникли проблеми психологічного чи поведінкового характеру. Він не здатний самостійно вирішити їх і тому потребує сторонньої допомоги. В якості об'єктів корекційного впливу можуть виступати особистість, сім'я або група.

### **Види психокорекції.**

Виходячи з певних критеріїв, психокорекційні заходи можна класифікувати.

#### **1. За характером спрямованості виділяють корекцію:**

- Симптоматичну;
- Каузальну.

Симптоматична корекція (корекція симптомів), як правило, передбачає короточасний вплив з метою зняття гострих симптомів відхилень у розвитку, які заважають перейти до корекції каузального типу.

Казуальна (причинний) корекція спрямована на джерела і причини відхилень. Даний вид корекції більш тривалий за часом, вимагає значних зусиль, однак більш ефективний у порівнянні з симптоматичною корекцією, оскільки одні й ті ж симптоми відхилень можуть мати абсолютно різну природу, причини і психологічну структуру порушень.

#### **2. За змістом розрізняють корекцію:**

- Пізнавальної сфери;
- Особистості;
- Афективно-вольової сфери;
- Поведінкових аспектів;
- Міжособистісних відносин:
  - Внутрішньогрупових взаємовідносин (сімейних, подружніх, колективних);
  - Дитячо-батьківських відносин.

### **3. За формою роботи з клієнтом розрізняють корекцію;**

- Індивідуальну;
- Групову:
  - В закритій природної групі (сім'я, клас, співробітники і т. Д.);
  - У відкритій групі для клієнтів з подібними проблемами;
  - Змішану форму (індивідуально-групову).

### **4. За наявності програм:**

- Програмовану;
- Імпровізовану.

### **5. За тривалістю:**

- Над коротких (над швидко);
- Коротку (швидко);
- Тривалу;
- Над тривала.

Над коротка психокорекція триває хвилини або годинник і спрямована на дозвіл актуальних ізольованих проблем і конфліктів. Її ефект може бути нестійким.

Коротка психокорекція триває кілька годин і днів. Застосовується для вирішення актуальної проблеми, як би "запускає" процес зміни, який продовжується і після завершення зустрічей.

Тривала психокорекція триває місяці, в центрі уваги - особистісний зміст проблем. Під час корекції опрацьовується безліч деталей, ефект розвивається повільно і носить стійкий характер.

Над тривала психокорекція може тривати роки і зачіпає сфери свідомого і несвідомого. Багато часу приділяється досягненню розуміння суті переживань. Ефект розвивається поступово, носить тривалий характер.

#### **6. За масштабом вирішуваних завдань розрізняють психокорекцію:**

- Загальну;
- Приватну;
- Спеціальну.

Під загальною корекцією подразумеваються заходи общекоррекційного порядку, які нормалізують спеціальну мікросередовище клієнта, що регулюють психофізичну, емоційну навантаження відповідно до вікових і індивідуальних можливостей, оптимізують процеси дозрівання психічних властивостей в особистості, що само по собі може сприяти ліквідації психічних порушень та гармонізації особистості в ході подальшого розвитку.

Під приватною психокорекцією розуміють набір психолого-педагогічних впливів, що представляють собою адаптовані для дитячого і підліткового віку психокорекційні прийоми і методики, використовувані в роботі з дорослими, а також спеціально розроблені системи психокорекційних заходів, заснованих на провідних для певного віку онтогенетичних формах діяльності, рівнях спілкування, способах мислення і саморегуляції.

Кожен прийом має, як правило, кілька напрямків психокоррекційного впливу. Приватна психокорекція озброює фахівця арсеналом засобів психологічного впливу, якими він насичує програму групової або індивідуальної роботи.

Спеціальна психокорекція - це комплекс прийомів, методик і організаційних форм роботи з клієнтом або групою клієнтів одного віку, що є

найбільш ефективними для досягнення конкретних завдань формування особистості, окремих її властивостей або психічних функцій, що виявляються отклоняющемся поведінці і утрудненою адаптації (сором'язливість, агресивність, невпевненість, понаднормативні, або асоціальність, невміння діяти за правилами і утримувати узятую на себе роль, чітко викладати свої думки, боязкість, аутичність, схильність до стереотипії, конфліктність, завищена самооцінка і т. д.).

Спеціальна психокорекція, таким чином, покликана виправляти наслідки неправильного виховання, що порушив гармонійний розвиток, соціалізацію особистості. Негативні аспекти можуть бути обумовлені як суб'єктивними, так і об'єктивними чинниками.

## **2. Основні принципи, цілі та завдання психокорекції.**

Основними принципами психокорекційної роботи є наступні:

1. Принцип єдності діагностики та корекції.
2. Принцип нормативності розвитку.
3. Принцип корекції "зверху вниз".
4. Принцип корекції "знизу вгору".
5. Принцип системності розвитку психічної діяльності.
6. Діяльнісний принцип корекції.

**1. Принцип єдності діагностики та корекції** відображає цілісність процесу надання психологічної допомоги як особливого виду практичної діяльності психолога. Детально розглянутий у працях Д. Б. Ельконіна, І. В. Дубровиной та ін., Цей принцип є основоположним всій корекційній роботі, так як ефективність корекційної роботи на 90% залежить від комплексності, ретельності і глибини попередньої діагностичної роботи.

Названий принцип реалізується у двох аспектах. По-перше, початку здійснення корекційної роботи обов'язково повинен передувати етап прицільного комплексного діагностичного обстеження, на його підставі складається первинне висновок і формулюються цілі та

завдання корекційно-розвиваючої роботи. Ефективна корекційна робота може бути побудована лише на основі попереднього ретельного психологічного обстеження.

По-друге, реалізація корекційно-розвиваючої діяльності психолога вимагає постійного контролю динаміки змін особистості, поведінки, діяльності, динаміки емоційних станів клієнта, його почуттів і переживань в процесі корекційної роботи. Такий контроль дозволяє внести необхідні корективи в завдання самої програми, вчасно змінити і доповнити методи і засоби психологічного впливу на клієнта.

**2. Принцип нормативності розвитку.** Нормативність розвитку слід розуміти як послідовність змінюють один одного віку, вікових стадій онтогенетичного розвитку.

Поняття "психологічний вік" було введено Л.С. Виготським. Це "той новий тип будови особистості, її діяльності, ті психічні і соціальні зміни, які в самому головному й основному визначають свідомість дитини, його ставлення до середовища, його внутрішню і зовнішню життя, весь хід розвитку в даний період" (Л. С. Виготський, 1984, с. 248).

Таким чином, при оцінці відповідності рівня розвитку дитини віковій нормі і формулюванні цілей корекції необхідно враховувати наступні характеристики:

1) Особливості соціальної ситуації розвитку (наприклад, зміна типу освітнього чи виховного установи, кола спілкування дитини, включаючи однолітків, дорослих, сімейне оточення і т. Д.).

2) Рівень сформованості психологічних новоутворень на даному етапі вікового розвитку.

3) Рівень розвитку провідної діяльності дитини, її оптимізація.

Крім поняття "вікова норма" психологу доводиться зустрічатися з поняттям "індивідуальна норма", яка дозволяє намітити в межах вікової норми розвитку програму оптимізації розвитку для кожного конкретного клієнта з урахуванням його індивідуальності і самостійного шляху розвитку.



**3. Принцип корекції "зверху вниз".** Даний принцип, висунутий Л. С. Виготським, розкриває спрямованість корекційної роботи. У центрі уваги психолога стоїть завтрашній день розвитку, а основним змістом корекційної діяльності є створення "зони найближчого розвитку" для клієнта (у Л. С. Виготського такими клієнтами виступали діти). Корекція за принципом "зверху вниз" носить випереджаючий характер і будується як психологічна діяльність, націлена на своєчасне формування психологічних новоутворень.

**4. Принцип корекції "знизу вгору".** При реалізації цього принципу в якості основного змісту корекційної роботи розглядаються вправу і тренування вже наявних психологічних здібностей. Цей принцип реалізується в основному прихильниками поведінкового підходу. У їхньому розумінні корекція поведінки повинна будуватися як підкріплення (позитивне чи негативне) вже наявних шаблонів поведінки з метою закріплення соціально-бажаного поведінки й гальмування соціально-небажаної поведінки.

Таким чином, головним завданням корекції "знизу вгору" стає викликання якими способами заданої моделі поведінки і її негайне підкріплення. У центрі корекції - наявний рівень психічного розвитку, що розуміється як процес ускладнення, модифікації поведінки, комбінації реакцій із уже наявного поведінкового репертуару.

**5. Принцип системності розвитку психологічної діяльності.** Цей принцип задає необхідність врахування в корекційній роботі профілактичних і розвиваючих завдань.

**6. Діяльнісний принцип корекції.** Даний принцип визначає сам предмет корекційних зусиль, вибір засобів і способів досягнення мети, тактику проведення корекційної роботи, шляхи та способи реалізації поставлених цілей.

Суть його полягає в тому, що генеральним способом корекційно-розвивального впливу є організація активної діяльності клієнта, в ході реалізації якої створюються умови для орієнтування в важких, конфліктних

ситуаціях, організується необхідна основа для позитивних зрушень у розвитку особистості. Корекційна вплив завжди здійснюється в контексті тієї чи іншої діяльності, будучи засобом, що орієнтує активність. Згідно з цим принципом основним напрямком корекційної роботи є цілеспрямоване формування узагальнених способів орієнтування клієнта в різних сферах предметної діяльності, міжособистісних взаємодій, в кінцевому рахунку в соціальній ситуації розвитку. Сама корекційна робота будується не як проста тренування навичок і вмінь, а як цілісна осмислена діяльність, природно і органічно вписується в систему повсякденних життєвих відносин клієнта.

### **Цілі і завдання психокорекційної роботи**

Психокорекційні заходи спрямовані розвиток особистості клієнта, гармонізацію його відносин з іншими.

Вибір методів і технік корекційної роботи, визначення критеріїв оцінки її успішності в кінцевому рахунку будуть визначатися її цілями. При конкретизації цілей корекції необхідно керуватися наступними правилами:

**1. Цілі корекції повинні формулюватися в позитивній, а не в негативній формі.** Визначення цілей корекції не повинно починатися зі слова "не", не повинно носити заборонного характеру, що обмежує можливості особистісного розвитку та прояву ініціативи клієнта. Негативна форма визначення цілей корекції являє собою опис поведінки діяльності, особистісних особливостей, які повинні бути усунені, опис того, чого не повинно бути.

Позитивна форма подання корекційних цілей, навпаки, включає опис тих форм поведінки, діяльності, структур особистості і пізнавальних здібностей, які повинні бути сформовані у клієнта. Позитивна форма визначення цілей корекції змістовно задає орієнтири для точок зростання індивіда, розкриває поле для продуктивного самовираження особистості і

тим самим створює умови для постановки особистістю в подальшій перспективі цілей саморозвитку.

**2. Цілі корекції повинні бути реалістичні і співвіднесені з тривалістю корекційної роботи і можливостями перенесення клієнтом нового позитивного досвіду і засвоєних на корекційних заняттях способів дій у реальну практику життєвих відносин.** Якщо цілі далекі від реальності, то психокорекційна програма являє собою більше зло, ніж її відсутність, так як небезпека полягає в тому, що створюється враження, що робиться щось корисне, і тому замінює собою більш істотні зусилля.

**3. Потрібно пам'ятати, що ефекти корекційної роботи проявляються протягом досить тривалого тимчасового інтервалу:** у процесі корекційної роботи; до моменту її завершення; і, нарешті, приблизно через півроку можна остаточно говорити про закріплення або про втрату клієнтом позитивних ефектів корекційної роботи.

### **3. Вимоги до практичного психолога.**

**Основні компоненти професійної готовності практичного психолога:**

- Теоретичний компонент: знання теоретичних основ корекційної роботи, способів корекції і т. Д.

- Практичний компонент: володіння конкретними методами і методиками корекції.

- Особистісна готовність: психологічна опрацьованість у психолога власних проблем в тих сферах, які він припускає коригувати у клієнта.

Психолог, самостійно здійснює корекційну роботу, повинен мати базову фундаментальну підготовку в галузі психології та спеціальну підготовку в галузі конкретних методів корекційного впливу.

**Теоретичний компонент передбачає:** знання загальних закономірностей психічного розвитку в онтогенезі; знання періодизації психічного розвитку; знання проблеми співвідношення навчання і розвитку;

уявлення про основні теорії, моделях і типах особистості; знання про соціально-психологічних особливостях групи; знання умов, що забезпечують особистісний ріст і творчий розвиток.

У загальній професійній підготовці можливі три основних підходи: прихильність однієї теорії, одному підходу; еkleктизм - прихильність багатьом підходам; загальний континуальний підхід. Прихильність одному підходу дозволяє глибше проникнути в предмет, отримати вичерпні знання теорії і практики, але в той же час накладає певні обмеження, пов'язані якраз з можливостями одного підходу, одного методу. Еkleктизм веде до того, що фахівець знає дещо вибірково з різних теорій і практик. Робота такого фахівця може бути ефективною (особливо на початкових етапах), проте скоро він зіткнеться з недоліками поверхневої підготовки, з відсутністю основних, стрижневих, базових уявлень. Загальний континуальний підхід – це професійний підхід, при якому фахівець спочатку є послідовником однієї теорії і вивчає все, що відомо в даній області, а потім, придбавши професійний фундамент і професійний досвід, починає виходити за межі базової для нього теорії. Такий професіонал може використовувати концептуальні уявлення одних теорій, а техніки та практичні підходи - інших.

**Практичний компонент підготовки** полягає в оволодінні конкретними методами і методиками корекції. Глибоке оволодіння конкретними методами і методиками дозволяє уникнути як непрофесіоналізму, так і професійної деформації особистості.

До останніх можна віднести "синдром згоряння". "Синдром згоряння" зустрічається у фахівців різного профілю, що працюють з людьми і використовують у своїй роботі ресурси власної особистості. Характеризується він емоційним, когнітивним і фізичним виснаженням, викликаним гіперстимуляцією в роботі та професійної перевантаженням. До появи такого синдрому привертають: невирішені конфлікти власної особистості; низький рівень підтримки і високий рівень критичності колег;

індивідуальна та групова робота з невмотивованими і мало мотивованими клієнтами; низька результативність роботи; заборона на інновації та творче самовираження, що носить найчастіше адміністративний характер; прагнення зберегти свої професійні секрети і боязнь бути викритим, коли дані секрети не містять декларованих методів; відсутність можливостей навчатися і вдосконалюватися; відсутність можливості і бажання узагальнювати і передавати свій досвід.

Профілактика розвитку зазначеного синдрому полягає у прийнятті на себе відповідальності за свою роботу, свій професійний результат і в делегуванні частині відповідальності клієнтам, в умінні не поспішати і давати собі час для досягнень у роботі і в житті. Велике значення має реалістична оцінка своїх можливостей і вміння програвати без самоприниження, так як професійні спадами і навіть тупики - це природні етапи професійного розвитку справжнього фахівця. У кожного фахівця може бути свій набір загальних і спеціальних варіантів, свідомо чи несвідомо використовуваних для відновлення і розвитку професійних сил.