



**НГТУ
НЭТИ**

Факультет
гуманитарного
образования

**Я. А. МАЗУРЕНКО
С. С. ГВОЗДЕЦКАЯ**

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ

**НОВОСИБИРСК
2023**

ББК 88.93я73
М139

Рецензенты:

канд. психол. наук, доцент, зав. кафедрой психологии
и педагогики НГТУ *В. А. Капустина*
канд. психол. наук, доцент кафедры социальной психологии
и виктимологии НГПУ *В. И. Волохова*

Работа подготовлена на кафедре психологии и педагогики
для студентов направления подготовки «Психология»

Мазуренко Я. А.

М139 Психологическая коррекция : учебное пособие / Я. А. Мазуренко, С. С. Гвоздецкая. – Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2023. – 76 с.

ISBN 978-5-7782-4920-2

Представлено описание научных направлений психологии и рассмотрены примеры основных психотехник, которые могут быть использованы в психологической коррекции. Даются пошаговые рекомендации по составлению психокоррекционных программ, которые являются важным инструментом современной прикладной психологии.

Пособие предназначено для студентов всех форм обучения, изучающих курс «Психологическая коррекция», а также для практических психологов.

ББК 88.93я73

ISBN 978-5-7782-4920-2

© Мазуренко Я. А., Гвоздецкая С. С., 2023
© Новосибирский государственный
технический университет, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
1. Психологическая коррекция, цели и задачи коррекционной деятельности	5
1.1. Особенности оказания психологической помощи в процессе консультирования, психотерапии и психологической коррекции	5
1.2. Виды психологической коррекции	6
Задание № 1	9
Задание № 2	10
1.3. Основные принципы психокоррекционной работы	11
1.4. Цели психологической коррекции	13
Задание № 3	15
1.5. Требования, предъявляемые к участникам коррекционной ситуации. Профилактика синдрома психологического выгорания	16
Задание № 4	18
2. Особенности составления коррекционных программ	19
2.1. Психокоррекционный комплекс	19
Задание № 5	20
2.2. Основные требования к составлению психокоррекционной программы	20
Задание № 6	22
2.3. Оценка эффективности коррекционных мероприятий	23
3. Основные направления в коррекционной практике	27
3.1. Психодинамическое направление. Коррекционные воздействия в классическом психоанализе	27
3.2. Аналитическая индивидуальная психокоррекция А. Адлера	32
3.3. Клиент-центрированный подход К. Роджерса	35
3.4. Экзистенциальное направление	40
3.5. Поведенческое направление	44
3.6. Когнитивное направление. Особенности психокоррекции	47
3.7. Гештальттерапия Ф. Перлза	48
3.8. Трансактный анализ Э. Берна	51
4. Особенности психокоррекционных групп	57
Глоссарий	63
Библиографический список	71
Приложение 1. Порядок защиты психокоррекционной программы	74
Приложение 2. Вопросы к экзамену по дисциплине «Психологическая коррекция»	75

1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ, ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КОРРЕКЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Особенности оказания психологической помощи в процессе консультирования, психотерапии и психологической коррекции

Взрослый, зрелый человек характеризуется адекватной оценкой своего поведения, событий и жизненных ситуаций, происходящих при столкновении с действительностью, какой бы она ни была. Человеку, адекватно воспринимающему происходящее с ним, свойственно также правильно оценивать свои силы и способности по преодолению наиболее сложных жизненных ситуаций и их возможных последствий. Обращение за помощью к специалисту-психологу так же важно и обязательно, как к врачу. Своевременно сделав это, мы можем изменить точку зрения на происходящее с нами. Процесс самопознания и познания других людей, являясь основным компонентом психологической культуры, закладывает основы долгосрочных позитивных изменений, к числу которых относится умение управлять своим поведением, эмоциями, общением.

К сожалению, часто факт обращения человека за психологической помощью является поводом обвинить его в «ненормальности», так как понятия «психотерапия», «психокоррекция», «психиатрия» в бытовом сознании воспринимаются как тождественные. Уточним используемую терминологию.

Психологическая помощь включает в себя психологическое консультирование, психодиагностику, психокоррекцию и психотерапию. Психологическую помощь могут оказывать психологи* и психотерапевты*.

Психиатрия относится к числу медицинских профессий (см. психиатр*).

И психологи, и психотерапевты специализируются по направлениям, которые являются сферой их профессиональных интересов. Для этого существуют различные курсы повышения квалификации, успешное завершение которых дает право применения технологий освоенного направления в практической работе.

Термин «коррекция» буквально означает «исправление».

Психологическая коррекция* – направленное психологическое воздействие на определенные психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования индивида [26].

Считается, что в основном психокоррекции подлежат нарушения, не имеющие органической основы.

Выделяют следующие специфические черты психологической коррекции, отличающие ее от психотерапии [5, 24, 26].

- Психокоррекция ориентирована на клинически здоровых людей, имеющих в повседневной жизни психологические трудности, проблемы, жалобы невротического характера, а также ставящих перед собой цель личностного развития или изменения качества жизни.

- Психокоррекция ориентирована на здоровые стороны личности независимо от степени нарушения в структуре личности.

- При психологической коррекции специалист чаще имеет дело с настоящим и будущим людей, обратившихся за помощью.

- Основное отличие психокоррекции от воздействий, направленных на психологическое развитие человека, заключается в том, что корректируются уже сформированные качества личности или виды поведения, в то время как основная задача развивающих мероприятий состоит в том, чтобы при отсутствии или недостаточном развитии сформировать нужные психологические качества.

1.2. Виды психологической коррекции

Исходя из определенных критериев, психокоррекционные мероприятия можно классифицировать по следующим признакам [24].

1. **По характеру направленности** [20]:

- *симптоматическая коррекция (коррекция симптомов)**;
- *каузальная (причинная) коррекция**.

2. По содержанию:

- *коррекция познавательной сферы:*
 - основные свойства памяти, внимания, мышления, восприятия;
 - структура мотивации, трудности самообучения и самодисциплинирования;
 - неумение поставить цель, грамотно расставить приоритеты;
 - снижение эффективности труда;
 - нарушение функций планирования и постановки задач;
- *коррекция личности:*
 - неудовлетворенность собой, потеря смысла жизни, одиночество;
 - неуверенность в себе, трудности в общении;
 - трудности в принятии решения;
 - застенчивость;
 - негативная Я-концепция, искаженная самооценка, низкая степень самопринятия;
 - осознанное ущемление своих интересов в пользу других, неумение сказать «нет» и отстоять границы своего Я;
 - непонимание себя, неспособность объяснить причины своих поступков;
- *коррекция аффективно-волевой сферы:*
 - частая смена настроения;
 - неспособность справляться с эмоциями: агрессия/аутоагрессия, ярость, враждебность, гнев, раздражительность, зависть, обида, личностная/ситуативная тревога, печаль, страх/фобия, тоска, апатия, отчаяние, мания, вина, горе, растерянность, подавленность, навязчивость, отчужденность и т. д.;
 - алекситимия* и снижение эмоционального интеллекта;
- *коррекция поведения:*
 - отклоняющееся поведение личности (дезадаптивное, девиантное);
 - психологическая и психическая зависимость;
 - нарушение пищевого поведения;
- *коррекция межличностных отношений:*
 - семейные конфликты (детско-родительские, супружеские);
 - нарушения адаптации* в рабочих и спортивных коллективах;
 - школьные, служебные и производственные конфликты;
 - трудности в установлении длительных эмоциональных контактов;

- конфликты во взаимодействии с другими, чувство отверженности, постоянное ощущение враждебности окружающих, оторванности от реальности, ревность.

3. По форме работы с клиентом*:

- *индивидуальная коррекция;*
- *групповая коррекция:* в закрытой естественной группе (семья, класс, сотрудники и т. д.) и в открытой группе для клиентов со сходными проблемами;

- *смешанная форма* (индивидуально-групповая коррекция).

4. По наличию программ:

- *программизированная* (программная) коррекция;
- *импровизированная* (беспрограммная) коррекция.

5. По характеру управления корригирующими воздействиями:

- *директивная* (ориентированная на проблему) коррекция, при которой психолог говорит клиенту, какое действие ему следует предпринять, определяет требования сотрудничества, задает структуру беседы и сам направляет ее ход, осознанно затрагивает определенные темы в соответствии с разработанной стратегией. В рамках разных психологических направлений используются разнообразные виды директив (свободные ассоциации, положительное подкрепление, релаксация, тренинг, домашнее задание). Данный стиль работы психолога эффективен для формирования более зрелых поведенческих способов реагирования на что-либо и восприятия чего-либо, для укрепления личности клиента, например:

«В течение недели вы должны каждый вечер письменно отвечать на следующие вопросы...»;

«К следующей нашей встрече заполните этот опросник»;

«Вспомните и расскажите, с какими моментами из вашего детства ассоциируется это чувство...»;

«Представьте, что вы вернулись в прошлое, в свое детство...»;

- *недирективная* (ориентированная на клиента) коррекция, при которой психолог проявляет гибкость в тактике работы, не навязывает определенный ход беседы, а эмпатически отражает смыслы клиента, прислушивается к его пожеланиям, стремится создать атмосферу неавторитарного сотрудничества. Недирективный стиль наиболее представлен в рамках клиент-центрированной психотерапии. Данный стиль работы психолога эффективен для роста самостоятельности, ответствен-

ности клиентов в принятии каких-либо жизненных решений и для повышения уважения и толерантности к самостоятельности других людей.

В зависимости от целей психокоррекции и особенностей клиента, психолог может менять характер управления корригирующими воздействиями с директивного на недирективный и наоборот.

6. По продолжительности:

- *сверхкороткая* (сверхбыстрая) психокоррекция (может длиться минуты или часы и направлена на разрешение актуальных изолированных проблем и конфликтов; эффект может быть нестойким);

- *короткая* психокоррекция (длится несколько часов или дней, применяется для решения актуальной проблемы, как бы «запускает» процесс изменения, который продолжается и после встреч);

- *длительная* психокоррекция (продолжается месяцы, в центре внимания – личностные проблемы; эффект развивается медленно и носит стойкий характер);

- *сверхдлительная* психокоррекция (может продолжаться годы и затрагивает сферы сознательного и бессознательного; эффект развивается медленно, носит стойкий характер).

ЗАДАНИЕ № 1

Составьте черновой план вашей будущей психокоррекционной программы. Задайте тему (название) программы и пропишите ее характерные признаки, укажите, для какой возрастной категории рекомендуется ваша программа.

Будущая программа по умолчанию является программизированной. По ходу дальнейшей работы над программой какие-то пункты могут быть скорректированы.

Пример выполнения задания

Название психокоррекционной программы: «Коррекция эмоциональной неустойчивости в подростковом возрасте».

Данная программа является казуальной, направлена на аффективно-волевую сферу и поведение. Программа является индивидуальной, длительной (два месяца).

Целевая аудитория: подростки в возрасте 11–15 лет.