

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

*Факультет № 6
Кафедра соціології та психології*

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

з навчальної дисципліни «Психотерапія та психокорекція»
обов'язкових компонент освітньої програми
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

053 Психологія (практична психологія)

Тема №1. Проблеми психокорекційної та психотерапевтичної роботи.

Харків 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол № 7 від 30.08.2023 р.

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету № 6
Протокол № 7 від 25.08.2023 р.

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та
соціально-економічних дисциплін
Протокол № 7 від 29.08.2023 р.

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології
Протокол № 8 від 15.08.2023 р.

Розробник:

Доцент кафедри соціології та психології, кандидат біологічних наук, доцент
Шахова О.Г.

Рецензенти:

1. Доцент кафедри загальної психології факультету психології ХНУ імені В.Н. Каразіна, кандидат психологічних наук, доцент Невоєнна О.А.
2. Доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 ХНУВС, кандидат психологічних наук, доцент Жданова І.В.

План лекції.

1. Поняття «психологічна допомога». Співвідношення понять психокорекція й психотерапія. Психологічне здоров'я. Специфічні риси психокорекційного процесу.
2. Сутність психокорекції і її види.
3. Основні принципи психокорекційної роботи
4. Мета й завдання психокорекційної роботи.
5. Принципи складання й основні види психокорекційних програм.
6. Оцінка ефективності психокорекційних заходів.
7. Індивідуальна психокорекція.
8. Групова психокорекція.

Рекомендована література:

Основна:

1. Андрушко Я.С. Психокорекція: навч.-метод. Посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2017. 211 с. <http://surl.li/bxxgi>
2. Каліна М.Ф. Психотерапія: підручник. К.: «Академвидав», 2010. 288 с. https://library.udpu.edu.ua/library_files/432663.pdf
3. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії. Луцьк: «Вежа Друк», 2014. 420 с. <https://core.ac.uk/download/pdf/153588416.pdf>
4. Основи психотерапії: навч. посібник / К.В. Седих, О.О. Фільц, В.І. Банцер та ін.; за ред. К.В. Седих, О.О. Фільц. К.: Академвидав, 2016. - 191 с. <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/6549/1/Schestipalova.pdf>
5. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція / І.М. Цимбалюк. – К.: „Професіонал”, 2007. – 544 с. https://shron1.chtyvo.org.ua/Tsymbaliuk_Ivan/Psykholohichne_konsultuvannia_ta_korektsiia_Modulno-reitynhovyi_kurs.pdf

Допоміжна:

1. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. – Дрогобич: Посвіт, 2015. – 116 с. <http://surl.li/bxxgc>
2. Михальченко Н.В. Психотерапія з психокорекційною роботою. Навчально-методичний посібник. / Автор-упорядник Михальченко Н.В. Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2018. 236 с. <http://surl.li/bxwzx>

Текст лекції.

Вступ.

Мета вивчення навчальної дисципліни «Психотерапія та психокорекція» - формування системи теоретичних та практичних знань з психокорекційної та психотерапевтичної роботи; формування вмінь та навичок практичного використання сучасних методів психологічної корекції та психотерапії у професійній діяльності

Метою даної лекції є формування уявлень про психологічну корекцію, психологічне здоров'я, основні принципи психокорекційної роботи, мету й завдання психокорекційної роботи, принципи складання й основні види психокорекційних програм, оцінку ефективності психокорекційних заходів, індивідуальну та групову психокорекцію.

1. Поняття «психологічна допомога». співвідношення понять психокорекція й психотерапія.

Психологічна допомога містить у собі: психодіагностику, психокорекцію, психотерапію, психологічне консультування, профорієнтацію й ін.

Досить дискусійним і по теперішній час є питання про поділ двох сфер психологічної допомоги - **психологічної корекції й психотерапії**. Як у психокорекції, так і в психотерапії пред'являються подібні вимоги до особистості фахівця, що здійснює допомогу; до рівня його професійної підготовки, кваліфікації й професійних навичок; використовуються однакові процедури й методи; допомога здійснюється в результаті специфічної взаємодії між клієнтом і фахівцем.

На думку Р.С. Немова, різниця між поняттями "психотерапія" і "психокорекція" полягає в наступному: **психотерапія** - це система медико-психологічних засобів, застосовуваних *лікарем* для лікування різних захворювань, **психокорекція** - сукупність психологічних прийомів, використовуваних *психологом* для виправлення недоліків психології або поведінки психічно здоровішої людини.

Термін "**корекція**" буквально означає "виправлення".

Психокорекція - це система заходів, спрямованих на виправлення недоліків психології або поведінки людини за допомогою спеціальних засобів психологічного впливу. Психокорекції підлягають недоліки, що не мають органічної основи, не є такими, що формуються досить рано й надалі практично не змінюються.

Згідно Хухлаевой Ользі Володимирівні, психокорекція спрямована на відновлення психологічного здоров'я, або на корекцію порушень **психологічного здоров'я**. Що ж таке **психологічне здоров'я**?

Психологічне здоров'я можна описати як систему, що включає **аксиологічний, інструментальний і потребово-мотиваційний компоненти**.

Хухлаева О.В. також виокремлює **3 рівня психологічного здоров'я: креативний, адаптивний і дезадаптивний**. До вищого рівня психологічного здоров'я – **креативного** – можна віднести людей зі стійкою адаптацією до середовища, наявністю резерву сил для подолання стресових ситуацій і активним творчим відношенням до дійсності, наявністю творчої позиції. Такі люди не мають потреби в психологічній допомозі.

До середнього рівня – **адаптивного** – віднесемо людей, у цілому адаптованих до соціуму, однак, що мають трохи підвищену тривожність. Такі люди можуть бути віднесені до групи ризику, оскільки не мають запасу міцності психологічного здоров'я й можуть бути включені в групову роботу

профілактично-розвиваючої спрямованості.

Нижчий рівень – це **дезадаптивний, або асимілятивно-акомодативний**. До нього можна віднести людей з порушенням балансу процесів асиміляції й акомодатії, що й використовують для вирішення внутрішнього конфлікту або асимілятивні, або акомодативні засоби. **Асимілятивний** стиль поведінки характеризується насамперед прагненням людини пристосуватися до зовнішніх обставин на шкоду своїм бажанням і можливостям. Неконструктивність його проявляється в його ригідності, у спробах людини повністю відповідати бажанням навколишніх.

Людина, що обрала **акомодативний** стиль поведінки, навпаки, використовує активно-наступальну позицію, прагне підкорити оточення своїм потребам. Неконструктивність такої позиції полягає в негнучкості поведінкових стереотипів, перевазі екстернального локусу контролю, недостатньої критичності. Люди, віднесені до даного рівня психологічного здоров'я, потребують індивідуальної психологічної допомоги.

Таким чином, у психологічному консультуванні необхідно враховувати рівень психологічного здоров'я клієнтів.

2. Види психокорекції

Виходячи з певних критеріїв, психокорекційні заходи можна класифікувати:

1. По **характеру спрямованості** виділяють корекцію:

- симптоматичну;
- каузальну.

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

Каузальна (причинна) **корекція** спрямована на джерела й причини відхилень. Даний вид корекції більш тривалий за часом, вимагає значних зусиль, однак більш ефективний у порівнянні із симптоматичною корекцією, тому що ті самі симптоми відхилень можуть мати зовсім різну природу, причини й психологічну структуру порушень.

2. По **змісту** розрізняють корекцію:

- познавальної сфери особистості;
- афективно-вольової сфери;
- поведінкових аспектів;
- межособистісних відносин;
- внутрішньогрупових взаємовідносин (сімейних, подружніх, колективних);
- дітячо-батьківських відносин.

3. За **формою роботи** із клієнтом розрізняють корекцію:

- індивідуальную;
- групову:
- в закритій природній групі (сім'я, клас, співробітники і т.д.);
- у відкритій групі для клієнтів з подібними проблемами;
- змішану форму (індивідуально-групову).

4. За **наявністю програм**:

- програмовану;
- імпровізовану.

5. За *характером керування коригуючими впливами*:

- директивну;
- недирективну.

6. За *тривалістю*:

- надкоротку (надшвидку);
- коротку (швидку);
- тривалу;
- довготривалу.

7. За *масштабом розв'язуваних завдань*:

- загальна;
- частна;
- спеціальна.

3. Основні принципи психокоррекционной роботи

Принципи психокоррекционной роботи:

1. Принцип єдності діагностики й корекції.
2. Принцип нормативності розвитку.
3. Принцип корекції "зверху вниз".
4. Принцип корекції "знизу нагору".
5. Принцип системності розвитку психічної діяльності.
6. Деятельностный принцип корекції.

4. Мета й завдання психокоррекционной роботи

Психокоррекционные заходи спрямовані на виправлення відхилень у розвитку.

З огляду **компонентів психологічного здоров'я** можна визначити наступні завдання психологічного консультування й корекції:

- навчання позитивному самовідношенню й прийняттю інших;
- навчання рефлексивним умінням;
- формування потреби в саморозвитку.

Таким чином, можна побачити, що в психологічному консультуванні й корекції основний акцент робиться на навчанні, на наданні людині можливості змін, а не на примусовій зміні відповідно до тієї або іншої теоретичною моделлю.

5. Принципи складання й основні види психокоррекционных програм.

Основні принципи складання психокоррекционных програм:

1. Принцип системності корекційних, профілактичних і розвиваючих завдань.
2. Принцип єдності корекції й діагностики.
3. Принцип пріоритетності корекції каузального типу
4. Деятельностный принцип корекції.
5. Принцип обліку віково-психологічних і індивідуальних особливостей клієнта.

6. Принцип комплексності методів психологічного впливу.
7. Принцип активного залучення найближчого соціального оточення до участі в корекційній програмі.
8. Принцип опори на різні рівні організації психічних процесів.
9. Принцип програмованого навчання.
10. Принцип зростання складності.
11. Принцип обліку обсягу й ступені різноманітності матеріалу.
12. Принцип обліку емоційної складності матеріалу.

6. Оцінка ефективності психокоррекционных заходів

Ефективність корекційного впливу може бути оцінена з погляду:

- а) вирішення реальних труднощів розвитку;
- б) постановки цілей і завдань корекційної програми.

Необхідно пам'ятати, що ефекти корекційної роботи проявляються протягом досить тривалого інтервалу часу: у процесі роботи, до моменту завершення і т.д. Так, корекційна програма може не претендувати на повне вирішення труднощів розвитку, а ставити більш вузьку мету в обмеженому часовому інтервалі.

Оцінка ефективності корекції **може мінятися залежно від того, хто її оцінює**, оскільки позиція учасника корекційного процесу значною мірою визначає підсумкову оцінку її успішності.

Наприклад, **для клієнта** основним критерієм успішності своєї участі в програмі буде емоційне задоволення від занять і зміна емоційного балансу в цілому на користь позитивних почуттів і переживань.

Для психолога, відповідального за організацію й здійснення корекційної програми, головним критерієм оцінки стане досягнення поставлених у програмі цілей.

Для осіб з оточення клієнта ефективність програми буде визначатися ступенем задоволення їх запиту, мотивів, що спонукали звернутися за психологічною допомогою, а також особливістю усвідомлення ними проблем і вартих перед ними завдань, безпосередньо пов'язаних із проблемами клієнта.

Аналіз факторів і умов, що впливають на ефективність корекційної роботи, показав, що істотне значення для досягнення запланованого ефекту має **інтенсивність корекционных заходів**.

Корекційні заняття повинні проводитися не менш 1 рази в тиждень тривалістю 1-1,5 ч. Інтенсивність корекційної програми визначається не тільки тривалістю часу занять, але й насиченістю їх змісту, різноманітністю використовуваних ігор, вправ, методів, технік, а також заходом активної участі в заняттях самого клієнта.

На успішність корекційної роботи впливає **продовгованість корекційного впливу**. Навіть після завершення корекційної роботи бажані контакти із клієнтом з метою з'ясування особливостей поведінки, збереження колишніх або виникнення нових проблем у спілкуванні, поведінці й розвитку. Бажане здійснювати контроль і спостереження кожного випадку хоча б протягом 1-2 місяців після завершення корекційних

заходів.

Ефективність корекційних програм суттєво залежить від часу здійснення впливу. Чим раніше виявлені відхилення й порушення в розвитку, чому раніше почата корекційна робота, тем більша ймовірність успішного дозволу труднощі розвитку.

Фактори, що визначають ефективність психокорекції

1. Очікування клієнта.
2. Значення для клієнта звільнення від наявних проблем.
3. Характер проблем клієнта.
4. Готовність клієнта до співробітництва.
5. Очікування психолога, що здійснює корекційні заходи.
6. Професійний і особистісний досвід психолога.
7. Специфічний вплив конкретних методів психокорекції.

Який би змістовний критерій ефективності не аналізувався, у кожному разі мова йде про наступні групи змін, що характеризують психокорекційний вплив:

- суб'єктивно-переживані клієнтом зміни у внутрішньому світі;
- об'єктивно-реєструємі (експертом, спостерігачем) параметри, що характеризують зміни в різних модальностях миру людини;
- стійкість змін у подальшому (після впливу) житті людині. При оцінці ефективності впливу можуть використовуватися об'єктивні психофізіологічні методи, що реєструють вегетативно-соматичні, фізіологічні й психічні функції. Пошук критеріїв ефективності психокорекційного впливу завжди буде вимагати обліку своєрідності механізмів порушень, використовуваних методів впливу й тих цілей, які прагнуть реалізувати з їхньою допомогою.

7. Індивідуальна психокорекція

Психокорекція на практиці застосовується у двох формах: індивідуальній й груповій.

У випадку *індивідуальної* психокорекційної роботи психолог працює із клієнтом один на один при відсутності сторонніх осіб. У *другому випадку* він працює із групою клієнтів, які в психокорекційному процесі взаємодіють не тільки із психологом, але й один з одним.

Гідністю індивідуальної психокорекції є те, що вона забезпечує конфіденційність, таємницю й по своєму результату буває більш глибокої, чому групова. Індивідуальна психокорекція зручна тим, що краще розкриває особливості клієнта, знімає в нього психологічні бар'єри, які неминуче виникають і із труднощами долаються в тому випадку, коли людині доводиться відверто висловлюватися в присутності інших людей.

Але цей вид психокорекції малоефективний при вирішенні проблем міжособистісного характеру, для яких необхідна робота в групі.

Основні методи індивідуального психокорекційного впливу

1. Переконавання. В основному застосовується до людей високим рівнем, що володіє, інтелектуального розвитку й здатним самостійно впоратися зі своїми психологічними проблемами. Це, як правило, люди з досить

розвитому силою волі, але до початку психокоррекційного впливу не переконані в тому, що в них дійсно є проблеми, над якими варто працювати, або, що просто не вірять у те, що за допомогою психолога їм вдасться ці проблеми розв'язати.

2. Вплив. "Це більш простий, а для клієнта - менш ефективний спосіб впливу, чому переконання, тому що при впливі не задіяна воля клієнта, здатна підсилити психокоррекційний ефект. Але з іншого боку, користуючись впливом, можна швидше добитися потрібного результату, тому що цей метод не вимагає тривалих роз'яснень і довгих дискусій психолога й клієнта. Але зате вплив, засноване на чистому впливі, зникає швидше, чим вплив, що базується на переконанні. В основі впливу лежить механізм прямого впливу психолога на підсвідомість клієнта, на використання не тільки розуму, але й почуттів, емоцій.

Оцінка ефективності проведеної роботи.

Виділяють наступні можливі результати корекційної роботи, залежно від рівня змін, що відбуваються в клієнті:

- посилення уваги до власних потреб, переживань і думок;
- розвиток здатності до самопізнання і усвідомлення нового досвіду;
- зміна ставлення до себе і до навколишнього світу;
- придбання здатності піклуватися про себе, самостійно вирішувати свої проблеми, роблячи вибір, приймаючи рішення і несучи за них відповідальність;
- поліпшення розуміння проблеми, себе, оточуючих і т.д. ;
- зміна емоційного стану (розрядка емоційної напруги, дослідження своїх почуттів, прийняття деяких своїх почуттів і т.д.);
- здатність прийняти рішення;
- здатність здійснити прийняте рішення;
- підтвердження своїх думок, почуттів, рішень;
- отримання підтримки;
- пристосування до ситуації, яку неможливо змінити;
- пошук і вивчення альтернатив;
- одержання практичної допомоги через прямі дії психолога або других фахівців, яких залучає психолог;
- розвиток наявних умінь і навичок, придбання нових;
- отримання інформації;
- нове реагування на дії інших людей і ситуацію.

Найбільш важливі тут наступні моменти: *усвідомлення, що допомагає суб'єктові зберігати активну позицію навіть при неможливості реально змінити ситуацію. Наявність мети дозволяє направити усвідомлення у бік прийняття відповідальності за свої бажання й дійсні цілі своєї поведінки.*

8. ГРУПОВА ПСИХОКОРЕКЦІЯ

Специфіка групової психокорекції полягає в цілеспрямованім використанні групової динаміки, тобто всієї сукупності взаємин і взаємодій, що виникають між учасниками групи, включаючи й психолога, у

коррекционных цілях.

Мета й завдання групової психокорекції як методу, орієнтованого на особистісну зміну, деякою мірою різняться залежно від теоретичних вистав про особистість і природі її порушень.

У самому загальному виді мета групової психокорекції визначається як розкриття, аналіз, усвідомлення й пророблення проблем клієнта, його внутрішньособистісних і міжособистісних конфліктів і корекція неадекватних відносин, установок, емоційних і поведінкових стереотипів на основі аналізу й використання міжособистісної взаємодії.

У поведінковій сфері ці завдання можуть бути визначені як формування ефективної саморегуляції.

Таким чином, **завдання групової психокорекції** фокусуються на трьох складових самосвідомості:

1. **Саморозуміння** (когнітивний аспект).
2. **Відношення до себе** (емоційний аспект).
3. **Саморегуляція** (поведінковий аспект).

Залежно від теоретичної орієнтації представники різних напрямків надають більше або менше значення кожному з них, підкреслюючи при цьому й певну роль двох інших. У якості основних механізмів корекційного впливу можуть розглядатися ***емоційні переживання, що є коригуючими, конфронтація й навчіння.***

Не рекомендується включати в одну групу осіб, що мають виражені фізичні дефекти, порушення психічного здоров'я; осіб, які самі відчують свою непридатність до роботи в групі; близьких родичів; осіб, що перебувають у службовій залежності один від одного або, що відчують стійку ворожість один до одного.

Групова динаміка - це сукупність групових дій і інтеракцій, що виникають у результаті взаємин і взаємодій членів групи, їх діяльності й впливу членів на оточення, і являє собою розвиток або рух групи в часі.

У загальному виді групову динаміку становлять завдання й норми групи; її структура й структура лідерства в групі; групові ролі; згуртованість групи; групова напруга.

Завдання й норми групи.

Завдання групи визначаються загальною системою практичної роботи з людьми, включеними в групу. Наприклад, завдання групи тренінгу - удосконалювання навичок спілкування, міжособистісного стилю взаємодії і т.д.

Завдання групової психокорекції формулюються по-різному в рамках різних підходів. Однак, незважаючи на відмінності, можна вказати на ***спільні завдання***, обумовлені самої специфікою методу групової психокорекції:

- дослідження психологічної проблеми кожного члена групи і надання йому допомоги в її вирішенні;
- зміна неадаптивних стереотипів поведінки і досягнення адекватної соціальної адаптації;
- придбання знань про закономірності міжособистісних і групових

процесів як основи для більш ефективного і гармонійного спілкування з людьми;

- сприяння процесу особистісного зростання, реалізації людського потенціалу, досягненню оптимальної працездатності, відчуття щастя;
- усунення хворобливих симптомів, що відповідають різним емоційним проблемам.

Норми - це прийняті правила поведінки, що керують дією учасників і визначальні санкції покарання при їх порушенні. Типовими нормами психокорекційних груп є саморозкриття й чесність. Кожна психокорекційна група встановлює свої норми поведінки, але в кожній з них звичайно заохочується емпатія, правдивість, теплота й відкритість.

До принципів-нормам ставляться наступні:

1. **Відвертість і щирість.** У групі необхідно бути щирим і не приховувати своїх почуттів, навіть якщо вони видадуться "непристойними". Якщо хто-небудь не прагне про щось говорити, то йому слід просто відмовитися від висловлення.
2. **Відмова від використання "ярликів".** Учасники групи повинні прагнути до розуміння, а не до оцінки. Оцінки - это ярлики, якими ми позначаємо людину в цілому. Замість того щоб глобально оцінювати особистість людини, краще говорити про окремі її аспекти, про поведінку.
3. **Конструктивний зворотний зв'язок** виражається в передачі своїх почуттів, навіть негативних. Наприклад: "Я побачив тебе в новім світлі, і мені це було неприємне"; "Я випробовую сильне роздратування, коли ти з такою зневагою говориш про товаришів по роботі".
4. **Контроль поведінки.** Цей принцип виражається у формулах: " Про весь можна говорити, але не всі можна робити"; " Не можна безконтрольно проявляти свої емоції, насамперед агресивні й сексуальні".
5. **Відповідальність.** Кожний учасник групи бере на себе відповідальність за інших членів групи. Він ухвалює зобов'язання не пропускати заняття й не кидати групу. Але якщо напруга стане нестерпною й бажання покинути групу переважить бажання звільнитися від своїх проблем, то учасник групи повинен повідомити про свій розв'язок, а не зникати без попередження.
6. **Правило "Стоп".** Кожний учасник має право без яких-небудь пояснень зупинити будь-яку розмову, що стосується його особистості.
7. **Дотримання конфіденційності.** Ця вимога невинесення за межі групи інформації інтимного характеру. В аналітично-орієнтованих групах це правило формулюється ще більш виразно:
 - члены группы обязаны молчать обо всем, что происходит в группе;
 - не должны обсуждать за пределами группы то, что происходит внутри.
8. **Толерантність.** Клієнти повинні з терпимістю ставитися до всіх відвертих суджень інших учасників групи, хоча зміст цих суджень може не відповідати їхнім власним переконанням і їх собственим моралі.

Загальні висновки по лекції.

Отже ми розглянули поняття про психологічну корекцію, психологічне здоров'я, основні принципи психокорекційної роботи, мету й завдання

психокорекційної роботи, принципи складання й основні види психокорекційних програм, оцінку ефективності психокорекційних заходів, індивідуальну та групову психокорекцію.

Можемо зробити висновки, що **психокорекція** - це система заходів, спрямованих на виправлення недоліків психології або поведінки людини за допомогою спеціальних засобів психологічного впливу. Психологічне здоров'я можна описати як систему, що включає **аксиологічний, інструментальний** і **потребово-мотиваційний компоненти**.

Питання до заліку.

1. Визначення психотерапії та психокорекції. Сутність психотерапії та психокорекції.
2. Співвідношення понять "психологічне консультування", "психотерапія" і "психокорекція".
3. Основні моделі психотерапії.
4. Принципи надання психологічної допомоги.
5. Психологічне здоров'я: компоненти та рівні.
6. Основні види психокорекційних програм та принципи їх побудови.
7. Оцінювання ефективності психотерапевтичних та психокорекційних заходів.
8. Сутність індивідуальної психотерапії та психокорекції. Показання для індивідуальної психотерапії та психокорекції.
9. Основні методи індивідуального психокорекційного впливу.
10. Специфіка групової форми психотерапії та психокорекції.
11. Особливості комплектування групи.