**Лекция 14**

**Психологическая коррекция личности: понятие, задачи, виды**

**Введение**

Психологическая коррекция личности представляет собой важную область практической психологии, ориентированную на работу с индивидуумами, которые испытывают трудности в различных аспектах своей жизни. Такие трудности могут проявляться в поведении, эмоциональном состоянии, межличностных отношениях и общей адаптации к окружающей среде. В данной лекции мы подробно рассмотрим, что такое психологическая коррекция личности, её задачи, виды и методы, которые используются в этой важной области.

**I. Понятие психологической коррекции личности**

Психологическая коррекция личности — это целенаправленный процесс воздействия на психические процессы, личностные качества и функции человека для достижения изменений в его поведении, эмоциональном состоянии и восприятии себя и окружающего мира. Основной целью коррекции является улучшение качества жизни, развитие адаптивных компетенций и минимизация дезадаптивных реакций.

Коррекция может проводиться как в индивидуальных, так и в групповых формах, и может включать в себя различные подходы и техники, направленные на переосмысление проблем и изменение восприятия.

**II. Задачи психологической коррекции личности**

**1. Восстановление психологического равновесия**

Основная задача коррекции заключается в восстановлении гармонии в жизни человека. Это может включать в себя уменьшение уровня тревожности, депрессии и других негативных состояний, а также формирование положительного восприятия себя.

**2. Развитие адаптивных стратегий поведения**

Психологическая коррекция направлена на обучение клиента конструктивным стратегиям поведения и способам преодоления трудностей. Это позволяет клиенту улучшить своё функционирование как в личной, так и в социальной сферах.

**3. Повышение самооценки**

Коррекция часто включает в себя работу над самооценкой клиента, что помогает ему формировать более положительный и адекватный взгляд на свои возможности и сильные стороны.

**4. Коррекция межличностных отношений**

Работа может быть направлена на улучшение межличностных отношений, развитие навыков общения, разрешение конфликтов и умение строить здоровые отношения с окружающими.

**5. Помощь в осознании и изменении деструктивных убеждений**

Психологическая коррекция направлена на выявление и изменение негативных убеждений и установок, которые мешают развитию личности.

**III. Виды психологической коррекции личности**

Существует множество методов и подходов психологической коррекции, которые можно разделить на несколько основных видов:

**1. Индивидуальная коррекция**

Индивидуальная коррекция предполагает работу с клиентом на личной основе. Это может включать терапевтические беседы, использование различных терапевтических техник и подходов (когнитивно-поведенческой терапии, гештальт-терапии, психоанализа и др.). Индивидуальная работа позволяет глубже понять внутренние проблемы клиента и разработать персонализированные стратегии изменений.

**2. Групповая коррекция**

Групповая коррекция включает в себя взаимодействие клиента с группой людей, которые могут иметь схожие проблемы. Это может быть группа поддержки или терапевтическая группа, где участники делятся опытом, получают обратную связь и учатся навыкам коммуникации. Групповая работа помогает клиентам увидеть, что они не одиноки в своих трудностях, и может облегчить процесс коррекции через взаимодействие и поддержку.

**3. Семейная коррекция**

Семейная коррекция лечит проблемы на уровне семейной системы. Психотерапевты работают не только с отдельными членами семьи, но и с целыми семейными системами, выявляя и корректируя деструктивные динамики, конфликты и слабые места в отношениях.

**4. Коррекция поведения**

Этот вид коррекции направлен на изменение нежелательных моделей поведения. Применяются методы поведенческой терапии, включая поощрения, наказания и модификацию поведения, чтобы сформировать более адаптивные поведения и уменьшить дезадаптивные.

**5. Когнитивная коррекция**

Когнитивная коррекция сосредоточена на изменении негативных ментальных паттернов и убеждений. Работа заключается в идентификации иррациональных убеждений и их замене на более адаптивные. Используются различные техники когнитивно-поведенческой терапии.

**6. Эмоциональная коррекция**

Эмоциональная коррекция ориентирована на работу с эмоциональной сферой человека. Она включает в себя развитие эмоциональной зрелости, обучение методам управления эмоциями, а также способы разрешения эмоционального дискомфорта.

**IV. Методы психологической коррекции личности**

В психологической коррекции используются разнообразные методы:

**1. Психотерапия**

Психотерапия используется для глубокого анализа внутреннего мира клиента и его проблем. Может быть основана на различных теориях и подходах.

**2. Арт-терапия**

Арт-терапия включает использование художественных выражений для работы с эмоциональными переживаниями. Этот метод позволяет клиентам легче выразить свои чувства и переживания.

**3. Игровая терапия**

Игровая терапия применяется в работе с детьми, позволяя им через игру исследовать свои эмоции, конфликты и проблемы.

**4. Телесная терапия**

Телесная терапия акцентирует внимание на связи между телом и психикой. Работает с телесными ощущениями, помогает клиентам осознать физический компонент своих эмоций.

**5. Визуализация и медитация**

Методы визуализации и медитации могут помочь клиенту снизить уровень стресса и тревожности, а также увеличить самоосознание и понимание своих эмоций.

**Заключение**

Психологическая коррекция личности является важнейшим направлением практической психологии, которое направлено на помощь людям в преодолении трудностей и достижении гармонии в жизни. Задачи коррекции могут варьироваться от восстановления психологического равновесия до улучшения межличностных отношений и повышения самооценки. Разнообразие видов и методов коррекции позволяет подходить к каждому клиенту индивидуально, что является ключом к успешному изменению и развитию личности.

**Рекомендации для дальнейшего изучения**

* Изучите литературу по разным подходам к психотерапии.
* Участвуйте в семинарах по психологической коррекции.
* Применяйте полученные знания на практике с различными группами клиентов.

Эта лекция должна дать вам общее представление о психологической коррекции личности и inspire вас к дальнейшему изучению этой важной области.