**5-дәріс. «Психологиялық консультация», «психотерапия» және «психологиялық коррекция» ұғымдары.**

"Психокоррекция" мен "психологиялық кеңес беру" терминдерінің айырмашылығы болады. Отандық психологияда пайда болған бұл үғымдарды бөлу жұмыс ерекшеліктерімен емес психологиялық кеңес берумен арнайы медициналық білімі бар адамдар ғана айналыса алады деген заңды жағдаймен байланысты. Біздің көзқарасымыз тұрғысынан бұл шектеу жасанды болып табылады. Себебі, психологиялық кеңес беру психологиялық ықпал жасау жолдарын ойластырады. Оның үстіне "психологиялық кеңес беру" термині халықаралық болып табылады және әлемнің көптеген елдерінде кәсіби психологгар іске асыратын жұмыс әдістері ретінде қолданылады.

Психологиялық кеңес беру мен кеңес беру арасындағы шек өте шартты екендігі күмәнсіз. Мұны Ю.Ф. Поменов, А.С. Спиваковская, т.б. авторлар өз еңбектерінде бірнеше рет атап өткен. Бұл еңбектерде психологиялық кеңес беру және психокоррекция саласында ортақ көрсеткіштері мол екенін атай отырып, дегенмен психологиялық кеңес беруді арнайы медициналық дайындығы жоқ психологгар жүргізуіне болатындығын, кеңес беру тек психологиялық жағдайға көзқарасты өзгертуге бағытталған болғандықтан оны адамның психикалық касиеттеріне белсенді ыкпал ету арқылы өзгерту керек емес кезде психолог мамандар жүргізе алатыны айтылған.

Психологиялық көмек қажеттілігі қазіргі заман адамдарының өмірінде жиі кездеседі. Стресс, қиын өмірлік жағдайлар, өзін-өзі түсінбеушілік сияқты мәселелермен күресу үшін психологтардың көмегіне жүгіну өте маңызды. Психологиялық көмектің негізгі түрлеріне психологиялық консультация, психотерапия және психологиялық коррекция жатады.

**Психологиялық консультация**

* + Анықтама: Психологиялық консультация – бұл адамның өзін-өзі түсінуіне, өзінің күнделікті өмірдегі қиындықтары мен проблемаларын шешуге көмектесетін қысқа мерзімді психологиялық көмек түрі.
  + Мақсаты: Консультацияның негізгі мақсаты – адамға өзінің сезімдерін, ойларын және мінез-құлқын түсінуге көмектесу, сондай-ақ өзгерістерге ынталандыру.
  + Әдістері: Консультацияда әңгімелесу, талдау, кеңес беру сияқты әдістер қолданылады.
  + Көмек көрсетілетін мәселелер: Өмірлік қиындықтарға бейімделу, қарым-қатынас проблемалары, стресс, мазасыздық, шешім қабылдаудағы қиындықтар.

**Психотерапия**

* + Анықтама: Психотерапия – бұл психикалық бұзылыстарды емдеуге бағытталған ұзақ мерзімді психологиялық көмек түрі.
  + Мақсаты: Психотерапияның мақсаты – психикалық бұзылыстардың себептерін анықтау және оларды жою, сондай-ақ адамның психикалық денсаулығын қалпына келтіру.
  + Әдістері: Психотерапияда психоанализ, когнитивті-бихевиоральды терапия, гуманистік терапия сияқты әртүрлі әдістер қолданылады.
  + Көмек көрсетілетін мәселелер: Депрессия, мазасыздық, фобиялар, тәуелділік, жеке тұлғаның бұзылыстары.

**Психологиялық коррекция**

* + Анықтама: Психологиялық коррекция – бұл адамның жеке тұлғасының қалыптасуындағы ауытқуларды түзетуге бағытталған психологиялық көмек түрі.
  + Мақсаты: Коррекцияның мақсаты – адамның мінез-құлқындағы, эмоцияларындағы немесе ойлауындағы қиындықтарды түзету арқылы оның бейімделу қабілетін арттыру.
  + Әдістері: Коррекцияда ойын терапиясы, топтық терапия, арт-терапия сияқты әдістер қолданылады.
  + Көмек көрсетілетін мәселелер: Балалардың дамуындағы кешеуілдеулер, үйрену қиындықтары, мінез-құлықтың бұзылулары.

Психологиялық консультация, психотерапия және психологиялық коррекция – бұл адамның психикалық денсаулығын сақтау және қалпына келтіруге бағытталған маңызды психологиялық көмек түрлері. Әрбір адам өзінің жеке ерекшеліктеріне және проблемаларына сәйкес тиісті көмекті таңдай алады.

**Ескерту**: Бұл конспект жалпы ақпараттық сипатта берілген. Психологиялық көмекке мұқтаж болсаңыз, маман психологқа жүгіну қажет.