

Виды и формы психологической помощи

Выполнила Куроедова Кристина

5201613

Целью любого психологического вмешательства является изменение психического состояния и поведения индивида, в случае психологической помощи это устранение психологических проблем и нарушений поведения.

Психологическая помощь направлена на устранение психологических проблем и нарушений поведения посредством использования специальных научно обоснованных психологических методов

ВИДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Выделяют различные виды психологической помощи, которые различаются целями, теоретическими ориентациями, лежащими в их основе, сферами применения, а также степенью профессионализма лица, которое эту помощь осуществляет. Важно понимать, что иногда психологическую помощь нам могут оказать и непрофессионалы — родные и друзья, священнослужители и даже случайные знакомые, которым в данный момент небезразлично наше состояние. Кроме такой «стихийной» помощи, некоторые ее виды могут целенаправленно применять специально обученные добровольцы. В зависимости от основных целей помощи выделяют:

- психологическое консультирование;
- психотерапию;
- психологическую коррекцию;
- кризисное вмешательство;
- психологическую реабилитацию;
- психологический тренинг.

Психологическое консультирование ориентировано на помощь клиенту в разрешении определенной проблемной ситуации, дает возможность расширить его представления о различных аспектах своей личности, а также социального окружения.

Психотерапия ориентирована на улучшение психического состояния лиц, имеющих психические и поведенческие расстройства, устранение симптомов данных расстройств методами психологического воздействия.

Психологическая коррекция представляет собой направленное психологическое воздействие на определенные психические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования индивида

Кризисное
вмешательство экстренная психологическая
ПОМОЩЬ лицам, находящимся в кризисном
состоянии (жертвы межнациональных
конфликтов, стихийных бедствий, катастроф;
люди, потерявшие близких и др.),
направленная на профилактику развития
психических расстройств и нарушений
поведения.

Психологическая реабилитация помощь больному, ориентированная на максимально полное восстановление его способностей, повышение качества жизни, улучшение социальной адаптации, интеграцию в общество, предотвращение развития стойких нарушений личности и негативных изменений жизненного стиля.

Психологический тренинг выработка у клиента необходимых психологических и поведенческих навыков: преодоления стресса, разрешения конфликтов, принятия решений и т.п.

- Психологическая помощь может оказываться как индивидуально, так и в группе (семейная, групповая терапия), а также в рамках целой организации (организационное консультирование).
- В зависимости от сфер применения М. Перре и У. Бауманн предлагают выделять психологопедагогические, организационнопсихологические и клиникопсихологические интервенции.
- Жестких границ между различными видами психологической помощи не существует, они основываются на использовании сходных методов воздействия. Это касается прежде всего психологического консультирования, психологической коррекции и психотерапии.

Характер психологической помощи в значительной степени определяется теоретической ориентацией того или иного специалиста. В связи с этим американский психолог Р. Комер отмечает, что внутри профессиональной группы различий, вызванных теоретическими разногласиями, гораздо больше, чем, например, между врачами, клиническими психологами и социальными работниками, которые придерживаются одной концепции¹. На сегодняшний день существует значительное количество направлений психологической помощи: [психоанализ](#), бихевиоральная и когнитивно бихевиоральная терапия, [экзистенциальная психотерапия](#), рациональноэмотивная терапия, [гештальт терапия](#) и др. Каждое из них определяется тем, что конкретно выдвигается в качестве основной причины возникновения психологических проблем у клиента и каковы основные характеристики здоровой, адаптированной личности.

У. Бауманн и К. Рейнеккер Хехт отмечают, что исследование психологической помощи не должно ограничиваться только оценкой ее эффективности, необходимо подходить к данной проблеме дифференцированно, учитывать характер отношений между терапевтом и клиентом, техники терапии, особенности ее различных этапов. Они предлагают использовать следующие критерии:

- эффективность (наличие статистически и клинически значимых изменений, а также позитивные сдвиги, т.е. сдвиги, которые касаются широкого спектра ситуаций, отличаются устойчивостью, отсутствием негативных эффектов, т.е. ухудшение состояния, прекращение терапии и пр.);
- рентабельность, т.е. разумное соотношение материальных и моральных затрат и пользы от оказания помощи;
- степень удовлетворенности клиента;
- теоретическая обоснованность.