

Психологическая коррекция стиля общения

Выполнил студент группы ИС1-21,
Израйлев Марк





Введение

Иногда стиль общения человека может привести к проблемам в его жизни. Откуда такой стиль берётся и как его изменить – таковы главные вопросы данной презентации.



Содержание



01

Стиль общения

Определение, виды, кризис стиля общения

02



Установки

Определение, влияние на стиль общения

03

Цели и задачи

психологической коррекции стиля общения

04

Этапы

психологической коррекции стиля общения



01

Стиль общения

Определение, виды, кризис
стиля общения





Стиль общения

– это личностная характеристика человека, обуславливающая форму его коммуникации в любых условиях взаимодействия.

Виды стилей общения: авторитарный, демократический, попустительский и др.

Кризис стиля общения

Иногда человек, занимающий любую социальную роль, будь то педагог или водитель транспортного средства, может столкнуться с необходимостью изменения своего стиля общения.

Причины, подтолкнувшие к осознанию этой необходимости, могут быть:

- **Внешние:**
 - Жалобы или другие проявления неудовлетворенности общением со стороны клиентов, учеников, пассажиров, сотрудников
 - Низкий показатель эффективности дискуссий в организации и др.
- **Внутренние:**
 - Ощущение чрезмерного количества негативных эмоций в процессе общения
 - Неспособность к установлению длительных контактов с людьми и др.

Установка

- это подсознательный паттерн мышления, подкреплённый эмоциями, возникшими в результате некоторого опыта.

Установки, закрепившиеся в детстве, могут пронестись с человеком сквозь года в его взрослую жизнь.

Установки бывают как положительные, так и негативные. Примеры установок: “Никто не будет меня слушать”, “Все азиаты умные”, “Все блондинки глупые” и т.д.



Влияние установок на стиль общения



Конфликт установок «я могу – я не могу» и переживаемые при этом негативные эмоции становятся причиной дисгармонии в общении и эмоционально- рефлексивного закрепощения личности.

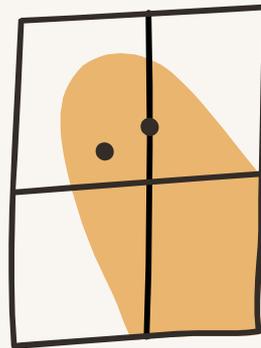
Когда динамическое равновесие установок «могу» и «не могу» нарушается, личность переживает внутренний конфликт, который рано или поздно становится межличностным.



03

Цели и задачи

психологической коррекции
стиля общения



Цели и задачи

Основной целью психологической коррекции стиля общения является выработка у человека позитивного отношения к себе и другим.

Данную глобальную цель можно разделить на две составляющие цели:

- Эмоционально-рефлексивное освобождение личности
- Овладение потенциалами продуктивного стиля общения

В процессе коррекции усилия психолога направлены на решение следующих задач:

1. Осознание фактов личностной истории, заблокировавших установку «я могу»
2. Возрождение доверия самому себе, веры в позитивную сущность другого человека
3. Освобождение от интенсивных негативных эмоций
4. Изменение негативных установок, искажающих адекватное восприятие общения, привычных неэффективных моделей общения и овладение более эффективной стратегией общения
5. Самостоятельное развитие обретенных навыков в реальной практике общения

04

Этапы

психологической коррекции
стиля общения



Этапы

Этапы психологической коррекции стиля общения:

1. Осознание проблемы:
 - Осознание преимуществ избавления от неё, принятие решения изменить стиль общения, воспользовавшись помощью психолога
2. Работа с физическими и психическими процессами:
 - Осознание склонности к поклонению авторитетам, осознание гиперответственности за развитие других и преимуществ от сбалансированной ответственности за себя и других, деструктивных последствий негативных эмоций
3. Работа с социальной активностью:
 - Обретение способности доверять другим, разграничивать ответственность, позволяя другим нести её за своё собственное существование, построение стратегий самоподдержки, развитие компетенций и ценностей зрелой личности

Навыки зрелой личности

На последнем этапе работы с психологом клиент учится устанавливать контакты с другими людьми и применять наиболее продуктивные стратегии взаимодействия с другими людьми.

Этот этап знаменует становление личности клиента зрелой. К навыкам зрелой личности можно отнести:

- Способность не ощущать ущербности или превосходства перед своим собеседником
- Умение быть чутким к партнеру
- Умение следить за невербальными сигналами партнера и правильно их интерпретировать
- Способность помнить, что в действиях партнера есть позитивный смысл, неконструктивен лишь способ достижения цели – его и надо корректировать

Источники

- <https://rudocs.exdat.com/docs/index-270411.html?page=33>
- <https://hug.ru/blog/ustanovki-cheloveka/>
- <https://uchebnik.biz/book/217-psixologiya-obshheniya/57-6-psixologicheskaya-korrekcija-stilya-obshheniya/>

