

ОСНОВИ ПСИХОТЕРАПІЇ І ПСИХОКОРЕКЦІЇ

**Заняття 1. Введення в
дисципліну. Психокорекція
і психотерапія як напрями
психологічної допомоги**

Викладач Аносова А.В., психолог, к.п.н

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

```
graph TD; A[ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА] --- B[ПСИХО-ДІАГНОСТИКА]; A --- C[ПСИХО-КОРЕКЦІЯ]; A --- D[ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ]; A --- E[ПРОФОРІЄНТАЦІЯ]; A --- F[ПСИХОТЕРАПІЯ];
```

ПСИХО-
ДІАГНОСТИК
А

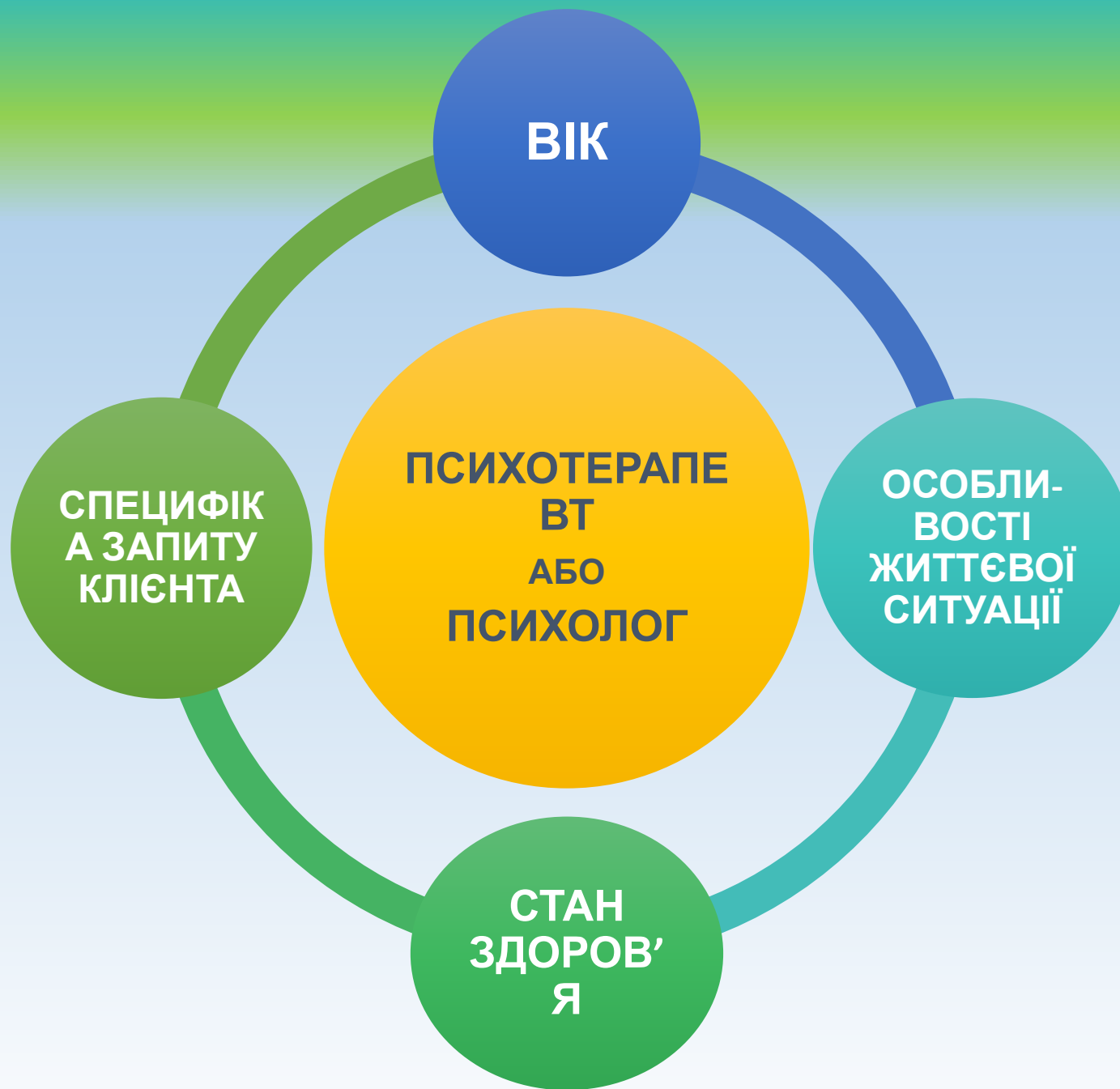
ПСИХО-
КОРЕКЦІЯ

ПСИХОЛОГІЧН
Е КОНСУЛЬТУ-
ВАННЯ

ПРОФОРІЄН-
ТАЦІЯ

ПСИХОТЕРАП
ІЯ

**Хто може оказати
допомогу?**



Дискусійне

питання:

**Як розділяються дві сфери
психологічної допомоги -
психологічна корекція і
психотерапія?**

І в психокорекції, і в психотерапії:

- пред'являються схожі вимоги до особистості клієнта і фахівця, який надає допомогу;
- до рівня професійної підготовки, кваліфікації та професійних навичок;
- використовуються однакові процедури і методи;
- допомога надається в результаті специфічної взаємодії між клієнтом і фахівцем.

**Відмінність термінів
«психокорекція» і «психотера-
пія»**

Альошина Юлія Євгенівна:

- відмінність термінів «психокорекція» і «психотерапія» виникло не в зв'язку з особливостями роботи, а з вкоріненою думкою, що психотерапією можуть займатися люди, які мають спеціальну медичну освіту.
- термін «психотерапія» є міжнародним і в багатьох країнах світу однозначно використовується по відношенню до методів роботи, які здійснюються професійними психологами.
- Існують певні труднощі в розмежуванні на практиці понять «психологічна корекція» і «психотерапія».

Нємов Роберт Семенович:

- **психотерапія** - це система медико-психологічних засобів, що застосовуються **лікарем** для лікування різних **захворювань**;
- **психокорекція** - сукупність психологічних прийомів, які використовуються **ПСИХОЛОГОМ** для виправлення недоліків психології або поведінки **психічно здорової людини**.

Особливості, що вирізняють психотерапію від інших методів лікування

- 1) при проведенні П. застосовуються психологічні засоби зміни особистості, пов'язані з використанням основ психології;
- 2) застосовуються ці засоби і методи професійно, тобто підготовленими фахівцями і персоналом, які діють усвідомлено і цілеспрямовано, вміють науково обґрунтовувати свої дії, відтворювати їх в ході психотерапії з різними пацієнтами і оцінювати їх;
- 3) за допомогою психотерапії лікують осіб, які страждають психічними розладами.

Психотерапія

як форма психологічної
допомоги

медичний напрямок:

охоплює лікування
психологічними
засобами нервово-
психічних,
психосоматичних
хвороб і розладів
людини

немедичний напрямок:

орієнтований на
здорову людину,
займається
подоланням її
психологічних
труднощів, наданням
допомоги в її

особистісному

Порівняльний аналіз медичної та психологічної моделей психотерапії

<i>Критерій порівняння</i>	<i>Медична модель</i>	<i>Психологічна модель</i>
<i>Спеціаліст, який проводить психотерапію</i>	Лише <i>лікар</i> (психотерапевт, психіатр)	Підготовлений <i>психолог</i> (психотерапевт, клінічний психолог), але може бути і лікар
<i>Концептуальна основа</i>	Здійснюється лікування, попередження і обов'язкова діагностика захворювань <i>пацієнта</i> . Використовуються парадигми психотерапії, психіатрії, клінічних дисциплін (синдромологічний і нозологічний підходи до розуміння розладів та їх діагностики)	Реалізується проблемний підхід до <i>клієнта</i> . Вирішуються особистісні і сімейні труднощі, що не досягають рівня патології, проте впливають на розвиток психічних функцій і особистісне зростання
<i>Психотерапевтичні засоби</i>	Вербальні і невербальні прийоми і техніки. Але можуть бути використані й фізіо-, фармако-, фіто- й інші терапевтичні засоби (у сукупності і паралельно)	Основний засіб впливу – <i>слово</i> , а також невербальні засоби (мовчання, міміка, емоційне відреагування і т.д.). Не допускається застосування лікарських препаратів, фізіотерапії.

Відмінність **психокорекції** від впливів, спрямованих на **розвиток** особистості

- **психокорекція** має справу з вже сформованими якостями особистості або видами поведінки і спрямована на їх перероблення,
- основне завдання **розвитку** полягає в тому, щоб при відсутності або недостатньому розвитку сформувати у людини потрібні психологічні якості.

Відмінність між психотерапією і психокорекцією:

психотерапія має справу з різного роду порушеннями у людей, які страждають різними видами соматичних або психічних захворювань (розладів).

Психічні захворювання -

- це поведінкові розлади, які призводять до більш високого рівня захворюваності та смертності.
- Багато аномалій психіки і поведінки людей, які виявляються в захворюваннях, схожі на ті, з якими має справу психолог, який займається психокорекцією.
- Однак людей, що звертаються за допомогою до психотерапевта, зазвичай називають *хворими* або *пацієнтами*, а тих, хто потребує тільки в корекційної допомоги, іменують *клієнтами*.



Корекція нормального розвитку

- Психолог (у випадках тимчасової затримки розвитку, соціально-педагогічної занедбаності та інших девіацій, викликаних соціально-психолгічними і педагогічними причинами)

Корекція аномального розвитку

- патопсихолог
- дефектолог
- психіатр
- психоневролог

Психолог, що займається корекцією працює за схемою:

Що є
(діагностика)

Що має бути
(прогноз)

Що треба
зробити для
N
(корекція)

Для визначення необхідності надання психологічної допомоги важливо:

- суб'єктивне відчуття психологічного неблагополуччя самою людиною,
- узагальнені уявлення про норму психічного здоров'я, що дозволяють з певною часткою ймовірності визначити наявність відхилень від неї у конкретної людини.

Таким чином, термін «психокорекція» за своїм змістом близький до немедичної моделі психотерапії.

Надалі вживання поняття «психотерапія» буде мати на увазі саме цю - немедичну модель психотерапії (або психокорекції).

Класифікація психотерапевтичних підходів



Метод психотерапії -

- конкретний спосіб реалізації загального принципу лікування, який впливає з розуміння сутності психічного розладу в рамках певної концепції психотерапії;
- сукупність психотехнічних прийомів.

Форма психотерапевтичного впливу

- спосіб застосування того чи іншого методу психотерапії
- організація і структура взаємодії терапевта і пацієнта в процесі реалізації того чи іншого методу психотерапії.

Наприклад:

- метод раціональної психотерапії може застосовуватися у формі індивідуальної бесіди з хворим, у формі бесіди з групою або в формі лекції.
- Метод навіювання може застосовуватися в бадьорому стані або в гіпнозі.
- Психоаналіз застосовується у формі спостереження потоку вільних асоціацій, дослідження асоціацій, аналізу сновидінь, у формі асоціативного експерименту і т. Д.

Напряом психотерапії -

- комплекс різних методів психотерапії, об'єднаних загальним принциповим підходом до лікування.

НАПРЯМ
ПСИХО-
ТЕРАПІЇ

МЕТОДИ

МЕТОДИК
И
ПРИЙОМИ

Вид
психотерапії =
(корекції)

Модель (об'єднання різних методів і форм психотерапії (психокорекції), що належать до різних напрямів)

Напрями психотерапії:

- психоаналітичний (ісіходинамічний);
- поведінковий (біхевіористичний);
- гуманістичний (екзистенційно-гуманістичний);
- особистісно-орієнтований (реконструктивний);
- суггестивний;
- емоційно-стресовий.

Види психотерапії систематизують

за:

а) за характером впливу (пряма — опосередкована);

б) за етіопатогенетичним принципом (врахування особливостей розгортання типових патологічних процесів і загального адаптаційного синдрому; каузальна — симптоматическая);

в) за ціллю впливу (седативна, активізуюча, амнезуюча);

г) за участю у ній пацієнта (мобілізуюче-вольова, пасивна);

д) за видом впливу терапевта (авторитарна, роз'яснююча, навчаюча, тренуюча);

е) за джерелом впливу (гетерогенна, аутогенна);

ж) за направленістю відносно патгенних установок (синергічна переживанням, антагоністична);

з) за тактикою впливу (вибіркова, комбінована, комплексна);

і) за кількістю осіб з якими працює терапевт (індивідуальна — групова)

Види психокорекції

1. За характером спрямованості - симптоматична і каузальна.

Симптоматична корекція (корекція симптомів) - вид психокорекції, що передбачає, як правило, короткочасний вплив з метою зняття гострих симптомів відхилень у розвитку, які заважають перейти до корекції каузального типу.

Каузальна (причинна) корекція - вид психокорекції, спрямований на джерела і причини психічних відхилень. Даний вид корекції більш тривалий за часом, вимагає значних зусиль, проте ефективніший порівняно з симптоматичною корекцією, оскільки одні й ті ж симптоми відхилень можуть мати абсолютно різну природу, причини і психологічну структуру порушень.

2. За змістом:

- корекція пізнавальної сфери;
- корекція особистості;
- корекція афективно-вольової сфери;
- корекція поведінкових аспектів;
- корекція міжособистісних відносин;
- корекція внутрішньогрупових взаємин (сімейних, подружніх, колективних) і дитячо-батьківських відносин.

3. За формою роботи з клієнтом:

а) індивідуальна корекція;

б) групова корекція:

- в закритій природній групі (сім'я, клас, співробітники і т. д.);
- у відкритій групі для клієнтів з подібними проблемами;
- змішана форма (індивідуально-групова).

4. За наявності програм:

- програмована корекція;
- імпровізована корекція.

5. За характером управління корегуючими впливами:

- директивна;
- недирективна.

6. За тривалістю:

- надкоротка (триває години, хвилини);
- коротка (швидка, триває кілька годин або днів);
- тривала (місяці);
- надтривала (роки).

7. За масштабом задач, що вирішуються:

- загальна корекція,
- спеціальна.

Вид психотерапії (психокорекції) може визначатися методами роботи психолога, що використовуються для вирішення певної задачі.

Класифікація методів психокорекції (психотерапії):

- а) за біологічним гомеостазом: для нормального або стресового стану;
- б) за характером і спрямованістю впливу: розвиваючі, седативні, активізуючі, дезактуалізуючі, мобілізуючі;
- в) за переважним впливом на ті чи інші психічні процеси: ментальний тренінг (мислення), імаготренінг (уява), емоційно-вольове тренування (емоції, воля);
- г) за джерелом впливу: аутогенні (на себе), гетерогенні (з боку інших);
- д) за засобами впливу: вербальні, бібліотерапія, музикотерапія, ізотерапія, танцювальна терапія.

Класифікація принципів вибору методу психотерапії в залежності від захворювання, девіації (Штроцка, 1986):

- при гострій істеричній, симптоматиці застосовується сугестія;
- при вегетативних порушеннях - аутогенне тренування;
- при життєвих труднощах - «розмовна» терапія;
- при фобіях - поведінкова терапія;
- при характерологічних порушеннях - гештальт-терапія , психодрама;
- при розладах, пов'язаних із сімейними проблемами, - сімейна психотерапія;
- при комплексних розладах з наявністю попередньої схильності - глибинно-психологічні методи.

Психокорекція -

- буквально означає виправлення;
- найчастіше мається на увазі система заходів, спрямованих на виправлення недоліків психології або поведінки людини за допомогою спеціальних засобів психологічного впливу (Алла Анатоліївна Осипова).
- Психологічній корекції підлягають недоліки, що не мають органічної основи і не представляють собою такі стійкі якості, які формуються досить рано і надалі практично не змінюються.

Специфічні риси психокорекційного процесу, що різняться його від психотерапії

- Психокорекція завжди орієнтована на клінічно здорову особистість, котра має в повсякденному житті психологічні труднощі, проблеми адаптації і т.д., а також на людей, які почуваються добре, проте бажають змінити своє життя, або ставлять перед собою мету розвитку особистості.
- Корекція орієнтована на здорові сторони особистості.
- У психокорекції частіше за все орієнтуються на сьогодення і майбутнє клієнтів.
- Психокорекція зазвичай являє собою середньострокову допомогу (не менше одного місяця, але не більше трьох місяців (максимально 40-45 зустрічей)).
- В психокорекції акцентується ціннісний внесок психолога, але в той же час, не схвалюється нав'язування певних цінностей клієнтові.
- Психокорекційні впливи спрямовані на зміну поведінки і розвиток особистості.

Не дивлячись на різницю в
теоріях, цілях, процедурах і
формах корекційної роботи,
психологічний вплив зводиться
до того, що

**одна людина намагається
допомогти іншій**

Структура корекційної ситуації

- **Людина, яка страждає** і шукає полегшення своєї проблеми. Людина, яка має цілий ряд проблем різного роду і потребує психологічної допомоги, психокорекції - це клієнт.
- **Людина, яка допомагає** і завдяки навчанню або досвіду сприймається, як здатна надавати допомогу, - це психолог (психокоректор).
- **Теорія**, яка використовується для пояснення проблем клієнта. Психологічна теорія включає психодинамику, принципи навчання і інші психічні чинники.
- **Набір процедур (технік, методів)**, які використовуються для вирішення проблем клієнта. Це процедури безпосередньо пов'язані з теорією.
- **Спеціальні соціальні відносини** між клієнтом і психологом, які допомагають полегшити проблеми клієнта.



Психолог повинен прагнути до створення такої атмосфери, яка дозволяє клієнту з оптимізмом дивитися на вирішення своїх проблем.

Таке *спеціальне ставлення* є фактором, характерним для всіх форм впливу.

Психокорекційні заходи спрямовані на виправлення відхилень у розвитку

- Що слід розуміти під відхиленням в розвитку?
- Які показання для здійснення психологічної корекції?
- Хто приймає рішення і бере на себе відповідальність за доцільність визначення завдань корекції?
- Хто і за якими критеріями оцінює ефективність корекції?

Моделі пояснення причин труднощів у розвитку

- 1) **Біологічна модель** - пояснює етіологію відхилень у розвитку зниженням темпу органічного дозрівання.
- 2) **Медична модель** - виносить проблеми, труднощі і відхилення в розвитку в область аномального розвитку.
- 3) **Інтеракціоністська модель** - підкреслює значення збоїв і порушень взаємодії між особистістю і середовищем для виникнення проблем розвитку і, зокрема, внаслідок дефіцитарності середовища, сенсорної та соціальної депривації дитини.
- 4) **Педагогічна модель** - вбачає причини відхилень в явищах соціальної та педагогічної занедбаності дитини.
- 5) **Діяльнісна модель** - ставить на чільне місце несформованість провідного типу діяльності та інших, типових для даної вікової стадії видів діяльності.

Цілі психокорекції

- Постановка цілей корекційної роботи безпосередньо залежить від теоретичної моделі психічного розвитку, і визначаються нею.

Цілі психокорекції

У дитячій психології цілі корекційної роботи визначаються розумінням закономірностей психічного розвитку дитини як активного діяльнісного процесу, реалізованого у співробітництві з дорослим. На цій підставі виділяють три основні напрямки та області постановки корекційних цілей:

1. Оптимізація соціальної ситуації розвитку.
2. Розвиток видів діяльності дитини.
3. Формування статево-психологічних новоутворень.

Правила формулювання цілей психокорекції

- Цілі повинні формулюватися обов'язково в позитивній формі. Це передбачає опис тих форм поведінки, діяльності, структур особистості і пізнавальних здібностей, які повинні бути сформовані у клієнта, а не тих, які повинні бути усунені.

Правила формулювання цілей психокорекції

- Цілі мають бути реалістичними і співвіднесені з тривалістю корекційної роботи і можливостями перенесення клієнтом нового позитивного досвіду і засвоєних на корекційних заняттях способів дій в реальну практику життєвих відносин.

Правила формулювання цілей психокорекції

- необхідно враховувати далеку і найближчу перспективу розвитку особистості і планувати як конкретні показники особистісного та інтелектуального розвитку клієнта до закінчення корекційної програми, так і можливість відображення цих показників в особливостях діяльності і спілкування клієнта на наступних стадіях його розвитку.

Правила формулювання цілей психокорекції

- ефекти корекційної роботи проявляються протягом досить тривалого часового інтервалу: в процесі корекційної роботи; до моменту її завершення; і, нарешті, приблизно через півроку можна остаточно говорити про закріплення або про втрату клієнтом позитивних ефектів корекційної роботи.

Структура психокорекційного комплексу

*Діагностичний
блок*

*Установчий
блок*

*Корекційний
блок*

*Блок оцінки
ефективності
корекційних
впливів*

Структура психокорекційного комплексу

- **Діагностичний блок** - діагностика особливостей розвитку особистості, виявлення факторів ризику, формування загальної програми психологічної корекції.
- **Установчий блок** - пробудження бажання взаємодіяти, зняття тривожності, підвищення впевненості клієнта у власних силах, формування бажання співпрацювати з психологом і що-небудь змінити в своєму житті.
- **Корекційний блок** - гармонізація та оптимізація розвитку клієнта, перехід від негативної фази розвитку до позитивної, оволодіння способами взаємодії зі світом і самим собою, визначеними способами діяльності.
- **Блок оцінки ефективності корекційних впливів** - вимір психологічного змісту і динаміки реакцій, сприяння появі позитивних

Оцінювання ефективності корекційного впливу

- з точки зору вирішення реальних труднощів розвитку клієнта,
- з точки зору постановки цілей і завдань корекційної програми.

На успішність корекційної роботи впливає:

- *продовгованість корекційного впливу* (навіть після завершення К. бажані контакти з клієнтом з метою з'ясування особливостей поведінки, збереження колишніх або виникнення нових проблем в спілкуванні, поведінці та розвитку. Бажано здійснювати контроль і нагляд кожного випадку хоча б протягом 1-2 місяців після завершення корекційних заходів);
- *час здійснення впливу* (чим раніше виявлено відхилення і порушення в розвитку, чим раніше розпочато корекційна робота, тим більша ймовірність успішного розв'язання проблеми

Спільні цілі будь-якої психокорекції/психотерапії

- корекція/лікування,
- попередження порушень,
- розвиток особистості клієнта.

Досягнення цих цілей пов'язано із здатністю і прагненням клієнта **до зміни себе (а не навколишнього світу і інших людей).**

Основні методи, які використовує психолог при психокорекції

- **Забезпечення психологічної підтримки.** Це означає: перш за все, співчутливо вислухати пацієнта і дати йому зважену пораду в кризовій ситуації. Підтримка полягає також в тому, щоб допомогти пацієнту усвідомити і використовувати свої сили і вміння. (Фільм «Джузеппе Москатті. Зцілююча любов»)
- **Усунення дезадаптивної поведінки** і формування нових, адаптивних способів вирішення проблеми.
- **Сприяння саморозкриттю** і інсайту (усвідомленню), тобто кращому розумінню своїх мотивів, почуттів, конфліктів і цінностей.

Групова
психотерапія: цілі,
завдання, основні
методи
терапевтичного

Групова психотерапія -

- це психотерапевтичний метод, специфіка якого полягає в цілеспрямованому використанні *групової динаміки*, тобто всієї сукупності взаємовідносин і взаємодій, що виникають між учасниками групи, включаючи і *групового психотерапевта*, в лікувальних цілях.

Групова психотерапія -

- не є самостійним напрямком в психотерапії,
- являє собою специфічний метод, при використанні якого основним інструментом психотерапевтичного впливу виступає *група пацієнтів*;
- застосовується в рамках різних теоретичних орієнтацій, які і визначають її своєрідність і специфіку (як і індивідуальна форма)

В індивідуальній психотерапії інструментом впливу є тільки *психотерапевт*.

Взаємовідносини і взаємодії, в які вступає пацієнт в групі, в значній мірі відображають його справжні взаємини, так як група виступає як модель реального життя, де пацієнт проявляє:

- ті ж відносини, установки, цінності,
- ті ж способи емоційного реагування,
- ті ж поведінкові реакції.

Використання *групової динаміки* спрямовано на:

- то, щоб кожен учасник мав можливість проявити себе,
- створення в групі ефективної *системи зворотного зв'язку*, що дозволяє пацієнтові
 - більш адекватно і глибше зрозуміти самого себе,
 - побачити власні неадекватні відносини і установки, емоційні та поведінкові стереотипи, які проявляються в міжособистісній взаємодії,
 - змінити їх в атмосфері доброзичливості і взаємного прийняття.

Групову психотерапію **відрізняють** від групової терапії, психотерапії в групі, колективної психотерапії. Останні передбачають по суті справи використання будь-якого психотерапевтичного методу в групі пацієнтів (гіпноз, аутогенне тренування, переконання, перепереконання і ін.).

У цьому випадку психотерапевт впливає психологічними засобами на велику кількість пацієнтів одночасно, проте не використовує систематично в лікувальних цілях ситуації, взаємини і взаємодії, що виникають між пацієнтами

- **Цілі і завдання групової психотерапії** як методу, орієнтованого на особистісні зміни, певною мірою різняться в залежності від теоретичних уявлень про особистість і природі її порушень, однак *опора на групову динаміку* істотно зближує позиції.

Цілі групової психотерапії

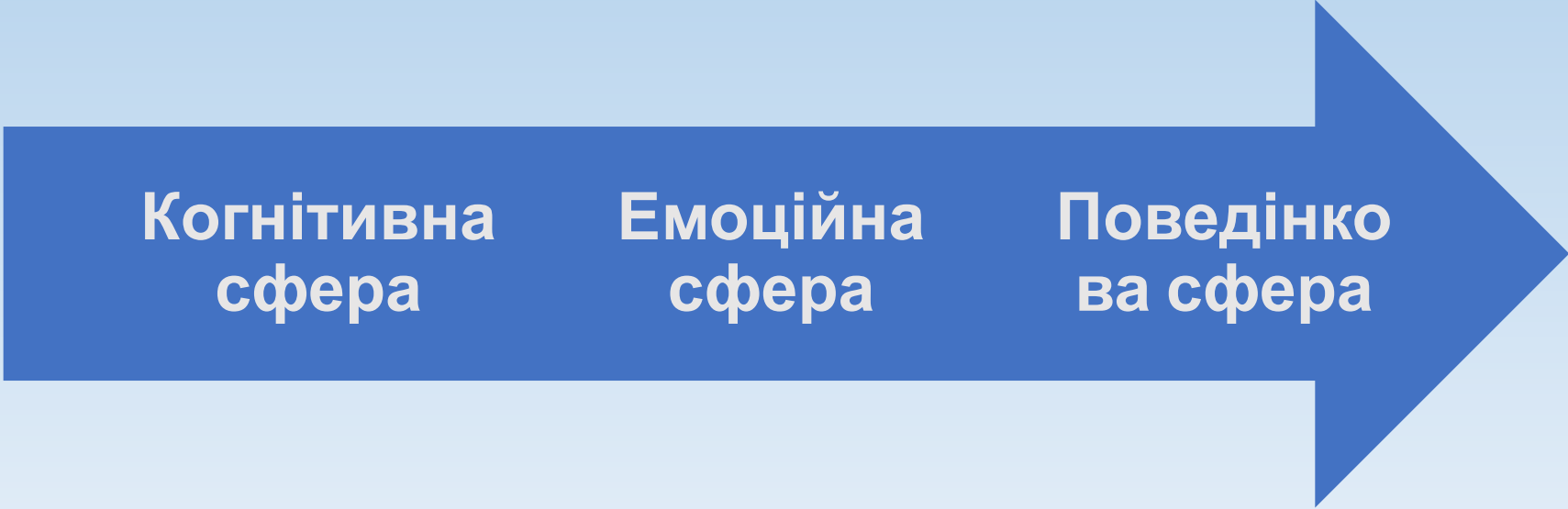
- розкриття, аналіз, усвідомлення і переробка проблем пацієнта, його внутрішньоособистісних і міжособистісних конфліктів;
- корекція неадекватних відносин, установок, емоційних і поведінкових стереотипів на основі аналізу та використання міжособистісної взаємодії.

Задачі групової психотерапії

Когнітивна
сфера

Емоційна
сфера

Поведінко
ва сфера



1. Пізнавальна сфера (когнітивний аспект, інтелектуальне усвідомлення)

Групова психотерапія повинна сприяти тому, щоб пацієнт **усвідомив**:

- 1) зв'язок між психогенними факторами і виникненням, розвитком і збереженням свого захворювання;
- 2) які ситуації в групі і реальному житті викликають напругу, тривогу, страх та інші негативні емоції, що провокують появу, фіксацію і посилення симптоматики;
- 3) зв'язок між негативними емоціями і появою, фіксацією і посиленням симптоматики;

1. Пізнавальна сфера (когнітивний аспект, інтелектуальне усвідомлення)

Групова психотерапія повинна сприяти тому, щоб пацієнт **усвідомив**:

- 4) особливості своєї поведінки і емоційного реагування;
- 5) як він виглядає з боку, як сприймається його поведінка іншими, як оцінюють оточуючі ті чи інші особливості поведінки і емоційного реагування, як відгукуються на них, які наслідки це поведінка має;
- 6) існує незгодженість між власним образом «Я» і сприйняттям себе іншими;

1. Пізнавальна сфера (когнітивний аспект, інтелектуальне усвідомлення)

Групова психотерапія повинна сприяти тому, щоб пацієнт **усвідомив**:

- 7) власні мотиви, потреби, прагнення, відносини, установки, особливості поведінки і емоційного реагування, а також ступінь їх адекватності, реалістичності й конструктивності;
- 8) характерні захисні механізми;
- 9) внутрішні психологічні проблеми і конфлікти;

1. Пізнавальна сфера (когнітивний аспект, інтелектуальне усвідомлення)

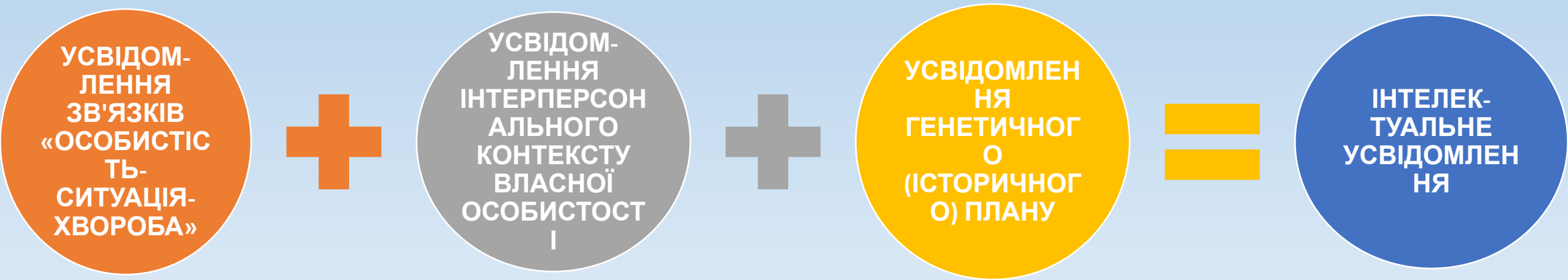
Групова психотерапія повинна сприяти тому, щоб пацієнт **усвідомив**:

10) особливості міжособистісної взаємодії, міжособистісні конфлікти та їх причини;

11) глибші причини переживань, способи реагування, починаючи з дитинства, а також умови і особливості формування системи відносин;

12) власну роль, міру своєї участі у виникненні і збереженні конфліктних і психотравмуючих ситуацій, а також те, яким шляхом можна було б уникнути їх повторення в майбутньому.

1. Пізнавальна сфера (когнітивний аспект, інтелектуальне усвідомлення)



2. Емоційна сфера

Групова психотерапія повинна допомогти пацієнтові:

- 1) отримати емоційну підтримку з боку групи і психотерапевта, що призводить до відчуття власної цінності, ослаблення захисних механізмів, зростання відкритості, активності і спонтанності;
- 2) пережити в групі ті почуття, які він часто відчуває в реальному житті, відтворити ті емоційні ситуації, які були у нього в дійсності і з якими раніше він не міг впоратися;
- 3) пережити неадекватність деяких своїх емоційних реакцій;

2. Емоційна сфера

Групова психотерапія повинна допомогти пацієнтові:

- 4) навчитися щирості у ставленні до себе і інших людей;
- 5) стати більш вільним у вираженні власних негативних і позитивних почуттів;
- 6) навчитися більш точно розуміти і вербалізувати свої почуття;

2. Емоційна сфера

Групова психотерапія повинна допомогти пацієнтові:

- 7) розкрити свої проблеми з відповідними їм переживаннями (найчастіше раніше прихованими від самого себе або перекрученими);
- 8) модифікувати спосіб переживань, емоційного реагування, сприйняття себе самого і своїх відносин з іншими;
- 9) зробити емоційну корекцію своїх відносин.

2. Емоційна сфера

отримання
емоційної
підтримки

формування
більш
сприятливого
ставлення до себе

безпосереднє
переживання і
усвідомлення
нового досвіду в
групі

точне
розпізнавання і
вербалізація
власних емоцій

переживання
заново і
усвідомлення
минулого
емоційного
досвіду

отримання нового
емоційного
досвіду в групі

3. Поведінкова сфера

Групова психотерапія повинна допомогти пацієнтові:

- 1) побачити власні неадекватні поведінкові стереотипи;
- 2) набути навичок більш щирого, глибокого і вільного спілкування;
- 3) подолати неадекватні форми поведінки, які проявляються в групі, в тому числі пов'язані з униканням суб'єктивно складних ситуацій;

3. Поведінкова сфера

Групова психотерапія повинна допомогти пацієнтові:

- 4) розвивати форми поведінки, пов'язані зі співпрацею, взаємодопомогою, відповідальністю і самостійністю;
- 5) закріпити нові форми поведінки, зокрема, ті, які будуть сприяти адекватній адаптації та функціонуванню в реальному житті;
- 6) виробляти і закріплювати адекватні форми поведінки і реагування на основі досягнень у пізнавальній і емоційній сферах.

3. Поведінкова сфера

У загальному вигляді, завдання групової психотерапії в поведінковій сфері можуть бути визначені як

формування ефективної саморегуляції.

Задачі Г.П. фокусуються на трьох складових самосвідомості:

Розширення сфери самосвідомості пацієнта (загальна мета)

**Саморозумін
ня**
(когнітивний
аспект)

**Ставлення до
себе**
(емоційний
аспект)

**Саморегуляці
я**
(поведінковий
аспект)

В груповій психотерапії основним інструментом лікувального впливу виступає психотерапевтична група, що дозволяє вийти на розуміння і корекцію проблем пацієнта за допомогою міжособистісного взаємодії, групової динаміки.

Групова динаміка

- сукупність групових дій і інтеракцій, що виникає в результаті взаємовідносин і взаємодії членів групи, їх діяльності і впливу зовнішнього оточення, і являє собою розвиток, або рух групи в часі.
- її визначають цілі, завдання і норми групи, структура, структура лідерства в ній, групові ролі, згуртованість групи, групова напруга, актуалізація колишнього емоційного досвіду, формування підгруп, головні види вербальної комунікації в групі.
- Всі елементи групової динаміки обговорюються в процесі роботи, так як в них найбільш яскраво виражається специфіка системи відносин, установок, особливостей поведінки та ін., і можуть розглядатися при цьому як основні теми групової динаміки.

Відмінність індивідуальної та групової психотерапії

- групова психотерапія більшою мірою акцентує увагу на міжособистісному аспекті, а індивідуальна - на історичному. Однак лише в більшій мірі, а не виключно.
- У груповій психотерапії внутрішній психологічний конфлікт і порушені відносини особистості розкриваються через їх безпосереднє відображення в реальній поведінці пацієнта в групі.
- групова психотерапія, незважаючи на домінуючу інтеракційну спрямованість, не обмежується актуальною ситуацією «тут і тепер».

Адекватна корекція порушених відносин особистості може бути здійснена пацієнтом лише в тому випадку, якщо весь комплекс психологічних особливостей, що виявляється в процесі групової взаємодії, співвідноситься з його реальною ситуацією і проблемами поза групою, дозволяє реконструювати особливості взаємин в *ситуаціях «там і тоді»*.

Закономірна повторюваність, стереотипність конфліктних ситуацій, особливостей поведінки та емоційного реагування в групі і поза нею, в сучасному і минулому роблять для пацієнта більш наочним і переконливим **зміст зворотнього зв'язку**, одержуваної в групі.

Це сприяє створенню **стійкої мотивації до самодослідження** і корекції своїх відносин, дозволяє виокремити те, що стоїть **за** поведінкою в різних ситуаціях.

Наслідком думки, що процес групової психотерапії повинен обмежуватися ситуацією «тут і тепер», може бути лише *зменшення ефективності психотерапевтичного впливу.*

Механізм лікувальної дії групової психотерапії

- виникнення і переживання пацієнтом в групі тих емоційних ситуацій, які були у нього в реальному житті в минулому і були суб'єктивно нерозв'язними і невідреагованими;
- передбачає переробку минулого негативного досвіду, який проявляється в актуальній емоційній ситуації в групі, без якої неможливо домогтися позитивних, досить глибинних особистісних змін.

Фази групової психотерапії

- **Перша фаза** характеризується пасивністю пацієнтів і високим рівнем напруги, обумовленого переважно розбіжністю очікувань із реальною груповою ситуацією і позицією психотерапевта.

Фази групової психотерапії

- Для **другої фази** також властивий високий рівень напруги (специфіка якого полягає, як правило, в наявності негативних емоцій по відношенню до психотерапевта) у поєднанні з більш високою активністю пацієнтів. Конструктивним вирішенням цієї кризової стадії можна вважати відкрите вираження пацієнтами своїх почуттів і обговорення в групі проблем, пов'язаних з авторитетами, залежністю, пошуками підтримки, недостатньою самостійністю і відповідальністю, невпевненістю.

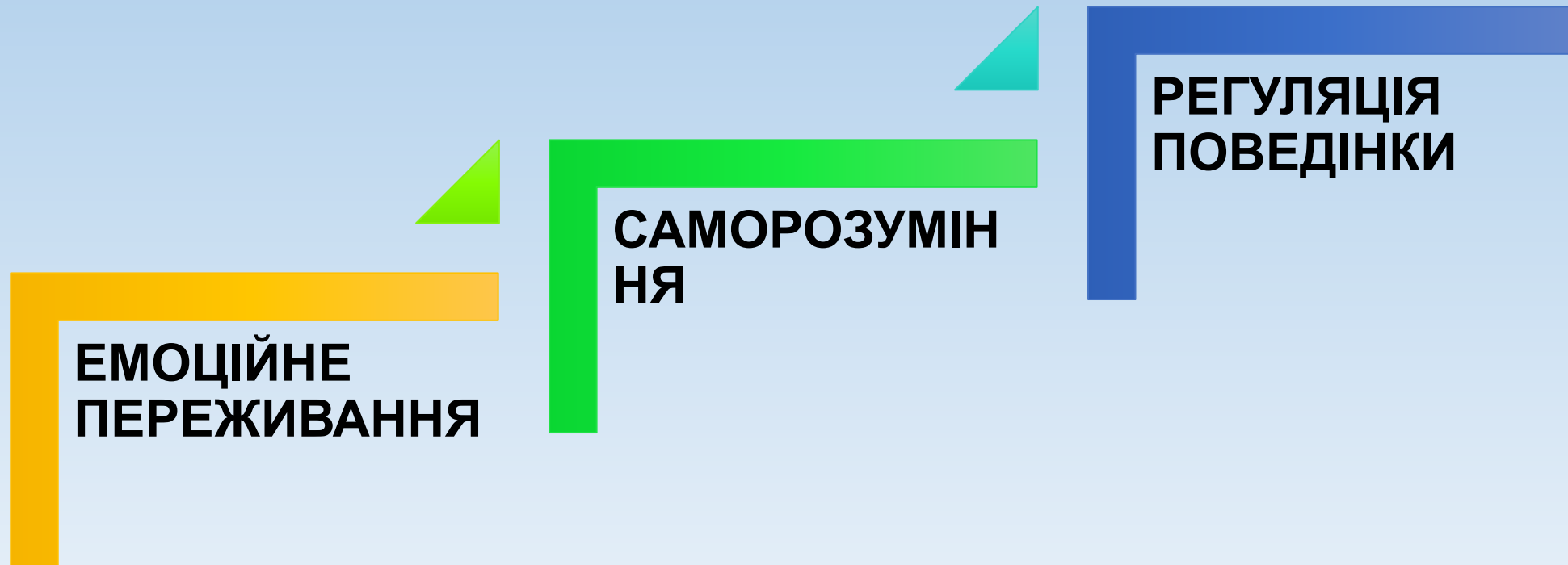
Фази групової психотерапії

- **Третя фаза** характеризується процесом структурування групи, розвитком групової культури, виробленням групових норм, цілей, цінностей, формуванням згуртованості, взаємодопомоги і взаємопідтримки.

Фази групової психотерапії

- Четверта фаза є *«робочою»* - фазою активно і цілеспрямовано працюючої психотерапевтичної групи. Виниклі в попередній фазі згуртованість, щирість, спонтанність, зацікавленість, почуття безпеки створюють необхідні умови для власне психотерапевтичного процесу в групі.

- При розгляді лікувального ефекту групової психотерапії виділяють різноманітні механізми, або фактори, лікувальної дії, які розташовуються в трьох основних площинах:



- Залежно від теоретичної орієнтації представники різних напрямків надають більшого або меншого значення кожному з них, підкреслюючи при цьому і певну роль двох інших.

В якості основних механізмів лікувальної дії групової психотерапії можуть розглядатися **корективний емоційний досвід, конфронтація і навчання.**

Методи групової психотерапії

Основні:

групова дискусія, що має три головні орієнтації - *інтеракційну, біографічну і тематичну.*

Допоміжні:

психодрама (розігрування рольових ситуацій),

психогімнастика (невербальна міжособистісна взаємодія),

музикотерапія (в активній і рецетивній формах),

проективний

малюнок/ізотерапія (малювання на певну тему)

Засоби впливу, що використовує груповий психотерапевт

Вербальні:

структурування ходу занять (одна з найважливіших функцій психотерапевта),

збір інформації,

інтерпретація (відображення емоцій, кларифікація (прояснення), конфронтація, власне інтерпретація),

переконання,

надання інформації,

постановка завдань*.

Невербальні:

міміка,

жестикуляція,

інтонація

*В даному випадку мова йде не стільки про активність психотерапевта, скільки про стимуляцію членів групи до певного виду активності.

- Опорною формою групової психотерапії є *групова дискусія*, а допоміжні методи можна використовувати як додатковий прийом в ході дискусії і як окреме заняття.
- Поєднання групової дискусії з різними вербальними і невербальними допоміжними прийомами визначається конкретної груповою ситуацією і фазою розвитку групи.

Кращим в плані керівництва психотерапевтичною групою є наявність в ній **двох психотерапевтів**, що дозволяє кожному з них отримувати зворотний зв'язок щодо своєї поведінки в групі.

В цьому випадку психотерапевти професійно контролюють один одного і можуть звернути увагу на власні спотворення в розумінні групового процесу і можливий **контрперенос**.

Котерапевтом

- часто виступає менш досвідчений, початківець груповий психотерапевт, який, беручи участь в роботі, набуває досвід в області групової психотерапії.
- Ведення груп психотерапевтами, які перебувають на однаковому професійному рівні, також поширене явище.
- Найкращим видається варіант роботи в психотерапевтичній групі двох психотерапевтів: лікаря і психолога, чоловіка і жінки.

Тривалість курсу групової психотерапії

- залежить від теоретичної орієнтації, нозологічної приналежності і типу лікувального закладу.
- В середньому це 40 сеансів по 1,5 години кожен.
- Психотерапевтична група складається з 8-12 чоловік і, як правило, гомогенна за нозологічною ознакою і гетерогенна відносно інших характеристик (стать, вік, освіта, психологічні особливості, специфіка психологічного конфлікту і ін.).

- **Групова психотерапія** використовується в комплексному лікуванні найрізноманітніших контингентів хворих (неврози, алкоголізм і наркоманія, психози, психосоматичні розлади, хронічні соматичні захворювання та ін.). Застосування групової психотерапії визначається, перш за все, роллю психогенних факторів в етіопатогенезі (сукупність уявлень про причини і механізми розвитку хвороби) захворювання і його психологічними і соціально-психологічними наслідками.

ТЕМНАЯ СТОРОНА ПСИХОТЕРАПИИ

Где-то в интернете мне попадалась байка про профессора московского психфака, который первую лекцию для первокурсников начинал с предупреждения: "По мере продвижения в психологии все ваши существующие семьи и отношения развалятся, друзья отвалятся, а круг общения полностью поменяется".

Говорить об этом не очень принято, но мой многолетний опыт наблюдения за психологами и клиентами показывает, что это, в сущности, чистая правда. Я лично наблюдал все это десятки раз, в том числе и на своем примере. Чем больше у человека лет терапии, тем меньше его интересуют и устраивают формы общения, основанные на проекциях, переносах, пассивной агрессии и манипуляциях. И тем морально тяжелее ему строить отношения с людьми, которые к таким формам привыкли.

Итак, два слова о том, чего стоит ожидать человеку, который впервые пришел в долгосрочную психотерапию:

ТЕМНАЯ СТОРОНА ПСИХОТЕРАПИИ

1. Первым приходит глубокое разочарование в том, на какой поверхностной невротической основе строились практически все дружеские и семейные отношения (и не только ваши). По мере перестройки жизни прошлое начнет вызывать чувство легкого ужаса, смешанного с неловкостью.
2. При первых же попытках заявить о своих потребностях и выстроить личные границы в семье, некоторые самые близкие люди будут приходить в бешенство: "ишь чо, какой умный стал!"
3. Попытки говорить с друзьями и близкими чуть более честно, без привычного бытового вранья приведут к тому, что они один за другим начнут отваливаться и пропадать с радаров. Самые ранимые смертельно обидятся, заблокируют вас и будут считать своим врагом.

4. Если вы в отношениях, и при этом ваш партнер никогда не был в терапии и отказывается в нее идти, с очень высокой вероятностью в течение 1-3 лет ваши отношения закончатся. И вам будет в несколько раз труднее найти нового партнера - вам все время будет что-то не нравиться.

5. С высокой вероятностью вы обнаружите, что всю жизнь занимались нелюбимым делом, и решите поменять профессию или как минимум место работы. От вашего привычного образа жизни не останется камня на камне.

6. Со временем ваша жизнь наполнится совсем другим содержанием и людьми, и вы станете намного более счастливы.

Если что - я вас предупреждал)

Андрей
Юдин, <https://www.facebook.com/yudin.andrei/posts/102116203..>