

**ПСИХОТЕРАПИЯ В УЗКОМ  
СМЫСЛЕ. ГРУППОВАЯ И  
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ФОРМЫ  
ПСИХОТЕРАПИИ. ЗАДАЧИ**

В узком смысле  
Психотерапия — лечение  
человека (пациента) с  
помощью психологических  
средств воздействия.

психотерапия - одна из  
основных форм  
психотерапевтической  
работы.

Индивидуальная  
психотерапия —

организационная форма, в  
которой  
психотерапевтический  
процесс протекает в диаде

*Главное преимущество индивидуальной психотерапии – это интимность атмосферы её проведения, благодаря которой легче установить доверительные отношения между пациентом и психотерапевтом.*

психотерапевтический метод,  
специфика которого  
заключается в  
целенаправленном  
использовании групповой  
динамики, т.е. все совокупности  
взаимоотношений и  
взаимодействий, возникающих  
между участниками группы,  
включая группового  
психотерапевта. в лечебных

## Преимущества групповой психотерапии:

1. Экономичность денежных и временных ресурсов;
2. Межличностное обучение, позволяющее более глубоко познакомиться со стилем своего общения с другими людьми, приобрести более эффективные социальные навыки.
3. В группе «воссоздается» повседневная жизнь каждого участника, что позволяет им увидеть трудности и особенности проблемы.
4. Дополнительная возможность самосовершенствования .

## Ограничения групповой психотерапии:

1. Не все люди могут эффективно решать свои проблемы в группе и мешают это делать другим членам группы.
2. Конформность поведения участников группы.
3. Некоторые групповые нормы, необходимые для эффективной работы группы могут создавать иллюзию, т.к. в жизни они более желанны, чем реальны.

задачи психотерапии состоят  
в достижении  
терапевтических изменений в  
трех сферах: когнитивной,  
эмоциональной и  
поведенческой.