

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

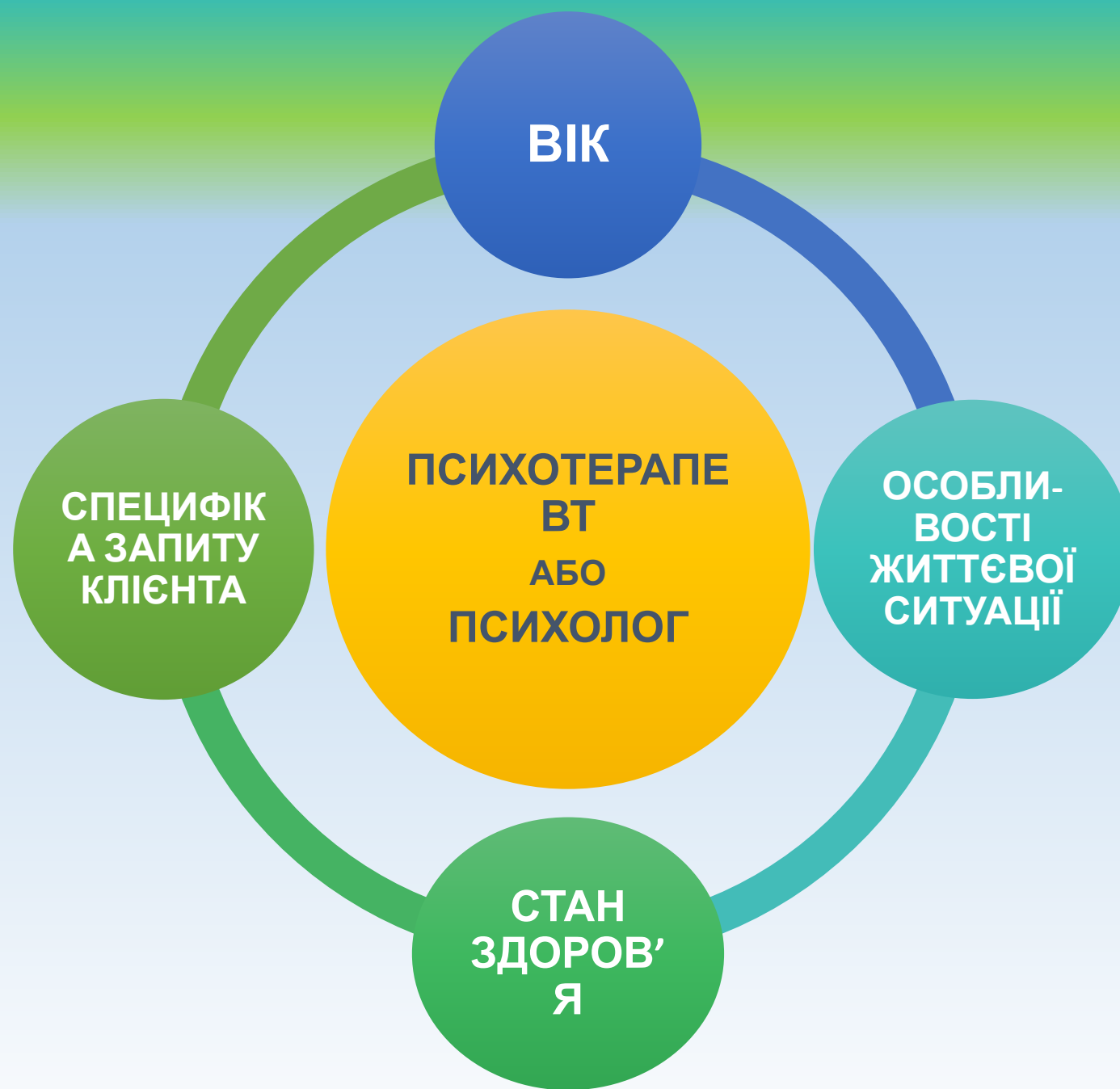
ПСИХО-
КОРЕКЦІЯ

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

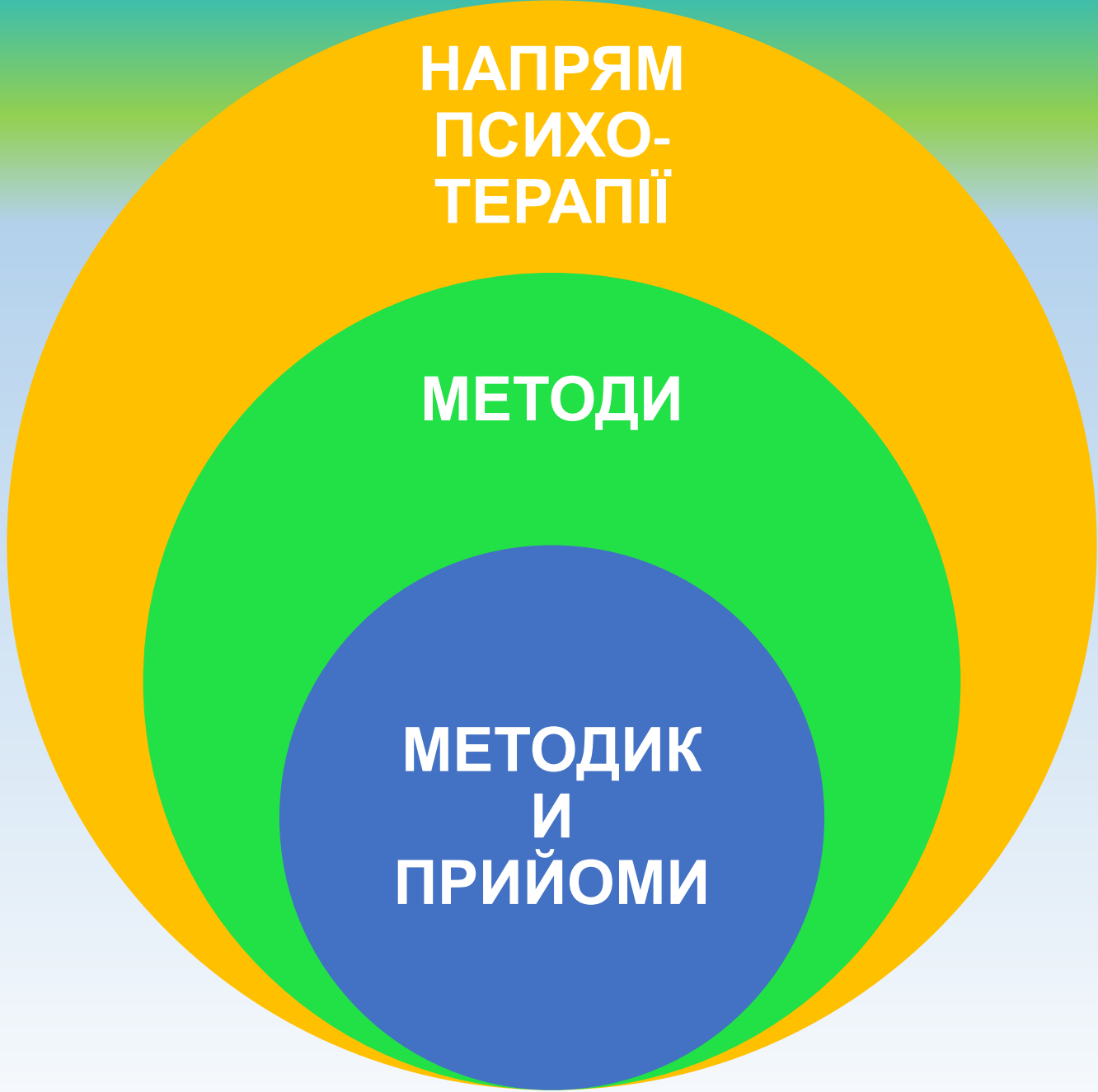
- спосіб застосування того чи іншого методу психотерапії
- організація і структура взаємодії терапевта і пацієнта в процесі реалізації того чи іншого методу психотерапії.

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.

Напрямок 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 різнять 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 можливості 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:

- *пролонгованість 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 самотійним 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 виникненню, 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**:

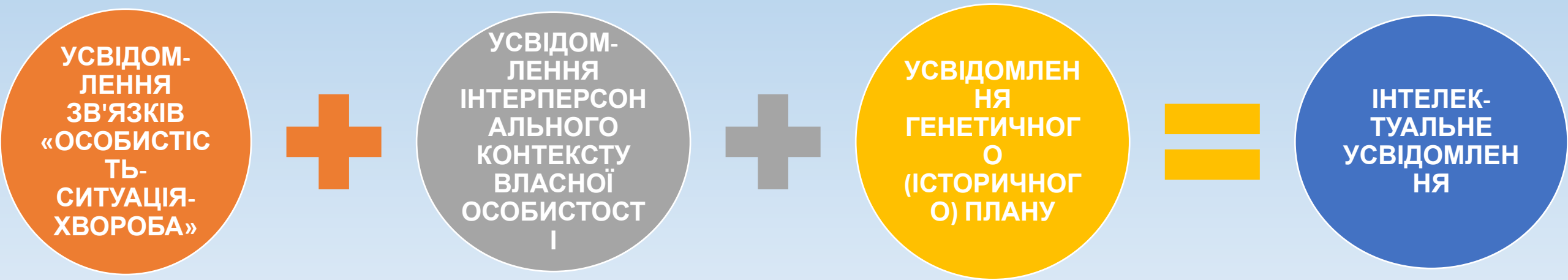
- 7) власні мотиви, потреби, прагнення, відносини, установки, особливості поведінки і емоційного реагування, а також ступінь їх адекватності, реалістичності й конструктивності;
- 8) характерні захисні механізми;
- 9) внутрішні психологічні проблеми і конфлікти;

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 поведінкової 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 рецептивній 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, кларификація (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..>