

# ПСИХОКОРРЕКЦИЯ И ПСИХОТЕРАПИЯ

# ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОКОРРЕКЦИИ И ПСИХОТЕРАПИИ

## ВОПРОСЫ:

1. Общая характеристика психокоррекции и психотерапии.
2. Соотношение понятий «психотерапия» и «психокоррекция».
3. Виды и формы психокоррекционной и психотерапевтической работы.
4. Групповая психотерапия.

# *ПСИХОТЕРАПИЯ (в широком смысле)*

**МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ С ПОМОЩЬЮ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРИЕМОМ, С  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ  
СРЕДСТВ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ  
НАРУШЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА  
(психических процессов, личности,  
соматических функций).**

**В КАЧЕСТВЕ СРЕДСТВ РАССМАТРИВЕТСЯ РЕЧЕВОЕ  
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ, ЭМОЦИИ, ОТНОШЕНИЯ, РАЗЛИЧНЫЕ  
ВИДЫ НАУЧЕНИЯ, МАНИПУЛЯЦИИ В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ.  
ПСИХОТЕРАПИЯ ВКЛЮЧАЕТ СОЦИОТЕРАПИЮ, ЛЕЧЕНИЕ  
СРЕДОЙ, ТРУДОТЕРАПИЮ.**

**ПСИХОТЕРАПИЯ В УЗКОМ СМЫСЛЕ ОГРАНИЧИВАЕТСЯ  
ВОЗДЕЙСТВИЕМ ПСИХОТЕРАПЕВТА (ИЛИ  
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ГРУППЫ) НА КЛИЕНТА.**

ЦЕЛЬ ПСИХОТЕРАПИИ:

**ИЗМЕНЕНИЕ КЛИЕНТАМИ СВОЕГО  
МЫШЛЕНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ  
ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТО СТАТЬ  
ПРОДУКТИВНЫМИ И  
СЧАСТЛИВЫМИ.**

ИСХОДЯ ИЗ ЭТОЙ ЦЕЛИ СФОРМУЛИРОВАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ **ЗАДАЧИ** (ОНИ ЖЕ ВЫСТУПАЮТ В КАЧЕСТВЕ ЭТАПОВ РАБОТЫ ПСИХОТЕРАПЕВТА):

Терапевт:

- 1) помогает клиенту лучше понять свои проблемы ;
- 2) устраняет эмоциональный дискомфорт;
- 3) поощряет свободное выражение чувств;
- 4) обеспечивает клиента новыми идеями или информацией о том, как решать проблемы;
- 5) помогает клиенту в проверке новых способов мышления и поведения за пределами терапевтической ситуации.

## **В решении этих задач психотерапевт использует следующие методы и приемы:**

- обеспечивает психологическую поддержку** (готов сочувственно выслушать клиента, дать е ему взвешенный совет в кризисной ситуации, помогает осознать и использовать свои силы и умения);
- устраняет дезадаптивное поведение** и способствует формированию новых, адаптивных стереотипов;
- содействует инсайту** (осознанию) и самораскрытию (самоэксплорации), в результате чего клиент начинает лучше понимать свои мотивы, чувства, конфликты, ценности.



# *ПСИХОКОРРЕКЦИЯ*

**определяется как направленное психологическое воздействие на определенные психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования индивида**

# Соотношение понятий «психотерапия» и «психокоррекция»

Термин **«психокоррекция»** получил распространение в 1970 годах, когда психологи активно начали работать в области психотерапии.

Психотерапевты зачастую действовали в рамках медицинского подхода. Психологи были более подготовлены к психокоррекционному подходу.

Таким образом, психологи были более подготовлены к психокоррекционной работе

Формально психотерапия является лечебной практикой, которой по закону может заниматься лицо, имеющее высшее медицинское образование.

Таким образом, ***психотерапией занимается врач-психотерапевт, психокоррекцией - психолог***

# Соотношение понятий имеет 2 точки зрения:

- полная идентичность понятий (при этом не учитывается, что психокоррекция реализуется не только в медицине, но и в педагогике;
  - психологическая коррекция преимущественно призвана решать задачи психопрофилактики на всех ее этапах, особенно при осуществлении вторичной и третичной профилактики.

При лечении различных заболеваний все чаще используется биопсихосоциальный подход. Если психологический фактор как одна из причин заболевания, то ее психокоррекция совпадает с психотерапией. В этом случае методы психологической коррекции рассматриваются как разновидность психотерапии

**Действенным средством  
психокоррекции и психотерапии  
является**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ  
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ** – процесс,  
направленный на помощь человеку в  
решении (поиске путей решения)  
возникающих у него проблем и  
затруднений психологического характера

# 3 подхода к психоконсультированию

- проблемно-ориентированное консультирование (*анализ сущности и внешних причин проблемы и поиск путей разрешения ситуации*);
- личностно-ориентированное консультирование (*анализ внутренних причин проблемы и поиски путей предотвращения ситуаций в будущем*);

- ресурсно-ориентированное консультирование (*выявление ресурсов решения проблемы*).



# Основные направления, методы и формы психотерапии и психокоррекции

В психотерапии:

- психодинамический;
- феноменологический (экзистенциально-гуманистический);
- поведенческий (когнитивно-поведенческий)

**Сравнительный анализ основных психотерапевтических**

ые ские ры	Динамический подход	Поведенческий подход	Феномен
да ка	Двигается сексуальными и агрессивными инстинктами	Продукт социального научения и обусловливания; ведет себя на основании прошлого опыта	Имеет свободу самоопределения
ая ма	Сексуальное подавление	Тревога	Психическая
ция ии	Конфликты в сфере инстинктов: бессознательные ранние либидинозные влечения	Приобретенные стереотипы поведения	Экзистенциальная возможность рассогласования чувствами а
ция ья	Разрешение интрапсихических конфликтов: победа «эго» над «ид», т. е. сила «эго»	Устранение симптомов: отсутствие специфического симптома или снижение тревоги	Актуализация рост «я», ауто
нения	Глубинный инсайт: понимание раннего прошлого	Прямое научение: поведение в текущем настоящем, т. е. действие, или действие в воображении	Непосредственное ощущение
ной фокус"	Исторический: субъективное прошлое	Неисторический: объективное настоящее	Отсутствует феноменология
апевта	Понять бессознательное психическое содержание и его историческое, скрытое значение	Программировать, подкреплять, подавлять или формировать специфические поведенческие реакции для устранения тревоги	Взаимодействие взаимного пр самовыраже
ые и	Интерпретация. Материал: свободные ассоциации, сновидения, обыденное поведение, перенос и сопротивление	Обусловливание: систематическая десенситизация, позитивное и негативное подкрепление, моделирование	«Энкаунтерное участие в ди игры, драмати
певта	Нейтральная. Помогает клиенту исследовать значение свободных ассоциаций и другого материала из бессознательного	Учитель (тренер). Помогает клиенту заменять дезадаптивное поведение на адаптивное. Активный, ориентированный на действия	Фасилитация
связи у ом и ом	Трансферентная и первостепенная для лечения: нереальные взаимоотношения	Реальная, но второстепенная для лечения: взаимоотношения отсутствуют	Реальная лечения: ре
модель	Медицинская: врач - клиент. Авторитарная. Терапевтический союз	Образовательная: преподаватель - ученик. Авторитарная. Учебный союз	Экзистенциальная равных (равноправн

# Виды и формы психокоррекционной и психотерапевтической работы

- **ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ**

В качестве основного инструмента выступает психотерапевт, а психотерапевтический процесс протекает в системе « психотерапевт – клиент». В зависимости от направления определяются цель, задачи, способы воздействия, методические приемы, тип контакта, длительность и другие параметры.

# ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

- это сложный процесс, в котором взаимодействуют различные социокультурные факторы, профессиональные качества, личностные особенности (*как клиента так и психотерапевта*), а также техники и условия ее реализации.

**Индивидуальная психотерапия  
делится на долгосрочную и  
краткосрочную (до 20-40 зан.)**

Краткосрочность служит одним из принципов, защищающих клиентов от развития поведения по принципу «бегства в психотерапию» и перекладывания ответственности на психотерапевта

Долговременные формы характерны для психоаналитической психотерапии, в ходе которой разрешаются внутриличностные бессознательные конфликты

# **КРИТЕРИИ ЗАВЕРШЕННОСТИ ТЕРАПИИ**

- ЧУВСТВО ОСЛАБЛЕНИЯ  
СИМПТОМОВ**
- ОСОЗНАНИЕ СВОИХ ЗАЩИТНЫХ  
МЕХАНИЗМОВ**
- СПОСОБНОСТЬ ПРИНЯТЬ И  
ПРИЗНАТЬ ТИПИЧНЫЕ ДЛЯ СЕБЯ  
РЕАКЦИИ ПЕРЕНОСА**
- ПРОДОЛЖЕНИЕ САМОАНАЛИЗА В  
КАЧЕСТВЕ МЕТОДА РАЗРЕШЕНИЯ  
СВОИХ ВНУТРЕННИХ КОНФЛИКТОВ**

# ЛЕЧЕБНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО КОНТАКТА

- УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ОЖИДАНИЙ И ПОТРЕБНОСТЕЙ ;
- ВЫСЛУШИВАНИЕ, ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА, ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ;
- ВЗАИМОПОНИМАНИЕ, КОММУНИКАЦИЯ МЕЖДУ ПСИХОТЕРАПЕВТОМ И КЛИЕНТОМ;
- СОЗДАНИЕ УСТОЙЧИВЫХ, ДОВЕРИТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ;
- ПРИНЯТИЕ КЛИЕНТА БЕЗ ОСУЖДЕНИЙ, КРИТИКИ, С ЖЕЛАНИЕМ ПОМОЧЬ



## ДЛЯ ПОНИМАНИЯ НЕВЕРБАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПСИХОТЕРАПЕВТА ВАЖЕН УЧЕТ СЛЕДУЮЩИХ ПРИЗНАКОВ

- СТЕПЕНЬ КОНТАКТА ВЗГЛЯДОМ,  
НАПРАВЛЕННОСТЬ КОРПУСА ТЕЛА;
- ПРЯМОЙ ВЗГЛЯД, УЛЫБКА,  
СВОБОДНОЕ И НЕПРИНУЖДЕННОЕ  
ПОЛОЖЕНИЕ РУК;
- ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ И УВЕРЕННЫЕ  
ИНТОНАЦИИ ГОЛОСА И ДР.

## ТИПЫ РОЛЕВОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОМ КОНТАКТЕ:

- РУКОВОДСТВО (ДОМИНИРОВАНИЕ ВРАЧА. МОЖЕТ ИМЕТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПРИ ВЫБОРЕ СИМПТОМАТИЧЕСКИХ МЕТОДОВ ИНДИВИДУЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ ИЛИ СЛАБОЙ МОТИВАЦИИ КЛИЕНТА)

- ПАРТНЕРСТВО (АКТИВНОЕ УЧАСТИЕ КЛИЕНТА В ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ, РАЗВИТИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ И САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ, СВОБОДА ДЛЯ ОТКРЫТОГО ВЫРАЖЕНИЯ ЧУВСТВ И МЫСЛЕЙ)

# ГРУППОВАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В  
ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОМ  
ИСПОЛЬЗОВАНИИ В  
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ЦЕЛЯХ  
ГРУППОВОЙ ДИНАМИКИ.

- ЭТО МЕТОД ИЛИ ФОРМА, ГДЕ  
ОСНОВНЫМ ИНСТРУМЕНТОМ  
ВЫСТУПАЕТ ГРУППА КЛИЕНТОВ

- СОБСТВЕННО ГРУППОВАЯ  
ПСИХОТЕРАПИЯ ПРЕДПОЛАГАЕТСЯ  
ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ  
ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА  
ГРУППЫ

- ПОМОГАЯ КЛИЕНТУ ПОНЯТЬ, КАКУЮ РОЛЬ ОН ИГРАЕТ, СТРЕМИТСЯ ИГРАТЬ, МЫ МОЖЕМ ПОМОЧЬ ЕМУ ОСОЗНАТЬ , К КАКОМУ ПОЛОЖЕНИЮ ОН СТРЕМИТСЯ, КАКИЕ ПОТРЕБНОСТИ ХОЧЕТ УДОВЛЕТВОРИТЬ. ТО ЕСТЬ, АНАЛИЗИРУЯ ПОВЕДЕНИЕ КЛИЕНТА В РАМКАХ ГРУППОВОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ, МЫ РАСШИРЯЕМ СФЕРУ ЕГО САМОПОНИМАНИЯ

*В САМОМ ОБЩЕМ ВИДЕ ЦЕЛИ ГРУППОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ ОПРЕДЕЛЯЮТСЯ КАК*  
**РАСКРЫТИЕ, АНАЛИЗ, ОСОЗНАНИЕ И ПЕРЕРАБОТКА ПРОБЛЕМ КЛИЕНТА, ЕГО ВНУТРИЛИЧНОСТНЫХ И МЕЖЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ, КОРРЕКЦИЯ НЕАДЕКВАТНЫХ ОТНОШЕНИЙ, УСТАНОВОК, ПОВЕДЕНЧЕСКИХ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СТЕРЕОТИПОВ**

# ЗАДАЧИ ПСИХОТЕРАПИИ

- В ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СФЕРЕ –  
ОСОЗНАНИЕ СВЯЗЕЙ «ЛИЧНОСТ-  
СИТУАЦИЯ-БОЛЕЗНЬ
- В ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЕ –  
ПОЛУЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ  
ПОДДЕРЖКИ И ФОРМИРОВАНИЕ  
БОЛЕЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО  
БЛАГОПРИЯТНОГО ОТНОШЕНИЯ К  
СЕБЕ



**ПЕРЕЖИВАНИЕ ЗАНОВО И**  
**ОСОЗНАНИЕ ПРОШЛОГО**  
**ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ОПЫТА В**  
**ГРУППЕ;**

- В ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ СФЕРЕ –  
**ФОРМИРОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОЙ**  
**САМОРЕГУЛЯЦИИ НА ОСНОВЕ**  
**АДЕКВАТНОГО САМОПОНИМАНИЯ И**  
**БОЛЕЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО**  
**БЛАГОПРИЯТНОГО ОТНОШЕНИЯ К**  
**СЕБЕ**

# К ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИМ НОРМАМ ОТНОСЯТ:

- ОТКРЫТОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ ЭМОЦИЙ
- СВОИХ ВЗГЛЯДОВ И ПОЗИЦИЙ
- РАССКАЗ О СВОИХ ПРОБЛЕМАХ
- ПРИНЯТИЕ ДРУГИХ И ТЕРПИМОСТЬ ПО ОТНОШЕНИЮ К ДРУГИМ
- СТРЕМЛЕНИЕ ИЗБЕЖАТЬ ОЦЕНОЧНЫХ СУЖДЕНИЙ

**ВАЖНАЯ ПРОБЛЕМА: ИЗЖИВАНИЕ «АНТИ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ» НОРМ**

# Структура группы, роли, лидерство

- **Лидерство в группе** - составляющая групповой динамики

(отношение к психотерапевту может меняться, клиенты проявляют установки и тенденции, связанные с ответственностью, безопасностью, руководства, подчинения и т.д.)

- **Групповая сплоченность, понимается как привлекательность группы для ее членов, взаимное тяготение друг к другу.**
- **Групповое напряжение, возникает в связи с несовпадением их личностных устремлений, обращением к болезненным переживаниям**

# ФАЗЫ ГРУППОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

- **1 Ф. ПЕРИОД ОБРАЗОВАНИЯ ГРУППЫ КАК ТАКОВОЙ, АДАПТАЦИЯ**  
*(ПРЕУВЕЛИЧЕНИЕ РОЛИ ФАРМАКОТЕРАПИИ, ПЕРЕНОС ОТВЕТСТВЕННОСТИ НА ПСИХОТЕРАПЕВТА, НЕПОНИМАНИЕ СОБСТВЕННОЙ АКТИВНОСТИ)*

- 2 Ф ХАРАКТЕИЗУЕТСЯ ВЫСОКИМ УРОВНЕМ НАПРЯЖЕНИЯ, АКТИВНОСТЬ, СО СКРЫТОЙ ИЛИ ЯВНОЙ АГРЕССИЕЙ К ПСИХОТЕРАПЕВТУ, БОРЬБА ЗА ЛИДЕРСТВО.

Главные темы для обсуждения – чувства, которые испытывают клиенты к психотерапевту, следствием чего должно быть их открытое выражение .

**Другими словами – это фаза бунта против психотерапевта**

- 3 ф. процесс структурирования группы, консолидация с ее нормами, целями и ценностями. Проявление активности, самостоятельности и ответственности за себя и других. Формирование групповой сплоченности (важнейшее условие эффективности психотерапевтической группы)

- 4 ф. Принятие решения и использования приобретенного опыта вне клинических ситуаций.

Это рабочая фаза, фаза целенаправленных действий, фаза изменения установок и отношений, выработки новых ценностей



# К методам групповой терапии относят:

- **групповую дискуссию;**
- психодраму;
- психогимнастику;
- проективный рисунок;
- музыкотерапию.

Они выполняют психодиагностическую и психотерапевтическую функцию

# ГРУППОВАЯ ДИСКУССИЯ

ОСНОВНОЙ МЕТОД ПСИХОТЕРАПИИ  
(ВКЛЮЧАЕТ ОБСУЖДЕНИЕ БИОГРАФИИ КЛИЕНТА,  
ОТДЕЛЬНЫХ ЭПИЗОДОВ И СОБЫТИЙ ЕГО  
БИОГРАФИИ, ЕГО ПРОБЛЕМ, КОНФЛИКТОВ,  
УСТАНОВОК, ОСОБЕННОСТЕЙ ПОВЕДЕНИЯ НА  
ПРОТЯЖЕНИИ ЖИЗНИ).

# ЛИЧНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПСИХОТЕРАПЕВТА

- ОТКРЫТАЯ ПОЗИЦИЯ ПСИХОТЕРАПЕВТА В ОТНОШЕНИИ КЛИЕНТОВ;
- УМЕНИЕ ПРИНИМАТЬ ОТЛИЧНЫЕ ОТ СВОИХ ВЗГЛЯДЫ, ПОЗИЦИИ. УБЕЖДЕНИЯ, ВЗГЛЯДЫ;
- ОТСУТСТВИЕ ОЦЕНОЧНОГО ПОДХОДА, ГИБКОСТЬ, ТЕРПИМОСТЬ, ЭМПАТИЧНОСТЬ, УВАЖЕНИЕ К ДРУГОМУ, ЖЕЛАНИЕ ПОМОЧЬ;
- УМЕНИЕ СОЗДАТЬ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНУЮ ОБСТАНОВКУ