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 ПОМОЩЬЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ, **ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ** ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ **ВОССТАНОВЛЕНИЯ** ДЛЯ 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:

- 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 их причин заболевания, то ее психокоррекия 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 (экзентенциальногуманистический);
- -поведенческий (когнитивноповеденческий)

Сравнительный анализ основных псхиотерапевтических

ые ские ры	Динамический подход	Поведенческий подход	Феномен
да ка	Движется сексуальными и агрессивными инстинктами	Продукт социального научения и обусловливания; ведет себя на основании прошлого опыта	Имеет свобод самоопредел
ая ма	Сексуальное подавление	Тревога	Психич
ии ии	Конфликты в сфере инстинктов: бессознательные ранние либидонозные влечения	Приобретенные стереотипы поведения	Экзистенциал возможнос рассогласо чувствами ач
ы БЯ	Разрешение интрапсихических конфликтов: победа «эго» над «ид», т. е. сила «эго»	Устранение симптомов: отсутствие специфического симптома или снижение тревоги	Актуализация рост «я», ауте
ения	Глубинный инсайт: понимание раннего прошлого	Прямое научение: поведение в текущем настоящем, т. е. действие, или действие в воображении	Непосредс ощущение
ной рокус''	Исторический: субъективное прошлое	Неисторический: объективное настоящее	Отсул феноменологі
апевта	Понять бессознательное психическое содержание и его историческое, скрытое значение	Программировать, подкреплять, подавлять или формировать специфические поведенческие реакции для устранения тревоги	Взаимодей взаимного пр самовыраже
ые	Интерпретация. Материал: свободные ассоциации, сновидения, обыденное по- ведение, перенос и сопротивление	Обусловливание: систематическая десенситизация, позитивное и негативное подкрепление, моделирование	«Энкаунте участие в ди игры, драматі
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	Фасилита
ВЯЗИ У ОМ И	Трансферентная и первостепенная для лечения: нереальные взаимоотношения	Реальная, но второстепенная для лечения: взаимоотношения отсутствуют	Реальная лечения: реа
одель	Медицинская: врач - клиент. Авторитарная. Терапевтический союз	Образовательная: преподаватель - ученик. Авторитарная. Учебный союз	Экзистенці 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
- OCO3НАНИЕ 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 ИНСТРУМЕНОМ 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 КАОМУ ПОЛОЖЕНИЮ ОН СТРЕМИТСЯ, К5АКИЕ 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 ОТНОШНИЙ, УСТАНОВОК, поведенческих и ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СТЕРЕОТИПОВ

ЗАДАЧИ ПСИХОТЕРАПИИ

- В ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СФЕРЕ ОСОЗНАНИЕ СВЯЗЕЙ «ЛИЧНОСТ- СИТУАИЯ-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
- СВОХ 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 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 ХАРАКТЕРИСТИКИПСИХОТЕРАПЕВТА

- 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