1.5 Характеристика методів психологічної реабілітації

Клініко - психологічні втручання в цілях реабілітації, перш за все,

направлені на відновлення (збереження) особового і соціального статусу

хворого (Кабанов М.М.). При нервово-психічних захворюваннях, які

характеризуються достатньо вираженими особовими порушеннями в системі

відносин пацієнта, у сфері міжособового функціонування, клініко -

психологічні втручання грають надзвичайно важливу роль, виконуючи, по суті

справи, функцію психотерапії (лікування). Так само, як і в профілактиці і

лікуванні, успішність реабілітаційних заходів багато в чому залежить від

активності самого пацієнта і наявності адекватної мотивації.

Функції клініко - психологічних інтервенцій полягають в профілактиці,

лікуванні, реабілітації і розвитку. Схожих поглядів відносно функцій або цілей

клініко - психологічних інтервенцій дотримуються Шмідхен і Бастін. Вони

виділяють три цілі психологічної інтервенції в клініці відповідно до різних фаз

психічних розладів: профілактика, терапія і реабілітація. Клініко - психологічна

інтервенція, здійснювана в цілях терапії (і реабілітації), є

психотерапевтичною інтервенцією і відповідає терміну «психотерапія».

(Карвасарський Б.Д., 2007)

Психотерапевтичні методи вирішують як власне лікувальні, так і

лікувально-профілактичні і лікувально-реабілітаційні завдання. По-перше, це

18

пряме використання її лікувальної дії при великому крузі захворювань, в

етіопатогенезі яких психічному (психологічному) чиннику належить

вирішальна або вельми істотна роль: це, перш за все, неврози (F40-F48), а також

інші прикордонні стани і психосоматичні розлади. По-друге, її лікувальнопрофілактичне значення з урахуванням психологічних і психосоціальних

реакцій на соматичні хвороби і їх наслідки (реакція особистості на хворобу,

зміна соціального статусу або характеру діяльності у зв'язку із захворюванням,

неможливість або обмеженість реалізації тих або інших потреб, установок,

відносин, цінностей особистостей), вплив специфічних соматичних розладів на

психологічній функціонування індивіда, його поведінку. Застосування

психотерапії при соматичних захворюваннях припускає знання відповідних

аспектів розділу внутрішніх хвороб, психосоматичних співвідношень. По-третє,

це включення психотерапевтичних методів в лікувально-реабілітаційний

процес, особливо при хронічних захворюваннях. В ході реабілітації з кожним

етапом зростає необхідність все більш інтенсивного включення хворого в

соціальне життя (спочатку в терапевтичній, а потім і у позатерапевтичному

середовищі), тому психотерапевтичні заходи набувають важливої ролі. Поле дії

психотерапії достатнє широке, і при відповідних модифікаціях

психотерапевтичні методи можуть бути використані також і для вирішення

психогігієнічних, психопрофілактичних і інших завдань (наприклад, соціальнопсихологічний тренінг, при якому одночасно із специфічними завданнями

розвитку комунікативних навиків частково вирішуються також і проблеми

збереження і зміцнення здоров'я).

Робочі техніки психолога в реабілітації — будь то в області

психологічної діагностики або оцінки, в консультуванні або психотерапії — у

жодному випадку неспецифічні; специфічні швидше адресати цієї допомоги, їх

проблеми і ті умови, при яких повинні виявлятися ці послуги: неповноцінні

люди і тяжкохворі, їх багатообразні життєві обмеження і найчастіше —

інституційні рамки.

Психологічні втручання. Психологія і медицина застосовують різні види

втручань (інтервенцій). М. Перре та У. Бауманн підрозділяють всі види

інтервенцій, використовуваних в медицині, на чотири групи: медикаментозні

(фармакотерапія), хірургічні (хірургія), фізичні (фізіотерапія) і психологічні

(психотерапія). Метою психологічної реабілітації є зміненні відношення хворого

до психотравмуючої ситуації і виробленні нової форми поведінки.

Психологічні інтервенції, у свою чергу, поділяються на педагого -

психологічні (педагогічна психологія); трудові і організаційно-психологічні

(психологія праці і організаційна психологія) і клініко - психологічні (клінічна

психологія).

Методи клініко - психологічних інтервенцій — це психологічні засоби,

які обирає психолог. Вони можуть бути вербальними або невербальними,

орієнтованими або на когнітивні, або на емоційні, або на поведінкові аспекти, і

реалізуються в контексті взаємин і взаємодій між пацієнтом і психологом.

Проте психологічні засоби можуть бути направлені не тільки на зміну

психічних процесів і станів, але і, опосередковано, на зміну стану організму.

19

Типовими психологічними засобами є бесіда, вправи або міжособові взаємини

як чинник впливу і дії.

Основні напрями психотерапії

Психодинамічний напрям в психотерапії. В даний час розрізняють

психоаналіз і психоаналітичну психотерапію. Остання у свою чергу

підрозділяється на інсайт - орієнтовану і підтримуючу психоаналітичну

психотерапію.

Поведінковий напрям в психотерапії (теорії соціального навчання,

когнітивні підходи, когнітивно – поведінкова психотерапія).

Екзистенціонально – гуманістичний напрям в психотерапії

(екзистенційний аналіз, гуманістична і феноменологічна теорія) та ін.

Основні види терапії: індивідуальна, групова і сімейна терапія.

Поняття групової психотерапії. Групова і індивідуальна психотерапія є

двома основною формою психотерапії. Специфіка групової психотерапії як

лікувального методу полягає в цілеспрямованому використанні в

психотерапевтичних цілях групової динаміки в лікувальній меті (тобто всій

сукупності взаємин і взаємодій, що виникають між учасниками групи,

включаючи і групового психотерапевта). Так, існують уявлення, згідно яким

індивідуальна психотерапія направлена на переробку глибинного

внутрішньоособистісного психологічного конфлікту, тоді як групова

психотерапія направлена на подолання конфліктів у сфері міжособової

взаємодії.

В рамках психотерапії завдання групової психотерапії в найзагальнішому

вигляді можуть бути сформульовані таким чином.

1. Пізнавальна сфера (когнітивний аспект, інтелектуальне усвідомлення):

усвідомлення зв'язків «особистість — ситуація — хвороба», усвідомлення

інтерперсонального плину власної особистості і усвідомлення генетичного

(історичного) її плину.

2. Емоційна сфера: отримання емоційної підтримки і формування

емоційніше сприятливого відношення до себе; безпосереднє переживання і

усвідомлення нового досвіду в групі і самого себе; точне розпізнавання і

вербалізація власних емоцій, а також їх ухвалення; переживання наново і

усвідомлення минулого емоційного досвіду і отримання нового емоційного

досвіду в групі.

3. Поведінкова сфера: формування ефективної саморегуляції на основі

адекватного, точного саморозуміння і емоційніше сприятливого відношення до

себе.

До основних методів групової психотерапії традиційно відносять

групову дискусію, психодраму, психогімнастику, проектний малюнок і

музикотерапію. Кожен з вказаних методів може використовуватися в

психотерапії і як самостійний метод. Проте в даному випадку мова йде про

комплексі методів, вживаних в роботі психотерапевтичної групи. Також

використовують раціональну психотерапію; навіювання і самонавіяння;

аутогенне тренування; спорттерапію, трудотерапію, ландшафттерапію,

фітотерапію, ароматерапію, зоотерапію, терапію творчим самовираженням та ін.

20

Всі методи групової психотерапії умовно підрозділяють на: основні і

допоміжні, вербальні і невербальні.

Ділення на вербальні і невербальні методи засноване на переважаючому

виді комунікації і характері отримуваного матеріалу. До вербальних методів

відносять групову дискусію і психодраму, до невербальних —

психогімнастику, проектний малюнок і музикотерапію. Вербальні методи

базуються на вербальній комунікації і направлені переважно на аналіз

вербального матеріалу. Невербальні методи спираються на невербальну

активність, невербальну комунікацію і концентруються на аналізі невербальної

продукції. Формальне розділення методів групової психотерапії на вербальні і

невербальні є виправданим, але практично будь-яка взаємодія в групі включає

як вербальний, так і невербальний компоненти. Облік і аналіз невербальної

взаємодії в процесі використання вербальних методів, узгодженості або

суперечності вербальної і невербальної комунікації складає істотний аспект

групової дискусії і дозволяє більш повно і адекватно розкрити зміст тієї або

іншої взаємодії. Тенденція до використання різних невербальних прийомів в

ході групової дискусії, що істотно збагачує методичний арсенал

психотерапевта, розширює зміст і покращує якість зворотного зв'язку за

рахунок включення невербального матеріалу. Все це певною мірою виводить

групову дискусію з жорстких рамок виключно вербального, розмовного методу.

Разом з тим, використання невербальних прийомів не виключає необхідності

вербальної взаємодії, зокрема обміну думками, вербалізації невербальної

комунікації або емоційних станів учасників групи.

Основним методом групової психотерапії є групова дискусія, останні

розглядаються як допоміжні. При цьому виходять з того, що всі методи

групової психотерапії виконують дві основні функції — психодіагностичну і

власне психотерапевтичну.

Групова дискусія є основним, опорним методом психотерапії. Разом з цим

терміном уживаються такі поняття, як вільна дискусія, спонтанна дискусія,

неструктурована дискусія і ін. Всі ці назви підкреслюють спонтанний, жорстко

не структурований характер ведення групи, недирективність поведінки

психотерапевта. Що ж є предметом групової дискусії? Зазвичай виділяють

обговорення біографії пацієнта, певної теми і міжособової взаємодії в групі

(інтеракції). Таким чином, визначається три основні типи орієнтації групової

дискусії: біографічна, тематична та інтеракційна.

Психодрама може розглядатися як метод групової психотерапії, що є

ролевою грою, в ході якої створюються необхідні умови для спонтанного виразу

емоцій, пов'язаних із значущою проблематикою пацієнта. Психодрама як

лікувальний психотерапевтичний метод була створена і розроблена Моренно на

основі досвіду його театрального експерименту, «спонтанного театру»,

початкова мета якого не була пов'язана з психотерапією і полягала в розвитку і

реалізації творчого потенціалу людини, його творчості в «театрі життя».

Внутрішньоособистісні і міжособові зміни, що досягаються учасниками

«спонтанного театру», послужили основою для подальшого розвитку

психодрами як лікувального методу. В ході розігрування ситуацій виникають

21

спонтанність, креативність, справжній емоційний зв'язок між учасниками

ситуації, катарсис, сприяючі розвитку творчої активності і досягненню інсайту.

Все це створює сприятливу основу для творчого переосмислення власних

проблем і конфліктів, вироблення глибшого і адекватнішого саморозуміння,

подолання неконструктивних поведінкових стереотипів і способів емоційного

реагування, формування нової, адекватної поведінки і нових способів

емоційного реагування.

В ході групової психотерапії психодрама найефективніше може бути

використана в комбінації з іншими методами: груповою дискусією,

психогімнастикою та ін. Психодраматичному розігруванню може бути

присвячене окреме заняття групи, проте найчастіше психодрама природним

чином входить в процес групової дискусії.

Психогімнастика відноситься до невербальних методів групової

психотерапії, в основі якого лежить використання рухової експресії.

Психогімнастика припускає вираз переживань, емоційних станів, проблем за

допомогою рухів, міміки, пантоміми. У основі психогімнастики лежить система

прийомів, а також невербальні методики, використовувані в групах зустрічей.

Пантомімічна частина психогімнастики є найбільш важливою, і в зрілій

психотерапевтичній групі займає велику частину психогімнастичного заняття.

Пацієнтам пропонують теми, які вони розігрують без допомоги слів. Теми

можуть бути запропоновані і психотерапевтом, і самими учасниками групи.

Зміст тим для пантоміми не обмежено і може бути орієнтовано як на проблеми

окремого пацієнта, так і на проблеми всіх членів групи одночасно і групи в

цілому, тобто стосуватися міжособової взаємодії в групі.

Завершальна частина психогімнастики повинна сприяти зняттю напруги,

яка могла виникнути у зв'язку із значущістю пантоміми або подальшого

обговорення, і сильних емоцій, що супроводжували цю частину заняття,

підвищенню згуртованості групи, зростанню довіри і упевненості в собі і в

групі.

Психогімнастика в процесі групової психотерапії зазвичай проводиться

як окреме заняття. Проте на початку групової дискусії психотерапевт при

необхідності може запропонувати групі окремі психогімнастичні завдання.

Проективний малюнок. Основне завдання проективного малюнка полягає

в отриманні додаткової інформації про проблеми окремих пацієнтів або групи в

цілому. Так само як психодрама і психогімнастика, проективний малюнок

сприяє виявленню і усвідомленню важко вербалізуємих проблем і переживань

пацієнтів. Заняття будується зазвичай таким чином: кожен пацієнт отримує

лист паперу, кольорову крейду (можна використовувати також кольорові олівці

і фарби) і малює на задану тему. Для проективного малюнка якість не має

істотного значення. Теми, пропоновані для малювання, можуть бути

найрізноманітнішими і стосуватися як індивідуальних проблем окремих

пацієнтів, так і загально групових проблем. Теми для малюнка зазвичай

охоплюють три сфери: 1) минуле, сьогодення і майбутнє пацієнтів (якою я є,

яким хотів би бути, яким здаюся оточуючим, я серед людей, моя сім'я, моя

робота, мій найприємніший або неприємний спогад); 2) загальні поняття, що

22

відображають певні цінності і явища (любов, ненависть, хвороба, страх,

здоров'я, залежність, відповідальність; 3) відношення в групі ( я очима групи,

моє положення в групі, наша група). Використовують також вільні теми (кожен

член групи малює те, що він хоче) або сумісне малювання (вся група на одному

великому листі паперу малює, наприклад, портрет групи). На малювання

зазвичай відводиться 30 хв. Після цього група переходить до обговорення

малюнків кожного пацієнта.

Проективний малюнок може проводитися як окреме заняття, але іноді

виявляється корисним на початку групової дискусії.

Музикотерапія — це психотерапевтичний метод, що використовує

музику як лікувальний засіб.

Музикотерапія існує в двох основних формах: активною і рецептивною

(пасивною). Активна музикотерапія є терапевтично направленою, активною

музичною діяльністю: відтворення, фантазування, імпровізацію за допомогою

власного голосу або вибраних музичних інструментів. Рецептивна

музикотерапія припускає процес сприйняття музики з терапевтичною метою. У

свою чергу, рецептивна музикотерапія проводиться в трьох формах:

комунікативною (сумісне прослуховування музичних творів, направлене на

підтримку взаємних контактів, взаєморозуміння і довіри); реактивною

(направленою на досягнення катарсису) і регулятивною (сприяючою зниженню

нервово-психічної напруги).

У груповій психотерапії музикотерапія застосовується часто. Зазвичай в

лікувальній практиці використовується рецептивна музикотерапія з орієнтацією

на комунікативні завдання. Пацієнти в групі прослуховують спеціально

підібрані музичні твори, а потім обговорюють власні переживання, спогади,

фантазії (часто проектного характеру), що виникають у них в ході

прослуховуванні. На одному занятті прослуховується, як правило, три твори

або більш менш закінчених музичних уривка (кожен по 10-15 мін). Програми

музичних творів складають на основі поступової зміни настрої, динаміки і

темпу з урахуванням їх різного емоційного навантаження. Перший твір

повинен формувати певну атмосферу для всього заняття, проявляти настрої

пацієнтів, налагоджувати контакти і вводити в музичне заняття, готувати до

подальшого прослуховування. Це спокійний твір, що відрізняється

релаксуючою дією. Другий твір — динамічне, драматичне, напружене. Воно

несе основне навантаження, його функція полягає в стимулюванні інтенсивних

емоцій, спогадів, асоціацій проектного характеру з власного життя пацієнтів.

Після його прослуховування в групі приділяється значно більше часу для

обговорення переживань, спогадів, думок, асоціацій, що виникають у пацієнтів.

Третій твір повинен зняти напругу, створити атмосферу спокою. Воно може

бути також спокійним, релаксуючим, або, навпаки, енергійним, таким, що дає

заряд бадьорості, оптимізму, енергії.

Розглядаючи основні напрями лікувальної дії музики, виділяють 4

аспекти: 1) емоційне активування в ході вербальної психотерапії; 2) розвиток

навиків міжособового спілкування — комунікативних функцій і здібностей; 3)

регулюючий вплив на психовегетативні процеси; 4) розвиток естетичних

23

потреб. Як механізми лікувальної дії музикотерапії указують: катарсис,

емоційну розрядку, регулювання емоційного стану, полегшення усвідомлення

власних переживань, конфронтацію з життєвими проблемами, підвищення

соціальної активності, придбання нових засобів емоційної експресії,

полегшення формування нових

В процесі групової психотерапії активність пацієнтів може

стимулюватися за допомогою різних додаткових завдань, наприклад:

постаратися зрозуміти, чий емоційний стан більшою мірою відповідає даному

музичному твору; з наявної фонотеки підібрати свій «музичний портрет», твір,

що відображає власний емоційний стан.

При груповій психотерапії використовується і активний варіант

музикотерапії. Для цього необхідний набір простих музичних інструментів або

навіть предметів, що видають звуки. Пацієнтам пропонується виразити свої

відчуття або провести діалог з ким-небудь з членів групи за допомогою

вибраних музичних інструментів. Як варіант активної музикотерапії може

розглядатися хоровий спів. Виконання музичних творів психотерапевтом або

учасниками групи (разом або індивідуально) також має лікувальний ефект,

сприяючи створенню довірчої, теплої атмосфери.

Широко застосовується в реабілітаційній психології також психологічне

консультування.

Психологічне консультування: а) використовує психологічні засоби дії; б)

виконує в основному функції розвитку і профілактики (а іноді — і лікування, і

реабілітації); в) має своєю метою досягнення позитивних змін в когнітивній,

емоційній і поведінковій сферах; г) містить як свою наукову основу

психологічні теорії; д) потребує емпіричної перевірки (вивчення ефективності);

е) здійснюється в професійних рамках.

Подібно до психотерапії психологічне консультування може мати в своїй

основі різні теоретичні підходи (Психодинамічний, поведінковий,

гуманістичний). Незалежно від теоретичної орієнтації виділені наступні

основні завдання психологічного консультування:

1) емоційна підтримка і увага до переживань клієнта;

2) розширення свідомості і підвищення психологічної компетентності;

3) зміна відношення до проблеми (з безвиході до вибору рішення);

4) підвищення стресової і кризової толерантності;

5) розвиток реалістичності;

6) підвищення відповідальності пацієнта і вироблення готовності до

творчого освоєння миру.

Діяльність реабілітаційних психологів визначається багатьма

дисциплінами психології, особливо загальною, педагогічною і клінічною

психологією, а також психологією розвитку, праці і соціальною психологією.

Контрольні питання:

1. Розкрийте поняття про неповноцінність та реабілітацію.

2. Які особливості реабілітаційної психології та психологічної реабілітації?

24

3. Назвіть види реабілітації.

4. Що таке план реабілітаційної роботи, завдання реабілітації?

5. Які вимоги до особистості реабілітаційного психолога?

6. В чому полягають правові основи реабілітації?

7. Опишіть основні принципи реабілітації.

8. Що таке об’єкти та суб’єкти реабілітації, модель реабілітаційної служби