ТЕМА 11

. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОТЕРАПІЇ ЯК СКЛАДОВОЇ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

План

1. Поняття психотерапії. її специфіка, мета та завдання.
2. Загальна характеристика психологічних моделей психотерапії.
3. Групова психотерапія. Поняття психотерапевтичної групи.

1

Психотерапія посідає особливе місце серед різновидів професійної допомоги особистості. Непростим є питання про професійну приналежність психотерапії. У Радянському Союзі психотерапія відносилась до медичних спеціалізацій. На Заході психотерапія традиційно була напрямом практичної психології. Таке подвійне розуміння діяльності психотерапевта зберігається і дотепер. Діяльність психотерапевта розглядають відповідно до двох його професійних ролей:

* фахівця-медика, який здійснює лікування пацієнта за допомогою як психологічного впливу, так і за допомогою специфічних медичних засобів (медикаменти, гіпноз тощо) [46, 10];
* фахівця-психолога, покликаного допомагати особистості вижити у різноманітних життєвих і соціальних ситуаціях та орієнтованого на роботу з глибинними смисложиттєвими проблемами клієнта [34,287]. У цьому випадку він користується лише психологічними засобами діяльності.

Звичайно, фахівець з практичної психології може здійснювати психотерапію лише у другому сенсі цього поняття і не має права використовувати медичні засоби. Тому приймемо за вихідне наступне твердження. **Психотерапія** спрямована на глибинне проникнення в особистість і здійснення прогресивних зрушень у її взаємодії зі світом через зміну само- і світосприймання та передбачає створення умов для повноцінного становлення особистості [34].

***Мета психотерапії*** - сприяння у становленні повноцінної особистості, здатної займати активну і творчу позицію відносно себе та своєї життєдіяльності, справлятися із травмуючими ситуаціями і переживаннями, приймати рішення і продуктивно, нешаблонно та гідно діяти у відповідних соціально-культурних умовах.

Прийнято виділяти групову та індивідуальну психотерапію.

Індивідуальна психотерапія - це діалог між психотерапевтом і клієнтом з метою психологічної допомоги останньому.

У сучасній психологічній літературі склалося кілька підходів, які характеризують співвідношення між психологічним консультуванням і психотерапією:

1. психотерапія і психологічне консультування - це різні за змістом і завданнями види діяльності;
2. психотерапія і психологічне консультування тотожні, мають ідентичні теоретичні і практичні основи, але відрізняються у деталях;
3. психологічне консультування має справу з міжособистісними проблемами, а психотерапевт - із внутрішньоособистісними.

О.Ф.Бондаренко стверджує, що основні відмінності психологічного консультування від психотерапії виявляються щодо трактування людини як об'єкту впливу.

У процесі психотерапії люди змінюються разом із їхніми моделями світу.

Сьогодні відомо близько 100 різноманітних психотехнік психотерапії. Всі вони не лише знаходять прихильників, але й дозволяють ефективно надавати психологічну допомогу.

Кожна з різновидів психотерапії спрямована на те, щоб допомогти клієнтам успішніше діяти у світі.

2

Аналіз психотерапевтичної літератури дозволяє стверджувати, що на сьогоднішній день у цій галузі практичної психології не склалося єдиного підходу до вирізнення основних напрямків психотерапії. Це зумовлено її розглядом то як методу лікування (частіше цей підхід зустрічається в зарубіжній психологічній літературі), то як різновиду психологічної допомоги клієнту.

Так, наприклад, Ю.Г.Дем'янов виділяє такі методи психотерапії, що використовуються в практиці:

* раціональна психотерапія;
* психоаналітична психотерапія;
* когнітивно-аналітична психотерапія;
* психотерапія на основі транзактного аналізу;
* особистісно-орієнтована психотерапія;
* гештальттерапія;
* аутогенне тренування;
* емоційно-стресова терапія;
* групова психотерапія;
* позитивна психотерапія [14].

Класифікацію моделей психотерапії, як різновиду лікувальних дій, описує Х.Ремшмідт. Він пропонує класифікацію моделей психотерапії здійснювати за такими принципами:

- теоретичної концепції, яка лежить в основі психотерапії (психоаналіз, поведінкова психотерапія, когнітивна терапія тощо);

* організаційних форм лікування (індивідуальна, групова та сімейна терапія);
* специфікою коригованого розладу (психози, синдром аутизму, невротичні порушення, депресивні стани, синдром страхів, синдром нав'язливості

тощо) [46]. У психологічній літературі теж немає одностайності у виділенні основних моделей психотерапії. Так, зокрема, Г.Онищенко, В.Панок виділяють три основні моделі психотерапії [34]:

* психодинамічну психотерапію, яка зорієнтована на психоаналіз;
* гуманістичну психотерапію та її основні течії - роджеріанська, екзистенційна, гештальттерапія;
* біхевіоральна (поведінкова) психотерапія.

Дещо відмінний підхід представлений О.Ф.Бондаренком. Він виділяє чотири основні теоретичні підходи до психотерапії:

1)психодинамічний; 2)гуманістичний; 3)когнітивний;

4)поведінковий або біхевіористичний [9].

3

Групова психотерапія була запроваджена в практику психологічної допомоги у 1932 році Дж.Морено, а через 10 років вже існували журнал з групової психотерапії та професійна організація групових психотерапевтів.

Під груповою психотерапією розуміють такий метод психотерапії, при якому одночасно

надається допомога кільком клієнтам. Поява групової психотерапії обумовлена, на думку Морено, недостатньою кількістю психотерапевтів та значною економією часу [46].

Найпершим методом групової психотерапії була **психодрама**.

У 40-х роках з'являються Т-групи (К.Левін), що передбачали формування міжособистісних стосунків і вивчення процесів у малих групах та у їх різновиді - групі сенситивності.

Сьогодні ці групи трансформувалися у групи, які розвивають спеціальні вміння, та групи особистісного розвитку або групи зустрічей.

***Психотерапевтичні групи*** - це невеличкі тимчасові об'єднання людей під керівництвом психолога або соціального працівника, які мають спільну мету міжособистісного дослідження, особистісного зростання та саморозкриття.

Це групи, в яких відбувається цілісний глибинний розвиток особистості та самоактуалізація здорової людини, прискорюється процес її психічного визрівання.

Залежно від загальної мети група має відносно чітку ієрархічну структуру. Один з членів психотерапевтичної групи виступає в ролі лідера, інші перебувають в ролі підлеглих. Ця структура може змінюватися залежно від цілей психотерапії. Загальні цілі в поєднанні з потребами окремих членів групи визначають групові норми, тобто форми і стиль поведінки всіх учасників групи.

Варто, на думку Лемкуля, відрізняти груповий тренінг та роботу з групою від власне групової психотерапії. Ремшмідт пояснює це так: «Груповий тренінг сконцентрований на подоланні певних порушень поведінки і вимагає високої структурованості (цілеспрямовані вправи, жорсткий терапевтичний план), при груповій психотерапії йдеться про набуття емоційного досвіду і досягнення інтрапсихічних змін; при цьому ступінь структурування малий» [46].

Всі форми групової терапії застосовують переважно вербальні методи, а також методи, орієнтовані на дію або біхевіоральні методи. Останнім часом все більшого значення набувають підходи, орієнтовані на діяльність.

Вони містять терапевтичні елементи і основні принципи обох вказаних вище методів, але відрізняються від них акцентом на активну діяльність і проведення групових вправ.

Успішність групової психокорекції та психотерапії багато в чому залежить від особистості керівника (тренера групи). Керівник групи виконує, зазвичай, чотири ролі: експерта, каталізатора, диригента та зразкового учасника. Тобто він коментує групові процеси, допомагає учасникам об'єктивно оцінювати свою поведінку та її вплив на ситуацію; сприяє розвитку подій; вирівнює внески кожного учасника до групової взаємодії; відкритий та автентичний [34].

Запитання для самоконтролю

1. Що розуміють під психотерапією?
2. Як співвідносяться психотерапія та психологічне консультування?
3. Які теоретичні підходи до психотерапії Вам відомі?
4. Що таке індивідуальна та групова психотерапія?
5. Якими ознаками відзначається психотерапевтична група?