

“Астана Медицина Университеті”  
АҚ

# Психотерапияның негізгі әдістері



521 ЖМ топ студенті  
Барақова Жазира

# Жоспар

- 1. Психотерапияның мәні, мақсаты және міндет
- 2. Психотерапия әдістерінің жіктелуі

# Психотерапия

- **Психотерапия** (грек. *psyche* — жан және *therapeia* — емдеу).
- Бастин (Bastine R., 1982) психотерапияны ондағы психикалық сипаттағы мәселелер немесе қиындықтар туындағанда науқасқа психологиялық құралдар арқылы кәсіби көмек көрсетілетін өзара жеке әрекет етудің ерекше түрін айтады.

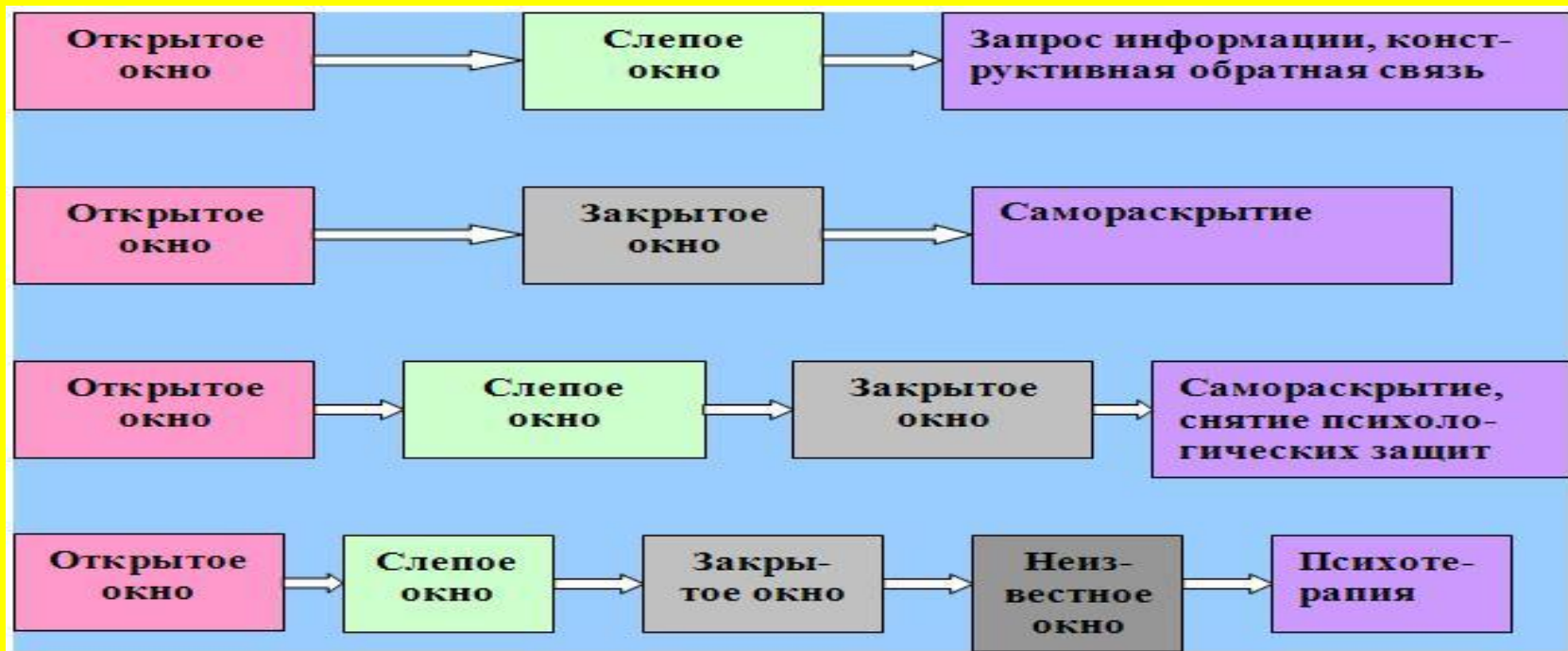


Психотерапию создают три момента:  
Пациент , Психотерапевт и Проблема

П.Ледер (Leder S., 1993) жан-жақтылығын белгілей отыра, психотерапия туралы келесідей ұғымдарды атайды:

- 1) психикалық және тәндік қызмет саласында ағзаның жағдайы мен қызметіне ықпал ететін емдеу әдісі ретінде;
- 2) үйрету үдерісін қозғалысқа келтіретін әсер ету немесе ықпалын тигізу әдісі ретінде;
- 3) әлеуметтік бақылау мақсатына қызмет ететін құрал қимылы әдісі ретінде;
- 4) адамдардың өзара әрекеттесу мен қатынасу барысында болатын құбылыстар кешені ретінде.

- Психотерапия - іс шаралардың, адамның психикасына ықпал етудің жүйесі, психологиялық көмектің бір түрі, сондай-ақ сәйкес мәселелерді зерттейтін дәрігерлік және тәжірибелік психологияның саласы. Психотерапияны психологиялық құралдармен жүйке-психикалық және психосоматикалық ауруларды және адамның (науқастың) бұзылыстарын емдеуді білдіретін дәрігерлік және дені сау адамға (клиентке) бағдарланған әрі оның психологиялық қиыншылықтарын жеңумен айналысатын дәрігерлік емес деп екіге бөледі.





- Психотерапия кеселге ұшыраған адамның өзіне және қоршаған ортасына деген дұрыс қатынасты қалыптастыруға бағытталады. Психотерапияның клиникалық тәсілдері — гипнөз, аутогендік жаттығу, иландыру, өзін-өзі иландыру, зейнелі терапия. Емші мен аурудың өзара түсінісуі, отбасы мен ұжымдағы сыйластық шипагерліктің әрбір адамға деген оң ықпалын арттырады. Адамдар арасындағы жағымды мінез-құлықтар әлсіреген адамның өзін-өзі дұрыс тануына себепші болады.



# Әдістері

- Психотерапия әдістерінің классификациясы әр түрлі. Әр психологиялық бағыт жанынан психотерапевттің мінсіздігін бейнелейтін әдістер пайда болады. Әрине, себебі психотерапияның жетістігі психологтың ғылыми көзқарасы мен кәсіби ұстанымының мазмұнымен айқындалады.
- Түрлі ауруларда психотерапияның мақсаты мен міндеті психикалық ауытқудың табиғаты мен механизмдеріне қатысты автордың теориялық ұстанымымен айқындалады. Сонда да ем үшін бір ғана психотерапевтік әдістер қолданылуы мүмкін, алайда олардың әр теориялық тұжырымдамаларда өзіндік бағыты мен ерекшелігі болады.



•Психотерапевтік әсер етудің негізгі әдістерін екі үлкен топқа бөлуге болады:

•Жеке

•психотерапия

•Топтық

•психотерапия

- Психотерапевтік әсер етудің негізгі әдістерін сипатау үшін қазіргі психотерапевтік әдістердің әр қырын жан жақты нақты сипаттайтын келесідей классификацияны қолданамыз:
  - 1. тұлғалық бағытталған(реконструктивті) психотерапия әдістері;
  - 2. суггестивті психотерапия әдістері;
  - 3. мінез құлықты(шартты рефлекторлы) психотерапия әдістері.

- Осы әдістерін тобына сипаттама берейік. Тұлғаға бағытталған психотерапия әдістері оның мақсаттары мен міндеттеріне сәйкестендірілген, олар келесідей:
  - емделуші тұлғасының эмоциялық жай күйін, мотивациясы мен қатынас жүйесін зерттеу;
  - жүйке жүйесінің жай күйін сақтау мен пайда болуына негіз болатын этипатогенді механизмдерді зерттеу;
  - емделушінің өзіндік қатынас жүйесі мен ауруының арасындағы ерекшеліктердің байланысын түсінуге жеткізу;
  - Психопаттық жағдайларды шешуде емделушіге көмек көрсету;
  - Емделушінің әлеуметтік функциясының толыққанды қалыптасуына және көңіл күйінің жақсаруына алып келетін мінез құлық формаларын қалыптастыруға көмектесу.
  
- Патогенді психотерапия аяқталу кезеңдерінде қайта тәрбиелеуге жақын, бұл туралы В.М.Бехтерев(1911), П.Б. Ганнушкин(1927), К.И.Платонов(1956), Е.К.Яковлева(1958) және т.б. жазған.



# Психотерапия

Просвещение,  
обучение

Психология  
развития,  
личностный  
рост

Эзотерика,  
приобщение к  
тайному знанию

Медицина,  
психиатрия,  
лечение

Философия,  
поиски себя и  
смысла жизни

Культура,  
творчество и  
развлечения



- Қазіргі медицинада нооцентристік аурудың социоцентристік және антропоцентристік ауруға көшу жолдары түсіндірілген.
- Бұл психоәлеуметтік табиғатты емдеу әеріне қызығушылықты тудырады. Топтық психотерапия, патогенетикалық психотерапия келесі ұстанымдардың негізінде құралған: Топ әлуметтік топ үлгісі деңгейіне ету керек, топ мүшелерінің арақатынасы ылғи да өзгеріп отыруы тиіс, психотерапевттің белсенділігі осыған бағытталған.
- Әсер етудің құралы топ мүшелері арасындағы,сонымен қатар психолог арасындағы вербалды және вербалдв емес коммуникация болып табылады.
- Әсер етудің негізгі формасы топтық дискуссия, онда өмірбаяны мен жағдаяттар талқыланады. Қосымша формалары рөлдік жағдаят орындау, психогимнастка, сурет және музкатерапия.



- ❖ Рөлдік ойындар ойнау топтың әр мүшесінің мәселесін түсінуге алып келеді. Бұл форма әр қайсысы мәселелерін жеке шешуге шектен тыс талпынғанда көмек береді. Рөлдік ойындар ойнау жеке жаттығу және дискуссияға кіріктірілген болуы да мүмкін. Егер жеке жаттығу болса барлығы бір тақырып бойынша әр клиент кезек кезегімен өзіне әріптес ізде отырып ойнап шығады. Тақырыптар әр түрлі болуы мүмкін. Мысалы:
  - 1. «Қиын әңгіме» (өзіңе ұнамайтын адаммен немесе ұнамайтын нәрсе туралы сөйлесу);
  - 2. «Өтініш» (өтініш орындағысы келмейтін адамнан бір нәрсені өтіну);
  - 3. «Талап» (талапты орындағысы келмеген адамнан бір нәрсені талап ету);
  - 4. «Татуласу» (ренжіген адаммен татуласу);
  - 5. «Реніш» (ренішінді айтып салу, ол адам өзінің кінәсін сезінеді);
  - 6. «Қанағаттанбаушылық» (жақын дамына мінез құлқындағы қанағаттанбаушылықты айту, ол өзін дұрыс санайды).

- Психогимнастика психотерапияның бір формасы бола алады. Мұның әсер ету құралы қимыл экспрессисы, мимика және пантома.
- Психогимнастикалық жаттығулар екі мақсатқа бағытталған: топ мүшелерінің эмоционалды дистанциясын азайту, күшін азайту, өз ойын, сезімін, тілегін айтуды қалыптастыру.
- Психогимнастиканы әдетте зейінге бағытталған жаттығулардан бастайды, мысалы келесі жаттығулар:
  - 1. «Кешігу гимнастикасы» : барлық топ белгілі бір жаттығуды бастапқыдан бір қимылға артта қала отырып орындайды. Жаттығу жылдамдығы біртіндеп арта түседі.
  - 2. «Ритмді шеңбер бойы өткізу». Бір қатысушының ізімен топ кезегімен берілген ритмді алақанын қаға отырып орындайды.
  - 3. «Қимылды шеңбер бойы өткізу». Бір қатысушы елестете отырып жалғастыруға мүмкіндік болатын затты қимылдатады, ол тоты айналып шығуы тиіс.
  - 4. «Айна». Топ мүшелері жұптасып, өз әріптесінің қимылын қайталайды.



# Психология и психотерапия

Патология

Норма

Новое качество

Выздоровление

Развитие

## Медицина

Психиатрия

Клиническая  
психотерапия

## Практическая психология

Психологическая  
психотерапия

Психологическое  
обучение

Психологическое  
развитие

- Вербалды емес мінез құлық. Басқаның сезімдерін түсінуге жаттығулар:
  - 1. Шыны арқылы сөйлесу: ым ишара арқылы бірнәрсеге келісу.
  - 2. Адамның белгілі бір көңіл күйін келтіру, мысалы, қуаныш, ашу, реніш, өкініш, жек көру т.с.с. Басқа адамның және өзінің психологиялық ерекшелігін көрсету: мен қандаймын, мен қандай болғанмын, мен басқаларға қандай болып көрінемін, қандай болғым келеді т.с.с.
  - 3. Өзге адамның қандай сезім білдіргісі келетінін түсіну.
  - 4. Топтың назарын өзіңе аудару.
  
- Барлық жаттығулар топты дайындау бөлігіне жатады. Келесі жаттығуларды пантомиманың рөлі артады. Психолог тақырып береді, ал клиент оны вербалды емес құралдар арқылы көрсетеді. Тақырыпты психолог белгілі бір клиенттің мәселесі бойынша сонымен қатар жалпы топ, оның тұлғааралық қатынасына қарай бағыттайды. Мысалы:
  - 1. «Қиындықты жеңу» (барлық қатысушылар ым ишара арқылы мұны көрсетеді!);
  - 2. «Менің жанұям» әлеуметтік атом әдісі: клиент қатысушыларды өзінің түсінігі бойынша жанұя қатынасына қарай отырғызады. Нәтижесі талқыланады;
  - 3. «Мүсінші» топтың бір мүшесі мүсінші рөлінде болады, ол топ мүшелерінің ерекшеліктерін кикілжіңдерді көрсетеді;
  - 4. «Сезім» әр топ мүшесіне өз сезімінді білдіру немесе түсіндіру;
  - 5. «Менің тобым» топқа деген қатынасын білдіру. Физикалық алшақтық эмоционалдық жақындықты білдіреді.

- **Әуентерапия.** Бұл әдіс әсіресе психотерапевттің өзі орындаған жағдайда тиімдірек болады, сенімділік әсері туындайды. Мұны қолданатын авторлар бұл әдістің оң әсерімен қатар кері әсері де бар деп есептейді, клиенттер уайымның, тітіркенудің артып кеткенін айтып жатады.
- **Библиотерапия** кітап оқу арқылы ауру адамның психикасына әсер арқылы емдеу. Кітап оқу барысында клиент күнделік арнайды, оның анализі аурудың күйін объективті бағалауға көмектеседі. Мұны жеке және топта қолдануға болады.
- **Арттерапия өнер терапиясы.** Көбіне қолданбалы өнер түрлері қолданылады. Арттерапиялық жаттығулар екі нұсқада жүзеге асырылады: берілген материалмен белгілі бір тақырыпта жаттығулар жасау және еркін тақырыпта еркін құлардармен жұмыс.
- **Натурпсихотерапия** немесе табиғаттың әсері. Кейде ландшафттерапия жайлы айтылады, алайда мамандардың арасында бұған ден қоя айналысатындар жоқ. Натурпсихологияның урбанизацияның бір түрі ретінде дамуында күмән жоқ.



- **Логотерапия немесе сөздік психотерапия.** Психолог клиентпен оның эмоционалдық күйін вербалдау арқылы әңгімелеседі, осы арқылы клиент өз қиындықтарын өзі шешеді, оның тұлғасында қайта құру жүзеге асады, өзін өзі сыйлау жүзеге асады. Негізгі түсініктер: өзіндік эксплорация, вербализация, оң баға, эмоционалды жылулық, өзіндік конгруэнтность, өзіндік сипат.
- **Өзіндік эксплорация** - психологпен әңгімелесу барысында клиенттің әңгімеге дайындығы.
- **Вербализация** - емделушімен психотерапевттің эмоционалдық күзелістерін сөздік сипаттауы.
- **Оң қатынас, оң баға , эмоционалды жылулық** - өзге адамның тұлғалық құндылықтарын мойындау, оған қамқорлық көрсету, сол адаммен күзелісін бір кешуге дайындық.
- **Өзіндік конгруэнтция** - клиент немесе психологтың айтуы мен ішкі дүниесінің сәйкестендірілуі.
- **Өзіндік сипат** – жекелік күзелістер, ойлар, сезімдер, қимылдар, тілектерді жеткізу.

- Гештальттерапия әсер етудің тиімді әдістерінің жиынтығы ретінде түсіндіріледі(Ф.Перлз). Негізгі мақсаты тұлғалық потенциалын жоғарылату, оның күшін арттыру. Клиенттің өз өзімен, қоршаған ортамен байланыстағы күйзелістеріне жағдай жасау, бұрынғы өткен күйзелістерінің сақталып қалуын қазіргі жағдайдағы керектігін түсіну психотерапиялық жүргізілу жағдайының негізгі болып табылады.
- Морита терапия, оның негізі Жапонияда 1921 жылы шығарылған Морита кітабында жазылған. Бұл барлық адамдардың талап тілегін түсіну мақсатында түзілген. Талабы өзгелерде жағымды бейне қалдыру. Морита әдісі келесідей: бірінші саты төсектегі төрт сегіз күн мүлдем тыныштық күйі. Бұл сатының нәтижесі қимылдауға тілегі болып табылады. Екінші саты бес он күн бойы жеңіл жұмыс атқару бірақ ешкіммен сөйлеспей. Клиент күнделік жүргізе бастайды. Үшінші саты бес он төрт күн бойы нәтижеге ағытталған ауыр жұмыс. Төртінші саты он төрт, жиырма бір күн шынайы өмірмен байланыс арудан басқа нәрселердің барлығын айтуға болады.

# Қорытынды

- **Психотерапевт** – бұл емдеу құралы ретінде психологиялық әсер етуді мақсатты түрде қолданатын, диагностика жасап, әсіресе психогендік ауруларды емдей алатын дайындығы бар маман. Психотерапияның ерекшелігінен ол емдеу үдерісіне қандай да болсын өзіндік тұлға, құндылықтар жүйесі, ең дұрыс теоретикалық бағдарлар мен психотерапевтикалық технологиялар өзгешелігін енгізеді. Психотерапияның әр түрлі бағыттарына емдеу тиімділігі үшін психотерапевт жеке тұлға қасиеттерінің немесе психотерапевтикалық тәсілдердің тиімділігінің бағалауы әр түрлі ерекшеліктеріне байланысты.

- Поздравляю с прогрессом  
в лечении!

- И это вы называете  
прогрессом?

Раньше я был  
Наполеоном,  
а теперь я никто...

 [tkritka.com](http://tkritka.com)

